Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"
Грачева Г.А.Грачева
30 января 2023г.

Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
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 сгущеным	**180**	12,7	9,2	15,9	**197**
Биойогурт	**180**	3,2	4,5	6,9	**81**
Итого:		**48**	**52**	**180**	**1384**

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
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 сгущеным	**140**	8,9	7,2	9,5	**138**
Биойогурт	**150**	2,7	3,5	5,7	**65**
Итого:		**36**	**39**	**141**	**1058**