



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рисовая	200	6,4	7,2	27,0	198
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					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Салат из помидор	50	0,7	4,1	5,7	63
Суп-пюре из разных овощей с курой	180/20	5,9	3,9	9,6	97
Мясо тушеное в соусе	70	12,1	10,2	2,3	149
Макаронь отварные с овоща	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 ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
Сок	200	0,2	0	28,0	113
Итого:		33	36	220	1339

Утверждаю
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А. Грачева
27 сентября 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рисовая	150	4,8	5,4	20,3	156
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					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Салат из помидор	40	0,6	3,1	4,6	49
Суп-пюре из разных овощей с курой	150/20	3,8	3,1	8,0	75
Мясо тушеное в соусе	60	8,6	7,9	2,1	114
Макаронь отварные с овоща	120	2,4	2,5	18,3	105
Кисель из ягод	150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
Сок до 3-х лет	150	0,3	0	18,0	73
Итого:		24	30	170	1054