Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рисовая	200	6,4	7,2	27,0	198
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
Второй завтрак					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Салат из моркови с яблоками	50	0,7	4,1	5,7	63
Суп-пюре из разных овощей с курой	180/20	5,9	3,9	9,6	97
Мясо тушеное в соусе	70	12,1	10,2	2,3	149
Макароны отварные с овощами	150	3,1	4,1	27,5	159
Кисель из ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
Напиток витаминный	200	0,2	0	28,0	113
Итого:		33	36	220	1339

Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"
Грачева Г.А.Грачева
1 февраля 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рисовая	150	4,8	5,4	20,3	156
Бутерброд с повидлом	15/15	1,4	0,2	16,3	73
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	56
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Салат из моркови с яблоками	40	0,6	3,1	4,6	49
Суп-пюре из разных овощей с курой	150/20	3,8	3,1	8,0	75
Мясо тушеное в соусе	60	8,6	7,9	2,1	113,9
Макароны отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105
Кисель из ягод	150	0,2	0,1	12,2	51
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
Сок до 3-х лет	150	0,3	0	18,0	73
Итого:		24	30	170	1054