



Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А.Грачева

05 октября

2022г

Меню с 3-х до 7 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
Макаронь 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

Меню до 3-х лет

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
Макаронь 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