



Меню с 3-х до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Омлет натуральный	110	11,0	11,2	1,7	151
Кукуруза консервированная	70	1,1	0,2	4,4	24
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,1	6,2	10,7	115
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	3,8	17
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
Суп гороховый с мясом и гречками	180/20/20	7,4	3,3	22,9	151
Овощи тушеные с мясом отварным	200	10,7	11,2	29,0	260
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Ватрушка с джемом	50	1,9	2,9	32,5	164
Снежок	200	3,6	6,4	10,5	114
Итого:		42	50	186	1362

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А. Грачева

04 октября

2022г

Меню до 3-х лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Омлет натуральный	105	10,3	10,1	1,5	138
Кукуруза консерв.	60	0,9	0,2	4,1	22
Бутерброд с маслом и сыром	30	2,5	4,4	9,9	89
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,6	43
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат из моркови и яблок	40	0,6	3,1	4,6	49
Суп гороховый с мясом и гречками	150/10/20	6,3	2,8	10,4	92
Овощи тушеные с мясом отварным	150	8,8	7,3	24,2	198
Компот из смеси сухофруктов + вит.	150	0,2	0	12,7	52
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник					
Ватрушка с джемом	50	1,9	2,9	32,5	164
Снежок	150	2,7	3,7	2,4	24
Итого:		34	39	142	1057