

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



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

## МЕНЮ

3-7 лет

на «12» сентября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
Чай с молоком	200	2,90	3,1	18	84,4
Хлеб пшеничный	35	2,4	0,8	16,7	85,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Кисломолочный напиток***	100	7,2	5,76	7,56	120,6
<b>ОБЕД</b>					
Суп крестьянский со сметаной	200	8,0	7,38	6,32	147,86
Пюре картофельное	200	3,39	4,69	8,49	128,92
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33
Тефтели мясные	70	5,15	5,65	6,52	97,56
Компот из сушеных плодов (с изюмом)***	200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,7
<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	200	5,5	4,57	26,44	168,0
Компот из свежих фруктов	200	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4

П.Р.