



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суфле творожное с соусом	130/50	13,2	8,9	27	241
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,1	1,7	46
Борщ с курицей и сметаной	180/15/5	4,2	4,9	8,8	96
Котлеты по-хлыновски	80	8,8	10,1	11,2	171
Овощи запеченные с яйцом	150	6,3	7,0	19,8	168
Компот из свежих яблок	180	0,4	0,1	18,0	75
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	40	0,9	0,6	15,1	69
Полдник					
Блинчики с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160
Биойогурт	200	3,6	6,4	10,5	114
Итого:		45	47	193	1375

Утверждаю:
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Мальшок"

Грачева Г.А. Грачёва
 22 сентября 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суфле творожное с соусом	100/40	8,7	6,6	18,6	169
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,6	43
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
Борщ с курицей и сметаной	150/15/5	3,8	4,8	7,2	87
Котлеты по-хлыновски	60	6,2	10,1	11,2	171
Овощи запеченные с яйцом	120	5,2	4,5	12,5	111
Компот из свежих яблок	150	0,3	0,1	13,3	55
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник					
Блинчики с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160
Биойогурт	150	2,7	2,9	2,4	47
Итого:		36	38	146	1071