



Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А.Грачева

01 декабря

2022г

Меню с 3-х до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	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 картофельный с морковью и зел. горошком	50	1,8	4,9	5,7	74
Щи с курицей	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
		44	40	207	1362

Меню до 3-х лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	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 картофельный с морковью и зел. горошком	40	0,4	3	1,3	34
Щи с курицей	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
		33	31	160	1050