



Меню с 3-х до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Суп молочный с мак. издел.	200	5,7	5,9	19,0	152
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный витамин.	25	0,5	0,3	11,0	48
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Винегрет овощной	60	1,2	4,0	5,7	64
Суп-пюре из капусты с курой	180/20	6,7	6,6	6,4	112
Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,1	4,4	32,1	184
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62
Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	51
Полдник					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	12,7	9,2	15,9	197
Биойогурт	180	3,2	4,5	6,9	81
Итого:		48	52	180	1384

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

Грачева Г.А.Грачева
20 декабря 2022г.

Меню до 3-х лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Суп молочный с мак. издел.	150	4,5	4,7	17,0	128
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Винегрет овощной	40	0,6	3,0	4,5	47
Суп-пюре из капусты с курой	150/20	6,2	5,6	6	99
Гуляш	60	6,7	7,0	1,9	97
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,4	3,7	28,0	159
Компот из сухофруктов	150	0,2	0	12,7	52
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	34
Полдник					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	8,9	7,2	9,5	138
Биойогурт	150	2,7	3,5	5,7	65
Итого:		36	39	141	1058