



### Меню с 3-х до 7 лет

Утверждаю  
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

*Г.А. Грачева*  
Г.А. Грачева  
25 апреля 2024г.

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с мак. издел.	200	5,7	5,9	19,0	152
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный витамин.	25	0,5	0,3	11,0	48

Второй завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91

Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Винегрет овощной	60	1,2	4,0	5,7	64
Суп-пюре из капусты с курой	180/20	6,7	6,6	6,4	112
Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,1	4,4	32,1	184
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62
Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	51

Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Запеканка из творога с молоком сгущеным	180	12,7	9,2	15,9	197
Кисломолочный напиток	180	3,2	4,5	6,9	81
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>180</b>	<b>1384</b>	

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с мак. издел.	150	4,5	4,7	17,0	128
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39

Второй завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70

Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Винегрет овощной	40	0,6	3,0	4,5	47
Суп-пюре из капусты с курой	150/20	6,2	5,6	6	99
Гуляш	60	6,7	7,0	1,9	97
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,4	3,7	28,0	159
Компот из сухофруктов	150	0,2	0	12,7	52
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	34

Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Запеканка из творога с молоком сгущеным	140	8,9	7,2	9,5	138
Кисломолочный напиток	150	2,7	3,5	5,7	65
<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>141</b>	<b>1058</b>	