

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



Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ Параньгинский

детский сад №3 «Колокольчик»

Мухамадянова Р.Р.

**МКДОУ**

1-3лет и с 3-7лет

на «6» октября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша «Дружба» с маслом	130/4/150/5	4,09	6,85	23,39	146,46/169
Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/150,57
Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	42,85/46,56
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник «Ленинградский»	150/3/200/5	2,24	6,0	17,47	133/147,33
Макароны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121,33
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/15,38
Соус томатный	0/7	0,72	1,38	4,3	0/8,21
Компот из сушеных плодов ( чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка домашняя**	50/75	8,59	6,09	38,64	143/214,50
Яйца вареные 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	63,0/63,0
Чай с сахаром***	150/150	9	2,3	10,05	34,2/34,2