



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

1-3 лет и с 3-7 лет

МЕНЮ

на «19» октября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/2 00/5	4,05/5 ,39	5,69/6 ,38	20,36/ 27,13	149,0/18 7
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,0 6
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	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/1 55,8
Каша пшеничная	110/150	6,84	2,89	32,94	198/234, 43
Шницель рыбный натуральный**	50/70	9,06	2,94	6,17	72,5/101, 5
Компот из сушеных плодов (курага)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/11 3
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54, 30
Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/1 55,8
ПОЛДНИК					
Суп молочный с макаронными изделиями	120/160	4,3	3,5	14,12	108/144
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,1	18,28	72,57/96, 76
Хлеб ржаной	15/30	1,95	0,3	0,79	24,19/36, 23