



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша пшеничная жидкая	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					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат из отварных овощей	50	1,2	4,1	6,3	67
Суп картофельный с клецками и курицей	180/15	5,4	5,3	9,2	106
Ленивые голубцы в соусе	200	15,3	15,9	16,1	269
Компот из ягод	180	0,1	0	14,4	58
Хлеб пшеничный витамин.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка "К чаю"	50	1,7	5,5	18,1	129
Биойогурт	200	3,6	6,7	13,7	130
Итого:	39	47	187	1331	

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А.Грачева
14 декабря 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша пшеничная жидкая	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					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат из отварных овощей	40	1,0	3,0	5,5	53
Суп картофельный с клецками и курицей	150/15	3,9	3,8	8,7	85
Ленивые голубцы в соусе	150	10,5	11,1	13,5	196
Компот из ягод	150	0,1	0	12,5	50
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник					
Булочка "К чаю"	50	1,7	5,5	18,1	129
Биойогурт	150	2,7	3,5	9,7	81
Итого:	27	34	151	1022	