



### Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,9	27,0	183
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с огурцами	50	0,6	4,0	3,3	52
Уха с крупой	180/50	11,7	7,4	10,1	154
Шницель из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>Полдник</b>					
Вафли	50	2,2	7,7	21,0	162
Витамин. напиток	200	0,5	0	24,9	102
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1351</b>

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

*Грачёва* А.А.Грачёва  
19 сентября 2022г.

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша кукурузная жидкая	150	4,1	4,4	20,3	137
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с огурцами	40	0,5	3,0	2,6	39
Уха с крупой	150/50	8,9	5,9	8,9	124
Шницель из говядины	60	7,2	7,8	7,1	127
Картофельное пюре	120	2,4	3,5	15,1	102
Компот из сухофруктов	150	0,2	0	12,7	52
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>Полдник</b>					
Вафли	50	2,2	7,7	21,0	162
Сок до 3-х лет	150	0,3	0	12,2	50
<b>Итого:</b>		<b>33,4</b>	<b>37,8</b>	<b>154,1</b>	<b>1090</b>