

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

М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на «22» 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	3,96	22,94	153/208,5
Кофейный напиток***	150/200	0,6	1,1	13,99	66/793,1
Хлеб пшеничный	28/35	2,4	0,8	16,7	59,9/75
					279,6/373
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				70,5/85,11
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162
Макаронь отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/168
Гуляш из мяса говядины**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9
Компот из сухофруктов***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	30/30	3,25	0,6	1,31	54,3/54,3
	503/66,25				476,52/637, 96
ПОЛДНИК					
Сырники из творога со сгущенкой	60/10/100 /10	15,45	10,99	14,72	164,43/188, 5
Чай с сахаром***	150/200	9	2,3	10,05	39,8/53,06
	210/300				204,29/241, 5/6
ИТОГО: 1030,91/1324,63					

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

М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 23 » января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая с маслом	150/4/20 0/5	2,32/3, 09	3,96/4, 07	24,08/3 2,09	142/229,0
Чай с молоком***	140/150	2,34	2,34	14,02	78,2/84,4
Хлеб пшеничный	28/30	2,4	0,8	16,7	59,9/63.5
	322/275				280,10/376, 9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/ 83,75
	100/100				83,75/83,75
ОБЕД					
Суп крестьянский со сметаной	150/200	6,0	5,53	4,74	110,9/ 147,86
Пюре картофельное**	120/150	2,71	3,76	6,8	103,15/ 128,92
Тефтели	60/70	4,42	8,46	5,59	83,64/ 97,57
Соус томатный	15/20	0,72	1,38	4,3	36,33/ 48,44
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
	535/690				491,23/ 626,37
ПОЛДНИК					
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	194,4/243
Компот из свежих фруктов	100/150	5,82	5,82	13,39	34,68/62,61
Хлеб ржаной	20/20	1,95	0,3	0,79	36,23/36,23
	240/320				265,31/341,8 4
ИТОГО: 1120,39/1428,86					

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 24» января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом	150/4/ 200/5	4,08/ 5,43	4,08/ 4,23	25,05/ 33,38	157,92/ 253,0
Какао с молоком	150/200	5,58	5,58	22,8	57,84/ 82,92
Хлеб пшеничный	30/30	2,4	0,8	16,7	64,28/ 64,28
	334/435				280,04/ 305,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	100/100	0	0	0	0
Вафли***	15/ 30	1,5	7,5	19,5	67,61/153
	115/130				67,61/ 153,0
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями	150/250	4,96	2,67	9,35	96,03/160,0 5
Голубцы ленивые**	150/200	10,88	11,1	7,35	189,83/253, 1
Компот из сухофруктов	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58
Икра свекольная**	40/50	0,72	1,38	4,3	32/40
	520/740				462,89/640, 49
ПОЛДНИК					
Ватрушка с картошкой**	60/80	10,08	4,56	29,04	99/132
Компот из сушеных плодов (с курагой)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
	210/280				183,75/245
ИТОГО:					994,29/1343,61

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 25» января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/ 200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/198,6
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
Сыр порционный	10/10	2,32/2,32	2,95		36/36
					278,36/362,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
					47,0/47,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты	150/3/ 200/5	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8
Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	143,91/157
Котлета рыбная**	60/80	16,28	4,68	3,81	103,3/123,96
Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	23/40	3,25	0,6	1,31	42,6/72,46
					491,41/622,22
ПОЛДНИК					
Суп молочный с макаронными изделиями	103/120	4,3	3,5	14,12	92,81/108
Компот из сухофруктов ***	150/150	0,23	0,1	18,28	72,57/72,57
Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	24,19/36
					189,58/216,57
ИТОГО: 1006,35/1248,45					

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

М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 26» января 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная с маслом	150/4 200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	169/200
Кофейный напиток***	150/180	0,6	1,1	13,99	66,1/118,4
Хлеб пшеничный	22/35	2,4	0,8	16,7	47/76,92
					282 /395,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	80	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14
					81,14/81,14
ОБЕД					
Суп гороховый	150/250	7,38	4,4	9,23	130,11//218 ,14
Картофельная запеканка с отварным мясом	156/180	14,02	13,73	9,48	216,69/249, 23
Компот из свежих фруктов	150/200	5,82	5,82	13,39	52,03/65,09
Хлеб ржаной	45/50	3,25	0,6	1,31	86,45/90,5
					485,28/622, 96
ПОЛДНИК					
Оладьи со сгущенкой ***	50/10 75/10	3,6	6,64	20,32	176,75/259, 43
Чай с лимоном	150/200	0,09	0,01	8,49	34,2/45,6
					210,95/305, 03
ИТОГО: 1059,37/1404,45					

