

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



Утверждаю:  
Заведующий

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

## М Е Н Ю

1-3 лет и с 3-7 лет

на «29» сентября 2023г

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшенная с маслом	150/4 200/5	4,27	4,86	24,48	169/200
Кофейный напиток***	150/180	0,6	1,1	13,99	66,118,4
Хлеб пшеничный	22/35	2,4	0,8	16,7	47/76,92
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	80	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14
<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый на курином костном бульоне	150/250	7,38	4,4	9,23	130,11/218,14
Мясо птицы тушеное с овощами	156/180	14,02	13,73	9,48	216,69/249,25
Хлеб ржаной	45/50	3,25	0,6	1,31	86,45/90,5
Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
<b>ПОЛДНИК</b>					
Оладьи со сгущенкой ***	50/10 75/10	3,6	6,64	20,32	176,75/259,45
Чай с лимоном	150/200	0,09	0,01	8,49	34,2/45,6

Повар \_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_