

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



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ Параньгинский
детский сад №3 «Колокольчик»
12/3
Мухамадьянова Р.Р.

МЕНЮ

1-Злет и с 3-7лет

на «22» Сентября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» с маслом	130/4/1				
	50/5	4,09	6,85	23,39	169/213
Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/15
Хлеб пшеничный	20/5	2,4	0,8	16,7	9,56
					64,28/75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Печенье***	70/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14
ОБЕД					
Рассольник «Ленинградский» на курином костном бульоне	150/3/20	2,24	6,0	17,47	133/147,33
Макароны отварные**	110/130	3,67	3,01	17,63	112/168
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/151,38
Соус томатный	0/7	0,72	1,38	4,3	18,17/24,22
Компот из сушеных плодов (с чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя**	50/75	8,59	6,09	38,64	286/286
Яйца вареные 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	63,0/63,0
Чай с лимоном***	150/150	0,09	0,01	8,49	45,6/45,6