



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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 25 » октября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом	150/4/ 200/5	4,08/ 5,43	4,08/ 4,23	25,05/3 3,38	157,92/ 253,0
Какао с молоком	150/200	5,58	5,58	22,8	57,84/ 82,92
Хлеб пшеничный	30/30	2,4	0,8	16,7	64,28/ 64,28
	334/435				280,04/ 305,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	100/100	0	0	0	0
Вафли***	15/30 115/130	1,5	7,5	19,5	67,61/153
					67,61/ 153,0
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями на курином костном бульоне	150/250	4,96	2,67	9,35	96,03/160,05
Голубцы ленивые**	150/200	10,88	11,1	7,35	189,83/253,1
Компот из сухофруктов	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58
Икра свекольная**	40/50 520/740	0,72	1,38	4,3	32/40
					462,89/640,49
ПОЛДНИК					
Ватрушка с картошкой**	60/80	10,08	4,56	29,04	99/132
Компот из сушеных плодов (с курагой)***	150/200 210/280	0,3	0,01	20,85	84,75/113
					183,75/245
ИТОГО:					994,2 / 1343,61