



**Меню с 3-х до 7 лет**

<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев</b>	<b>Ккал</b>
Омлет натуральный	110	11,0	11,2	1,7	151
Зеленый горошек	60	2,9	0,1	4,7	31
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с кукуруз	60	1,1	4,0	5,5	62
Суп картофельный с курицей	180/15	3,9	3,7	17,5	119
Говядина, тушеная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258
Кисель из ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
Хлеб пшеничный витамин.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Полдник</b>					
Сырники с морковью и молоком сгущенным	150	10,8	5,5	22,7	184
Биойогурт	200	3,6	5,0	7,7	90
<b>Итого:</b>		<b>49</b>	<b>49</b>	<b>180</b>	<b>1352</b>

Утверждаю:  
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"  
*Грачёва* Т.А. Грачёва  
 12 сентября 2022г.

**Меню до 3-х лет**

<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев</b>	<b>Ккал</b>
Омлет натуральный	105	10,3	10,1	1,5	138
Зеленый горошек	60	2,9	0,1	4,7	31
Бутерброд с повидлом	15/15	1,8	0,2	24,4	107
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	56
<b>Второй завтрак</b>					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с кукурузой	40	0,7	3,0	3,5	44
Суп картофельный с курицей	150/15	3,8	3,8	15,7	112
Говядина, тушеная с капустой	150	8,6	13,5	14,2	213
Кисель из ягод	150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный витамин.	15	0,3	0,2	6,6	29
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	34
<b>Полдник</b>					
Сырники с морковью и молоком сгущенным	130	8,9	4,8	19,9	158
Биойогурт	150	2,7	2,9	2,4	47
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>40</b>	<b>132</b>	<b>1052</b>