Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Л.А.Грачева

07 февраля 2023г

Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	110	11.0	11.2	1.7	151
Кукуруза консервированная	70	1.1	0.2	4.4	24
Бутерброд с маслом и сыром	50	4.1	6.2	10.7	115
Чай с сахаром	200	0.1	0	12.6	51
Хлеб ржаной	10	0.2	0.1	3.8	17
Второй завтрак					
Сок	130	0.5	0.2	21.8	91
Обед					
Салат из моркови и яблок	50	0.7	4.1	5.7	63
Суп гороховый с курицей и гренками	180/20/20	7.4	3.3	22.9	151
Овощи тушеные с мясом отварным	200	10.7	11.2	29.0	260
Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	15.2	62
Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржаной	40	0.9	0.5	15.1	69
Полдник					
Ватрушка с джемом	50	1.9	2.9	32.5	164
Снежок	200	3.6	6.4	10.5	114
Итого:		42	50	186	1362

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	105	10.3	10.1	1.5	138
Кукуруза консерв.	60	0.9	0.2	4.1	22
Бутерброд с маслом и сыром	30	2.5	4.4	9.9	89
Чай с сахаром	180	0.1	0	10.6	43
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0.2	0	17.3	70
Обед					
Салат из моркови и яблок	40	0.6	3.1	4.6	49
Суп гороховый с курицей и гренками	150/10/20	6.3	2.8	10.4	92
Овощи тушеные с мясом отварным	150	8.8	7.3	24.2	198
Компот из смеси сухофруктов + вит.	150	0.2	0	12.7	52
Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	51
Полдник					
Ватрушка с джемом	50	1.9	2.9	32.5	164
Снежок	150	2.7	3.7	2.4	24
Итого:		34	39	142	1057