



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша пшеничная	200	6,6	7,4	23,7	188
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					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Салат из квашеной капусты	50	0,8	4,0	4,2	56
Суп картофельный с мясом и сметаной	180/20/5	5,7	4,5	14,3	121
Печень по-строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150
Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
Кисель из ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
Хлеб пшеничный	25	0,5	0,3	11	48
Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
Полдник					
Булочка промышленная	50	2,5	0,5	34,3	152
Биойогурт	200	5,0	3,3	14,0	106
Итого:		40	38	213	1350

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

Грачева А.А. Грачева
21 октября 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша пшеничная	150	3,5	5,4	19,5	141
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					
Фрукт	130	0,1	0,4	17	70,8
Обед					
Салат из капусты	40	0,6	3,0	2,8	41
Суп картофельный с мясом и сметаной	150/20/5	5,6	4,3	11,2	106
Печень по-строгановски	60	6,7	8,9	1,6	113
Картофельное пюре	120	2,4	3,5	15,1	102
Кисель из ягод	150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Булочка промышленная	50	2,5	0,5	34,3	152
Биойогурт	150	3,7	1,3	4,7	45
Итого:		29	29	160	1019