



Меню с 3-х до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая вязкая	200	6.0	7.1	31.1	212
Бутерброд с маслом	20/10	1.8	7.1	9.9	111
Чай с лимоном	180	0.1	0	10.5	42
Второй завтрак					
Фрукт	160	0.1	0.4	21.3	89
Обед					
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.9	4.1	3.4	54
Суп картофельный с крупой и мясом	180/20	6.4	4.2	15.2	124
Рыба припущенная, в сметане	80	11.9	7.3	2.5	123
Овощи припущенные	150	2.2	3.8	20.3	124
Компот из кураги	180	0.5	0	17.1	70
Хлеб пшеничный витамин.	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржаной	25	0.6	0.3	9.4	43
Полдник					
Булочка промышленная	50	1.5	5.1	29.0	168
Биойогурт	200	3.6	6.4	10.5	114
Итого:		41	51	189	1377

Утверждаю:
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева А.Грачева
27 марта 2023г.

Меню до 3-х лет

	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая вязкая	150	4.5	5.9	24.3	168
Бутерброд с маслом	15/5	1.6	3.5	7.4	68
Чай с лимоном	180	0.1	0	10.5	42
Второй завтрак					
Фрукт	130	0.1	0.4	17.0	70.8
Обед					
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.7	3.0	2.9	41
Суп картофельный с крупой и мясом	150/20	5.9	3.6	12.5	106
Рыба припущенная, в сметане	60	8.9	5.5	1.5	91
Овощи припущенные	120	1.9	2.9	16.5	100
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	7.6	34
Полдник					
Булочка промышленная	50	1.5	5.1	29.0	168
Биойогурт	150	2.7	2.9	2.4	47
Итого:		34	38	150	1076