



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196
Булгур с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
Второй завтрак					
Яблоко	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Свекла отварная с маслом	50	0,8	4,0	4,8	58
Суп картофельный с овощами, мясом и сметаной	180/20/5	5,7	4,5	14,3	121
Суфле из кур	70	9,5	16,2	2,1	192
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,1	4,4	32,1	184
Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	35	0,8	0,4	13,2	60
Полдник					
Булочка с сахаром	50	2,8	3,5	27,5	153
Йогурт	200	3,6	6,4	10,5	114
Итого:		36	40	221	1390

Утверждено:
Директор МАУ БР Ю/сад "Малышок"

Тронева
Ч.А. Тронева
21 марта 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Каша манная жидкая	150	3,9	5,3	22,8	155
Булгур с повидлом	15/15	1,4	0,2	16,3	73
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,6	43
Второй завтрак					
Яблоко	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Свекла отварная с маслом	40	0,6	3,0	3,8	45
Суп картофельный с овощами, уксусом и сметаной	150/20/5	5,6	4,3	11,2	106
Суфле из кур	50	7,3	8,5	1,9	113
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,4	3,7	28,0	159
Компот из кураги	150	0,3	0	14,3	58
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	3,8	17
Полдник					
Булочка с сахаром	50	2,8	3,5	27,5	153
Йогурт	150	2,7	3,5	5,7	65
Итого:		29	31	167	1059