



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша "Дружба"	200	5,5	6,7	24,5	180
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Второй завтрак					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Нарезка из свеклы отварной	50	0,8	0	3,6	18
Суп из овощей с мясом и сметаной	180/20/5	4,4	4,1	9,0	91
Тефтели, запеченные в соусе с овощами	80	10,8	11,1	9,4	181
Макаронные изделия отварн.	130	2,9	2,2	29,0	147
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка "Пермская"	50	2,3	4,3	25,5	150
Биойогурт	200	3,6	5,0	15,1	120
Итого:		34	42	205	1336

Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачев Г.А.Грачёва
12 августа 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша "Дружба"	150	4,7	4,9	22,2	152
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Нарезка из свеклы отварной	40	0,6	0	2,5	12
Суп из овощей с мясом и сметаной	150/20/5	4,1	3,9	7,5	82
Тефтели, запеченные в соусе с овощами	60	8,1	10,9	7,7	161
Макаронные изделия отварн.	110	2,2	1,7	22,5	114
Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0	12,7	52
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Булочка "Пермская"	50	2,3	4,3	25,5	150
Биойогурт	150	2,7	3,5	5,7	65
Итого:		27	34	165	1074