



Меню с 3-х до 7 лет

Утверждаю
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Г.А.Грачева
 Г.А.Грачева
 15 декабря 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суфле творожное с соусом	130/50	13,2	8,9	27	241
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат из огурцов с	50	0,5	4,1	1,7	46
Борщ с курицей и сметаной	80/15/5	4,2	4,9	8,8	96
Котлеты по-хлыновски	80	8,8	10,1	11,2	171
Овощи запеченные с яйцом	150	6,3	7,0	19,8	168
Компот из свежих яблок	180	0,4	0,1	18,0	75
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	40	0,9	0,6	15,1	69
Полдник					
Блинчики с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160
Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
Итого:		45	47	193	1375

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суфле творожное с соусом	100/40	8,7	6,6	18,6	169
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,6	43
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
Борщ с курицей и сметаной	150/15/5	3,8	4,8	7,2	87
Котлеты по-хлыновски	60	6,2	10,1	11,2	171
Овощи запеченные с яйцом	120	5,2	4,5	12,5	111
Компот из свежих яблок	150	0,3	0,1	13,3	55
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник					
Блинчики с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160
Кисломолочный напиток	150	2,7	2,9	2,4	47
Итого:		36	38	146	1071