



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с мак. издел.	200	5,7	5,9	19,0	152
Бутерброд с сыром	20/20	4,2	3,6	9,9	89
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
Второй завтрак					
Отвар шиповника	100	0,2	0	21,7	88
Обед					
Салат из свежих помидор	50	0,5	4,0	2,7	49
Суп крестьянский с мясом и сметаной	180/20/5	5,8	4,0	11,2	104
Фрикадельки рыбные, запеченные в соусе	80	12,5	6,2	12,2	155
Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
Хлеб пшеничный витаминиз.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Вафли	60	1,4	7,7	20,0	155
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
Итого:		44	46	188	1342

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

Грачева Г.А.Грачёва
15 августа 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с мак. издел.	150	4,5	4,7	17,0	128
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75
Второй завтрак					
Отвар шиповника	100	0,2	0	16,9	69
Обед					
Салат из свежих помидор	40	0,4	3,0	2,1	37
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150/20/5	5,6	3,8	7,7	87
Фрикадельки рыбные, запеченные в соусе	60	7,8	5,1	10,5	119
Картофельное пюре	120	2,4	3,5	15,1	102
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	15,0	61
Хлеб пшеничный витаминиз.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Вафли	50	1,2	7,2	18,0	142
Молоко питьевое кипяченое	150	4,1	3,8	6,1	75
Итого:		34	36	147	1049