



Утверждаю  
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"  
*Грачев* Г.А.Грачева

04 октября 2023г

**Меню с 3-х до 7 лет**

**Меню до 3-х 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
<b>Второй завтрак</b>					
Отвар шиповника	100	2	0	21,7	88
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	1,8	4,9	5,7	74
Щи с курицей	180/20	6,3	4,3	5,6	86
Котлета полтавская запечен с соусом	80/30	11,1	11,8	6,9	178
Макароны 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 ржанной	30	0,8	0,3	11,3	51
<b>Полдник</b>					
Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
Сок	180	0,7	0,3	32,0	134
		<b>44</b>	<b>40</b>	<b>207</b>	<b>1362</b>

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
<b>Второй завтрак</b>					
Отвар шиповника	100	0,2	0	16,9	69
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	40	0,4	3	1,3	34
Щи с курицей	150/20	5,5	4,0	4,7	77
Котлета полтавская запечен с соусом	60/30	7,1	8,2	5,9	126
Макароны отварные с овоц	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
<b>Полдник</b>					
Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
Сок до 3-х лет	150	0,4	0,2	20,5	85
		<b>33</b>	<b>31</b>	<b>160</b>	<b>1050</b>