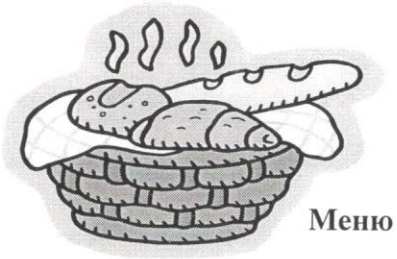

Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"
Грачева Г.А.Грачева
10 ноября 2022г.

Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	110	11,0	11,2	1,7	151
Кукуруза консервированная	70	1,1	0,2	4,4	24
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржанной	20	0,5	0,3	7,6	34
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,0	2,7	49
Суп картофельный с фасолью и мясом	180/20	6,3	4,8	14,5	126
Котлета рыбная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
Картофель отварной с маслом	150	2,7	3,8	17,9	117
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18	73
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Булочка промышленная	60	0,8	1,0	39,0	168
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	5,0	9,4	106
Итого:		45	46	193	1364

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	105	10,3	10,1	1,5	138
Кукуруза консервированная	60	0,9	0,2	4,1	22
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
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 огурцов с маслом	40	0,4	3,0	2,1	37
Суп картофельный с фасолью и мясом	150/20	5,9	4,3	13,2	115
Котлета рыбная, запеченная	60	7,5	7,2	5,6	117
Картофель отварной с маслом	120	1,9	2,4	14,3	86
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					
Булочка промышленная	50	0,7	0,5	35,0	147
Молоко питьевое кипяченое	150	4,0	3,5	5,1	68
Итого:		37,1	34,4	149,4	1055