

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 3-7 лет

на «18» октября 2023 г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная с маслом	130/4/2 00/5	4,27	4,86	24,48	137,8/200
Какао с молоком	150/200	4,65	4,65	19,0	135,9/181,1 8
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой геркулес на курином костном бульоне*	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/147, 86
Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	94/128,92
Котлета мясная**	50/80	9,5	8,93	3,67	111/155,4
Соус томатный	0/10	0,72	1,38	4,3	0/12,11
Компот из сушеных плодов курага***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/63,3 5
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с манкой**	80/100	12,24	8,33	8,93	131,84/16 4,8
Чай с лимоном***	130/200	0,09	0,01	8,49	29,64/45,6