



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
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
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
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
Полдник					
Сырники с морковью и молоком сгущенным	150	10,8	5,5	22,7	184
Биойогурт	200	3,6	5,0	7,7	90
Итого:		49	49	180	1352

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

Грачева А.Грачева
 10 октября 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
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
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
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
Полдник					
Сырники с морковью и молоком сгущенным	130	8,9	4,8	19,9	158
Биойогурт	150	2,7	2,9	2,4	47
Итого:		42	40	132	1052