

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 «28» сентября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/ 200/5	4,05	5,69	20,36	149/187
Чай с сахаром	150/20 0	9	2,3	10,05	39,8/53,06
Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	64,28/75
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты	150/3/2 00/5	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8
Рис отварной**	110/150	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	0,72	1,38	4,3	32/40
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
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями**	120/150	4,96	2,67	9,35	108/144
Компот из сухофруктов ***	200/200	0,23	0,01	18,28	96,76/96,76
Хлеб ржаной	25/30	1,95	0,3	0,79	45,29/54,34