

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



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

**МЕНЮ**

на «21» Сентября 2023г

1-3лет и с 3-7лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая с маслом	130/4/2 00/5	4,05	5,69	20,36	177,0
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,05	106,56
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	85,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Компот из сушеных плодов (курага)***	100/100	0,3	0,01	20,85	94,0
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты и на курином костном бульоне	150/3/2 00/5	2,08	5,87	12,41	162,0
Каша пшеничная **	110/150	6,84	2,89	32,94	168,0
Икра свекольная(**)	30/50	0,9	1,7	5,4	36,33
Шницель рыбный натуральный**	60/70	9,06	2,94	6,17	96,76
Компот из сушеных плодов (с изюмом)***	150/200	0,3	0,01	20,85	108,7
Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,6	1,31	108,7
<b>ПОЛДНИК</b>					
Рагу овощное**	110/150	3,01	4,07	11,72	282,75
Компот из сухофруктов ***	120/200	0,23	0,01	18,28	53,06
Хлеб ржаной	25/30	1,95	0,3	0,79	