



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 маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Какао с молоком сгуш.	200	1,7	2,3	14,3	85
Хлеб ржаной	15	0,3	0,2	5,7	26
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Свекла отварная с маслом раст.	50	0,8	4,0	3,6	54
Рассольник домашний с курой и сметаной	180/15/5	4,7	3,8	8,7	88
Рыба запеченная	80	16	6,1	7,3	148
Овощи припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
Хлеб пшеничный витам.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	10,0	51
Полдник					
Булочка ванильная	50	2,9	4,1	29,0	165
Витамин. напиток	200	0,5	0	27,0	110
ИТОГО		39	38	209	1336

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Т.А.Грачёва

04 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 маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Какао с молоком сгуш.	180	1,6	2,1	11,5	71
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17	70,8
Обед					
Свекла отварная с маслом раст.	40	0,6	3,2	2,5	41
Рассольник домашний с курой и сметаной	150/15/5	3,7	3,1	7,1	71
Рыба запеченная	60	8,9	5,5	5,8	108
Овощи припущенные	120	1,9	2,9	16,5	100
Компот из свежих плодов	150	0,3	0,1	13,3	55
Хлеб пшеничный витам.	25	0,5	0,3	11,0	18
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Булочка ванильная	50	2,9	4,1	29,0	165
Биойогурт	150	2,7	2,9	2,4	47
ИТОГО		30	33	152	1024