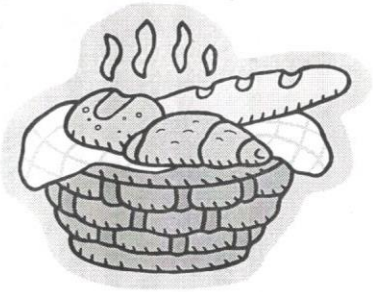
Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева А.Грачева

11 января 2023г



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 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

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 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