

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



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

МЕНЮ

на «12» октября 2023 г

1-3лет и с3-7лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Сыр тертый с маслом	150/4/20 0/5	4,05	5,69	20,36	149/198,6
Молоко сладкое	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты и на курином костном бульоне	150/3/20 0/5	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8
Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	143,91/157
Котлета рыбная**	50/60	16,28	4,68	3,81	103,3/123,96
Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/115
Хлеб ржаной	23/40	3,25	0,6	1,31	42,6/72,46
ПОЛДНИК					
Суп молочный с макаронными изделиями	103/120	4,3	3,5	14,12	92,81/108
Компот из сухофруктов ***	150/150	0,23	0,1	18,28	72,57/72,57
Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	24,19/36