

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



Утверждаю:  
Заведующий

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

## МЕНЮ

3-7 года

на «11» сентября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная с маслом	200	3,4	3,96	22,94	141,0
Кофейный напиток	150	0,72	1,32	16,79	80,04
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	64,28
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок фруктовый***	100	0	0	17,55	70,5
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с капустой и картофелем	200	2,13	5,44	14,96	121,5
Макароны отварные	150	3,67	3,01	17,63	112
Гуляш из говядина	80	4,42	8,46	5,59	83,64
Напиток из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,28	75,57
Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	1,31	90,5
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники из творога со сгущенкой	80/10	15,45	10,99	14,72	219,25
Чай с сахаром	150	10,8	2,76	12,06	47,76

Повар

Воспитатель