

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



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

## МЕНЮ

1-Злет и с 3-7лет

на «18» Сентября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная с маслом	150/4/ 200/5	4,08	4,08	25,05	177,0
Кофейный напиток	180/20 0	0,6	1,1	13,99	106,56
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	85,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	100/100	0	0	0	94,0
Вафли***	30/30	1,5	7,5	19,5	81,14
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с капустой и картофелем на курином костном бульоне*	150/3/2 00/5	2,13	5,44	14,96	162,0
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	168,0
Фрикадельки мясные**	60/70	16,0	5,8	0,4	36,33
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	97,56
Соус томатный	15/20	0,72	1,38	4,3	96,76
Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,6	1,31	108,7
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка с начинкой **	100/15 0	9,82	15,84	48,72	266,64/ 399,96
Компот из сушеных плодов (с изюмом)***	200/20 0	0,3	0,01	20,85	113/113