

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



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

МЕНЮ

1-3лет и с 3-7лет

на «19» сентября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом	150/4/ 200/5	4,08	4,08	25,05	177,0
Чай с сахаром	180/20 0	2,34	2,34	14,02	84,4
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	116,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток***	100/10 0	6	4,8	6,3	120,6
ОБЕД					
Суп – лапша домашняя на курином костном бульоне *	150/200	1,35	3,03	7,2	147,86
Рис отварной	110/120	2,71	3,76	6,8	128,92
Гуляш из мяса птицы**	50/60	6,03	12,54	4,63	232,11
Компот из сушеных плодов (с черносливом)***	150/180	0,3	0,01	20,85	113,0
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	108,7
ПОЛДНИК					
Макаронные изделия отварные с сыром (тёртым) **	100/12 0	7,2	6,08	20,48	168,0
Компот из свежих фруктов	100/200	5,82	5,82	13,39	0
Хлеб ржаной	25/30	1,95	0,3	0,79	72,4