



### Меню с 3-х до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб ржанной	10	0,3	0,1	3,8	17
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	130				
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром	50	3,4	5,1	5,1	80
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/40	5,5	4,5	15,1	123
Печень, тушеная с овощами	80	11,2	12,1	4,0	170
Рис припущенный	130	2,7	3,4	22,0	129
Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	3,4
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	50	1,8	3,7	27,0	149
Биоюгurt	200	3,6	6,4	10,5	114
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>52</b>	<b>178</b>	<b>1338</b>

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

*Грачева* Г.А.Грачева

30 декабря

2022г

### Меню до 3-х лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой	150	2,7	3,8	14,5	103
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	150	0,1	0	8,5	34
Хлеб ржанной	10	0,3	0,1	3,8	17
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром	40	1,9	4,1	2,8	56
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	4,9	3,8	12,2	103
Печень, тушеная с овощами	60	6,7	8,9	3,6	121
Рис припущенный	110	2,3	2,0	18,6	102
Компот из кураги	150	0,3	0	14,3	58
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	3,4
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	50	1,8	3,7	27,0	149
Биоюгurt	150	2,7	3,5	5,7	65
<b>ИТОГО</b>		<b>31</b>	<b>39</b>	<b>147</b>	<b>1063</b>