



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб ржанной	10	0,3	0,1	3,8	17
Второй завтрак					
Фрукт	130				
Обед					
Салат из свеклы с сыром	50	3,4	5,1	5,1	80
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/40	5,5	4,5	15,1	123
Печень, тушеная с овощами	80	11,2	12,1	4,0	170
Рис припущенный	130	2,7	3,4	22,0	129
Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	3,4
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,8	3,7	27,0	149
Снежок	200	3,6	6,4	10,5	114
ИТОГО		40	52	178	1338

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Т.А. Грачёва

08 сентября 2022г

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	150	2,7	3,8	14,5	103
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	150	0,1	0	8,5	34
Хлеб ржанной	10	0,3	0,1	3,8	17
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Салат из свеклы с сыром	40	1,9	4,1	2,8	56
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	4,9	3,8	12,2	103
Печень, тушеная с овощами	60	6,7	8,9	3,6	121
Рис припущенный	110	2,3	2,0	18,6	102
Компот из кураги	150	0,3	0	14,3	58
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	3,4
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,8	3,7	27,0	149
Снежок	150	2,7	3,5	5,7	65
ИТОГО		31	39	147	1063