



Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Т.А. Грачёва

07 сентября

2022г

Меню с 3-х до 7 лет

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Запеканка из творога с молоком сгущеным	180	12,7	9,2	15,9	197
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
Второй завтрак					
Отвар шиповника	100	2	0	21,7	88
Обед					
Салат из огурцов с маслом	50	1,8	4,9	5,7	74
Щи с мясом	180/20	6,3	4,3	5,6	86
Котлета полтавская запеченная с соусом	80/30	11,1	11,8	6,9	178
Макароны отварные с овощами	150	3,1	4,1	27,5	159
Кисель из ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржанной	30	0,8	0,3	11,3	51
Полдник					
Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
Сок	180	0,7	0,3	32,0	134
Итого:		44	40	207	1362

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Запеканка из творога с молоком сгущеным	140	8,9	7,2	9,5	138
Бутерброд с повидлом	15/15	1,4	0,2	16,3	73
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	56
Второй завтрак					
Отвар шиповника	100	0,2	0	16,9	69
Обед					
Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3	1,3	34
Щи с мясом	150/20	5,5	4,0	4,7	77
Котлета полтавская запеченная с соусом	60/30	7,1	8,2	5,9	126
Макароны отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105
Кисель из ягод	150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржанной	30	0,8	0,3	11,3	51
Полдник					
Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
Сок до 3-х лет	150	0,4	0,2	20,5	85
Итого:		33	31	160	1050