

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



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

М Е Н Ю

1-3-лет и с 3-7-лет

на «3» октября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом	150/4/2 00/5	8,55/1 1,4	7,23/9 .64	41,17/ 54,8	153/193
Чай с сахаром	180/200	2,34	2,34	14,02	47,75/53,06
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	64,28/75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75
ОБЕД					
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	144,22/157
Гуляш 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
ПОЛДНИК					
Макаронные изделия отварные с тёртом сыром**	100/120	7,2	6,08	20,48	187,46/224,96
Компот из свежих фруктов	100/200	5,82	5,82	13,39	34,68/52,02