



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

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на 23 октября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭН (ккал.)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша манная с маслом	150/4/2 00/5	3,4/4, 52	3,96/4 ,07	22,94/ 30,57	153/ 208,5
Кофейный напиток***	168/200	0,6	1,1	13,99	66,7/88
Хлеб пшеничный	28/30	2,4	0,8	16,7	59,9/63,5
	350/435				279,6/360
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Компот из сухофруктов***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/ 162
Макароны отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/ 168
Гуляш из мяса птицы**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/150, 9
Компот из сухофруктов***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/ 96,76
Хлеб ржаной	30/30	3,25	0,6	1,31	54,3/57,3
	593/665				476,82/ 637,96
ПОЛДНИК					
Сырники из творога со сгущенкой	60/10/1 00/10	15,45	10,99	14,72	164,43/188,5
Чай с сахаром***	150/200	9	2,3	10,05	39,8/53,06
	210/300				204,29/ 241,5/6
ИТОГО:					1033,43/1336,28