

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 15» января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша манная с маслом	150/4/ 200/5	3,4/4,52	3,96/4 ,07	22,94/ 30,57	153/177
Кофейный напиток	180/200	0,6/1,8	1,1/2, 3	13,99/ 20,22	71,55/79, 5
Хлеб пшеничный	20/40	2,4	0,8	16,7	43,35/ 85,27
	354/435				267,9/ 341,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	85/85	0	0	0	0
Вафли***	15/30	1,5	7,5	19,5	67,61/15 3,0
	100/115				67,61/153, 0
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем *	150/3/200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/16 2,0
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,73	4,06	25,76	148,5/17 5,5
Фрикадельки мясные**	50/60	16,0	5,8	0,4	118,6/14 1,84
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96, 76
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54, 30
	483/625				497,40/6 30,4
ПОЛДНИК					
Булочка с начинкой **	60/80	9,82	15,84	48,72	137,4/18 3,20
Компот из сушеных плодов(изюм)***	150/170	0,3	0,01	20,85	84,75/90, 73
	210/230				222,15/2 73,93
ИТОГО: 1055,06/1399,1					

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 16 » января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом	150/4/2 00/5	8,55/1 1,4	7,23/9 ,64	41,17/ 54,8	153/193
Чай с сахаром	180/200	9/12	2,3/3, 1	10,5/1 4,02	47,75/5 3,06
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	64,28/7 5
	364/440				265,03/32 1,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/8 3,75
	100/100				83,75/83, 75
ОБЕД					
Суп – лапша домашняя *	150/200	1,35	3,03	7,2	178,26/ 237,26
Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	144,22/ 157
Гуляш из мяса птицы**	50/60	6,03	12,54	4,63	78,45/9 4,15
Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/180	0,3	0,01	20,85	84,75/1 01,7
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/5 4,3
	480/590				521,91/64 4,41
ПОЛДНИК					
Макаронные изделия отварные с тёртом сыром**	100/120	7,2	6,08	20,48	187,46/ 224,96
Компот из свежих фруктов	100/200	5,82	5,82	13,39	34,68/5 2,02
	200/320				222,14/27 6,98
ИТОГО: 1092,83/1326,2					

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 17 » января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная с маслом	130/4/2 00/5	4,27/5 ,67	4,86/5 ,28	24,48/ 32,55	137,8/20 0
Какао с молоком	150/200	4,65	4,65	19,0	135,9/18 1,18
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/75
	304/435				316,55/456, 18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,1 1
	100/120				70,5/85,11
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой геркулес *	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/14 7,86
Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	94/128,9 2
Котлета мясная**	50/80	9,5	8,93	3,67	111/155, 4
Соус томатный	0/10	0,72	1,38	4,3	0/12,11
Компот из сушеных плодов курага***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/11 3
Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/63, 35
	480/675				436,88/620, 64
ПОЛДНИК					
Запеканка из творога с манкой**	80/100	12,24	8,33	8,93	131,84/1 64,8
Чай с лимоном***	130/200	0,09	0,01	8,49	29,64/45, 6
	210/300				161,48/210, 40
ИТОГО: 985,41/1372,33					

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

М Е Н Ю

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 18 » января 2024 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/2 00/5	4,05/5 ,39	5,69/6 ,38	20,36/ 27,13	149,0/18 7
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,0 6
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
	329/440				242,36/31 5,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/1 55,8
Каша пшеничная	110/150	6,84	2,89	32,94	198/234, 43
Шницель рыбный натуральный**	50/70	9,06	2,94	6,17	72,5/101, 5
Компот из сушеных плодов (курага)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/11 3
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54, 30
	480/650				508,33/659, 03
ПОЛДНИК					
Суп молочный с макаронными изделиями	120/160	4,3	3,5	14,12	108/144
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,1	18,28	72,57/96, 76
Хлеб ржаной	15/30	1,95	0,3	0,79	24,19/36, 23
	285/390				204,76/276, 99
ИТОГО: 1002,45/1298,08					

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

МЕНЮ

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 19 » января 2024 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» с маслом	130/4/1 50/5	4,09/5 ,5	6,85/8 ,77	23,39/ 29,27	146,46/1 69
Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/15 0,37
Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	42,85/46, 56
	304/370				309,01/365, 93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Пряники***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81, 14
	100/120				81,14/81,14
ОБЕД					
Рассольник «Ленинградский»	150/3/20 0/5	2,24	6,0	17,47	133/147, 33
Макароны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121, 33
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/1 51,38
Соус томатный	0/7	0,72	1,38	4,3	0/8,21
Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/11 3
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	36,23/54, 3
	503/652				485,74/595, 55
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя**	50/75	8,59	6,09	38,64	143/214. 50
Яйца вареные 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	63,0/63,0
Чай с сахаром***	150/150	9	2,3	10,05	34,2/34,2
	240/265				240,20/311, 7
ИТОГО: 1116,09/1354,32					

