

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



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

МЕНЮ

1-3лет и с 3-7лет

на «2» октября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	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	72,57/96,7 6
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3 0
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