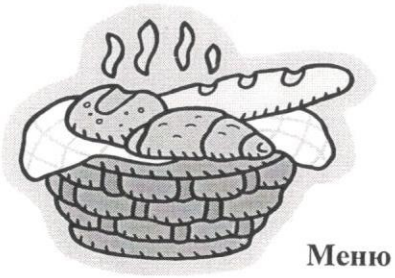

Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А.Грачева
14 ноября 2022г.

Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша "Геркулесовая" жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Второй завтрак					
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
Кукуруза консервированная	60	0,9	0,2	4,1	22
Суп-пюре из картофеля с курицей	180/15	3,7	4,7	17,1	126
Биточки из кур припущенные	70	8,9	8,5	5,9	136
Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130
Кисель из ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник					
Пирог "Вечерний"	60	3,0	5,6	28,0	174
Биойогурт	200	3,6	5,0	12,0	107
Итого:		41	51	184	1355

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша "Геркулесовая" жидкая	150	6,3	6,2	19,5	159
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
Кукуруза консервированная	40	0,8	0,1	3,5	18
Суп-пюре из картофеля с курицей	150/15	3,7	3,8	14,9	109
Биточки из кур припущенные	60	6,8	7,3	4,5	111
Капуста тушеная	120	3,5	4,9	12,2	107
Кисель из ягод	150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	25	0,6	0,3	9,4	43
Полдник					
Пирог "Вечерний"	60	3,0	5,6	28,0	174
Биойогурт	150	2,7	3,3	2,7	51
Итого:		30	35	151	1041