



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

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

Граф Г.А.Грачева
30 марта 2023г.

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