



### 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 сыром	20/10	4.2	2.6	9.9	80
Чай с сахаром	200	0.1	0	12.6	51
Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржанной	20	0.5	0.3	7.6	34
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	130	0.5	0.2	21.8	91
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с маслом	50	0.5	4.0	2.7	49
Суп картофельный с фасолью и курой	180/20	6.3	4.8	14.5	126
Котлета рыбная, запеченная	80	10.2	12.2	6.1	175
Картофель отварной с маслом	150	2.7	3.8	17.9	117
Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	18	73
Хлеб пшеничный витамин.	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	52
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	60	0.8	1.0	39.0	168
Молоко питьевое кипяченое	200	5.8	5.0	9.4	106
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>46</b>	<b>193</b>	<b>1364</b>

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

*Грачева* Г.А.Грачева  
31 марта 2023г.

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	105	10.3	10.1	1.5	138
Кукуруза консервированная	60	0.9	0.2	4.1	22
Бутерброд с сыром	20/10	4.2	2.6	9.9	80
Чай с сахаром	180	0.1	0	10.6	43
<b>Второй завтрак</b>					
Сок до 3-х лет	100	0.2	0	17.3	70
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с маслом	40	0.4	3.0	2.1	37
Суп картофельный с фасолью и курой	150/20	5.9	4.3	13.2	115
Котлета рыбная, запеченная	60	7.5	7.2	5.6	117
Картофель отварной с маслом	120	1.9	2.4	14.3	86
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	15.0	61
Хлеб пшеничный витамин.	10	0.2	0.1	4.4	19
Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	52
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	50	0.7	0.5	35.0	147
Молоко питьевое кипяченое	150	4.0	3.5	5.1	68
<b>Итого:</b>		<b>37,1</b>	<b>34,4</b>	<b>149,4</b>	<b>1055</b>