



### Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша 5 злаков жидкая	200	5,1	6,1	26,0	179
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<b>Второй завтрак</b>					
Витам. напиток	120	0,5	0,2	21,8	91
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов	50	0,8	4,1	7,4	70
Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	180/20/5	6,8	4,7	8,6	104
Шницель рыбный с соусом	80/30	9,5	7,4	10,7	148
Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18	73
Хлеб пшеничный витамин.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<b>Полдник</b>					
Шанежка наливная	50	3,4	3,4	27,2	153
Снежок	200	5,1	7,3	7,7	117
<b>ИТОГО</b>		<b>43</b>	<b>44</b>	<b>200</b>	<b>1369</b>

Утверждаю:  
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"  
*Грачева Г.А.* Грачева

05 декабря

2022г

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша 5 злаков жидкая	150	4,5	5,8	16,9	138
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75
<b>Второй завтрак</b>					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов	40	0,7	3,0	5,9	53
Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	150/20/5	5,1	3,8	7,2	83
Шницель рыбный с соусом	60/30	7,2	6,7	10,1	130
Картофельное пюре	120	2,4	3,5	15,1	102
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
<b>Полдник</b>					
Шанежка наливная	50	3,4	3,4	27,2	153
Снежок	150	2,7	3,5	5,7	65
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>35</b>	<b>158</b>	<b>1081</b>