



### 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
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	160	0.1	0.4	21.3	89
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом	50	1.7	5.2	22.5	144
Напиток витаминный	200	0.2	0	28.0	113
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1339</b>

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

*Гречева* Г.А.Гречева  
03 марта 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
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	130	0.1	0.4	17.0	70,8
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Булочка с изюмом	50	1.7	5.2	22.5	144
Сок до 3-х лет	150	0.3	0	18.0	73
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>30</b>	<b>170</b>	<b>1054</b>