

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»



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

1-3лет и с 3-7лет

на «5» октября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/2 00/5	4,05	5,69	20,36	149,0/187
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8
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	84,75/113
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,30
Икра свекольная**	40/50	0,72	1,38	4,3	32/40
<b>ПОЛДНИК</b>					
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