



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

МЕНЮ

1-3 лет и с 3-7 лет

на «14» сентября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с маслом	150/4 200/5	4,05	5,69	20,36	149/ 187
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,05	39,8/ 53,06
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	64,28/75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты и на курином костном бульоне	150/3/ 200/5	2,08	5,87	12,41	116,85/ 155,8
Рис отварной**	120/150	2,43	3,58	24,45	168/210
Котлета рыбная**	60/70	16,28	4,68	3,81	123,96/ 144,62
Икра морковная**	40/50	1,1/ 1,37	2/ 2,5	6,61/ 8,26	48,67/ 60,83
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					
Суп молочный с макаронными изделиями**	120/150	4,96	2,67	9,35	108/ 144
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/ 96,76
Хлеб ржаной	25/30	1,95	0,3	0,79	45,25/ 54,3