

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



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

МЕНЮ

1-3лет и с3-7лет

на «10» октября 2023 г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая с маслом	150/4/20				
Чай с молоком***	0/5	2,32	3,96	24,08	142/229,0
Хлеб пшеничный	140/150	2,34	2,34	14,02	78,2/84,4
	28/30	2,4	0,8	16,7	59,9/63,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75
ОБЕД					
Суп крестьянский со сметаной	150/200	6,0	5,53	4,74	110,9/147,86
Пюре картофельное**	120/150	2,71	3,76	6,8	103,15/128,92
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/151,38
Нера хворованца***	15/20	1,1	2,6	4,3	36,33/48,44
Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58
ПОЛДНИК					
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	194,4/243
Компот из свежих фруктов	100/150	5,82	5,82	13,39	34,68/62,61
Хлеб ржаной	20/20	1,95	0,3	0,79	36,23/36,23