

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»



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

М Е Н Ю

1-3лет и с3-7лет

на 09 октября 2023 г

| Прием пищи Наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|---|------------------|---------------------|---------------|-----------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша манная с маслом | 150/4/20 0/5 | 3,4/4,5 2 | 3,96/4, 07 | 22,94/3 0,57 | 153/177 |
| Кофейный напиток | 180/200 | 0,6 | 1,1 | 13,99 | 71,55/79,5 |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 43,35/85,2 7 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | |
| Чай без сахара | 85/85 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Вафли*** | 15/30 | 1,5 | 7,5 | 19,5 | 67,61/153, 0 |
| ОБЕД | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем на курином костном бульоне* | 150/3/200/ 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 | 118,6/141,84 |
| 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Булочка с начинкой ** | 60/80 | 9,82 | 15,84 | 48,72 | 137,4/183, 20 |
| Компот из сушеных плодов (изюм)*** | 150/170 | 0,3 | 0,01 | 20,85 | 84,75/90,7 3 |