



Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
Мухамадьянова Р.Р.

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет на «13» ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная с маслом	150/4/200/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/20,57	153/177
Кофейный напиток	180/200	0,6/1,8	1,1/2,3	13,99/20,22	71,55/79,5
Хлеб пшеничный	20/40	2,4	0,8	16,7	43,35/85,27
	304/435				267,9/341,77
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	85/85	0	0	0	0
Вафли***	15/30	1,5	7,5	19,5	67,61/153,0
	100/115				67,61/153,0
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с капустой и картофелем на курином костном бульоне*	150/3/20/0/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162,0
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,73	4,06	25,76	148,5/175,5
Фрикадельки мясные**	50/60	16,0	5,8	0,4	118,6/141,8
					4
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,30
	480/675				497,40/630,4
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка с начинкой **	60/80	9,82	15,34	48,72	137,4/183,2
Компот из сушеных плодов (изюм)***	150/170	0,3	0,01	20,85	84,75/90,73
	210/230				222,15/273,93
<b>ИТОГО: 1055,06/1399,1</b>					



Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
Мухамадьянова Р.Р.

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет на «14» ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	150/4/200/5	8,55/11,4	7,23/9,64	21,07/23,4	149,0/187
Чай с сахаром	180/200	9,12	23,31	16,3	39,8/53,66
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
	304/440				242,36/315,06
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Кисло-молочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75
	100/115				83,75/83,75
<b>ОБЕД</b>					
Суп - лапша домашняя на курином костном бульоне *	150/200	1,35	3,03	7,2	178,26/237,26
Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	141,22/157
Фрикадельки из мяса птицы**	50/60	6,03	12,54	4,63	78,45/94,15
Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/180	0,3	0,01	20,85	84,75/101,7
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3
	480/590				521,91/644,41
<b>ПОЛДНИК</b>					
Макаронные изделия отварные с тертым сыром**	100/120	7,2	6,08	20,48	147,46/211,96
Компот из свежих фруктов	100/200	5,82	5,82	13,39	44,68/53,03
	200/320				222,14/276,98
<b>ИТОГО: 1092,83/1326,2</b>					



Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
Мухамадьянова Р.Р.

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет на «15» ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	130/4/200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	137,80/180
Какао с молоком	150/200	4,65	4,65	19,6	110,9/147,1
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	53,56/75
	304/435				316,55/457,618
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				70,5/85,11
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с крупой геркулес на курином костном бульоне*	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/147,1
Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	94,9/129,2
Котлета мясная**	50/80	9,5	8,93	3,67	111/155,4
Салат томатный	0/10	0,72	1,38	4,3	9,1/21,1
Компот из сушеных плодов курага***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/101,7
Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3
	480/675				436,88/620,64
<b>ПОЛДНИК</b>					
Запеканка из творога с манкой**	80/100	12,24	8,33	8,93	131,34/164,8
Чай с лимоном***	130/200	0,09	0,01	8,49	29,64/45,6
	210/300				161,48/210,40
<b>ИТОГО: 985,41/1372,33</b>					



Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
Мухамадьянова Р.Р.

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет на «16» ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,66
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
	320/440				242,36/315,06
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок лимонный***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				70,5/85,11
<b>ОБЕД</b>					
Шницель из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	110,55/145,8
Каша пшеничная	110/150	6,84	2,89	32,94	198/234,4
Шницель рыбный натуральный**	50/70	9,06	2,94	6,17	72,5/101,5
Компот из сушеных плодов (изюм)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/101,7
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3
	480/650				508,33/659,03
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	120/160	4,3	3,5	14,12	108/144
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,1	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	15/30	1,95	0,3	0,79	24,19/36,3
	285/390				204,76/276,99
<b>ИТОГО: 1025,95/1336,19</b>					