



### Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с мак. издел.	200	5,7	5,9	19,0	152
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Какао с молоком сгущ.	200	1,7	2,3	14,3	85
Хлеб ржанной	15	0,3	0,2	5,7	26
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>					
Свекла отварная с маслом раст.	50	0,8	4,0	3,6	54
Рассольник домашний с курой и сметаной	180/15/5	4,7	3,8	8,7	88
Рыба запеченная	80	16	6,1	7,3	148
Овощи припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
Хлеб пшеничный витам.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	10,0	51
<b>Полдник</b>					
Булочка ванильная	50	2,9	4,1	29,0	165
Витамин. напиток	200	0,5	0	27,0	110
<b>ИТОГО</b>		<b>39</b>	<b>38</b>	<b>209</b>	<b>1336</b>

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

*Грачева* Т.А.Грачева

31 октября 2022г

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с мак. издел.	150	4,5	4,7	17,0	128
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Какао с молоком сгущ.	180	1,6	2,1	11,5	71
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	130	0,1	0,4	17	70,8
<b>Обед</b>					
Свекла отварная с маслом раст.	40	0,6	3,2	2,5	41
Рассольник домашний с курой и сметаной	150/15/5	3,7	3,1	7,1	71
Рыба запеченная	60	8,9	5,5	5,8	108
Овощи припущенные	120	1,9	2,9	16,5	100
Компот из свежих плодов	150	0,3	0,1	13,3	55
Хлеб пшеничный витам.	25	0,5	0,3	11,0	18
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>Полдник</b>					
Булочка ванильная	50	2,9	4,1	29,0	165
Снежок	150	2,7	2,9	2,4	47
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>152</b>	<b>1024</b>