



Меню с 3-х до 7 лет

Утверждаю
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Г.А. Грачева
 Г.А. Грачева
 21 декабря 2023г.

Меню до 3-х 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 моркови и яблок	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
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 ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
Напиток витам.	200	0,2	0	28,0	113
Итого:		33	36	220	1339

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 моркови и яблок	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
Макароны 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