



Меню с 3-х до 7 лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|-------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Каша 5 злаков жидкая | 200 | 5,1 | 6,1 | 26,0 | 179 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 101 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Витам. напиток | 120 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 |
| Обед | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами | 50 | 0,8 | 4,1 | 7,4 | 70 |
| Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной | 180/20/5 | 6,8 | 4,7 | 8,6 | 104 |
| Шницель рыбный с соусом | 80/30 | 9,5 | 7,4 | 10,7 | 148 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 4,4 | 18,9 | 127 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 18 | 73 |
| Хлеб пшеничный витамин. | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| Полдник | | | | | |
| Шанежка наливная | 50 | 3,4 | 3,4 | 27,2 | 153 |
| Биойогурт | 200 | 5,1 | 7,3 | 7,7 | 117 |
| ИТОГО | | 43 | 44 | 200 | 1369 |

Утверждаю:
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"
Грачёва Т.А. Грачёва

09 сентября

2022г

Меню до 3-х лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|-------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Каша 5 злаков жидкая | 150 | 4,5 | 5,8 | 16,9 | 138 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 4,2 | 2,6 | 9,9 | 80 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 75 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок до 3-х лет | 100 | 0,2 | 0 | 17,3 | 70 |
| Обед | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами | 40 | 0,7 | 3,0 | 5,9 | 53 |
| Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной | 150/20/5 | 5,1 | 3,8 | 7,2 | 83 |
| Шницель рыбный с соусом | 60/30 | 7,2 | 6,7 | 10,1 | 130 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,5 | 15,1 | 102 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 15,0 | 61 |
| Хлеб пшеничный витамин. | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Полдник | | | | | |
| Шанежка наливная | 50 | 3,4 | 3,4 | 27,2 | 153 |
| Биойогурт | 150 | 2,7 | 3,5 | 5,7 | 65 |
| ИТОГО | | 34 | 35 | 158 | 1081 |