



### Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Суфле творожное с соусом	130/50	13,2	8,9	27	241
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,1	1,7	46
Борщ с курицей и сметаной	180/15/5	4,2	4,9	8,8	96
Котлеты по-хлыновски	80	8,8	10,1	11,2	171
Овощи запеченные с яйцом	150	6,3	7,0	19,8	168
Компот из свежих яблок	180	0,4	0,1	18,0	75
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	40	0,9	0,6	15,1	69
<b>Полдник</b>					
Блинчики с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160
Биоюгурт	200	3,6	6,4	10,5	114
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>47</b>	<b>193</b>	<b>1375</b>

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

*Грачева Е.А.* Е.А.Грачева  
 20 октября 2022г.

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Суфле творожное с соусом	100/40	8,7	6,6	18,6	169
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,6	43
<b>Второй завтрак</b>					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34
Борщ с курицей и сметаной	150/15/5	3,8	4,8	7,2	87
Котлеты по-хлыновски	60	6,2	10,1	11,2	171
Овощи запеченные с яйцом	120	5,2	4,5	12,5	111
Компот из свежих яблок	150	0,3	0,1	13,3	55
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
<b>Полдник</b>					
Блинчики с повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160
Биоюгурт	150	2,7	2,9	2,4	47
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>38</b>	<b>146</b>	<b>1071</b>