



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

28 декабря

2023г

Меню с 3-х до 7 лет

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Запсканка 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
Второй завтрак					
Отвар шиповника	100	2	0	21,7	88
Обед					
Салат картофельный с морковью и зел.горошком	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
Полдник					
Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
Сок	180	0,7	0,3	32,0	134
		44	40	207	1362

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Запсканка 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
Второй завтрак					
Отвар шиповника	100	0,2	0	16,9	69
Обед					
Салат картофельный с морковью и зел.горошком	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 овощ	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
Полдник					
Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
Сок до 3-х лет	150	0,4	0,2	20,5	85
		33	31	160	1050