


Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Каша пшеничная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188
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					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат из отварных	50	1,2	4,1	6,3	67
Суп картофельный с клецками и курицей	180/15	5,4	5,3	9,2	106
Ленивые голубцы в соусе	200	15,3	15,9	16,1	269
Компот из ягод	180	0,1	0	14,4	58
Хлеб пшеничный витаминный	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка "К чаю"	50	1,7	5,5	18,1	129
Кисломолоч. напиток	200	3,6	6,7	13,7	130
Итого:	39	47	187	1331	

Утверждаю
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

 Г.А.Грачева
22 марта 2024г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Каша пшеничная жидкая	150	3,5	5,4	19,5	141
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					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат из отварных	40	1,0	3,0	5,5	53
Суп картофельный с клецками и курицей	150/15	3,9	3,8	8,7	85
Ленивые голубцы в соусе	150	10,5	11,1	13,5	196
Компот из ягод	150	0,1	0	12,5	50
Хлеб пшеничный витаминный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник					
Булочка "К чаю"	50	1,7	5,5	18,1	129
Кисломолоч. напиток	150	2,7	3,5	9,7	81
Итого:	27	34	151	1022	