



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,1	6,2	10,7	115
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
Второй завтрак					
Сок фруктовый	130	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70
Уха рыбацкая	180/50	5,9	6,2	15,1	140
Биточки рубленые из птицы припущенные	70	8,9	8,5	5,9	136
Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14	130
Компот из изюма	180	0,3	0	14,1	58
Хлеб пшеничный витаминизир.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Булочка "Российская"	50	2,2	5,7	23,7	155
Биойогурт	200	2,9	4,5	18,8	127
Итого:		36	48	190	1339

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

Грачева Г.А.Грачева
 26 декабря 2022г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	150	2,7	3,8	14,5	103
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,3	5,1	9,9	99
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	56
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат картофельный с огурцами	40	0,7	3,0	5,9	53
Уха рыбацкая	150/50	5,1	5,2	12,6	118
Биточки рубленые из птицы припущенные	60	6,8	7,3	4,5	111
Капуста тушеная	120	3,5	4,9	12,2	107
Компот из изюма	150	0,2	0	12,8	52
Хлеб пшеничный витаминизир.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Булочка "Российская"	50	2,2	5,7	23,7	155
Биойогурт	150	2,7	3,5	5,7	65
Итого:		30	40	149	1078