



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

МЕНЮ

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 20 » октября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» с маслом	130/4/1 50/5	4,09/5 .5	6,85/8 .77	23,39/ 29,27	146,46/ 69
Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/15 0,37
Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	42,85/46, 56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81, 14
ОБЕД					
Рассольник «Ленинградский»	150/3/20 0/5	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	129,76/1 51,38
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	84,75/11 3
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	36,23/54, 3
ПОЛДНИК					
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