



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	200	3.1	4.4	19.0	128
Бутерброд с маслом и сыром	50	4.1	6.2	10.7	115
Чай с молоком	200	1.5	1.3	10.9	61
Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	38
Второй завтрак					
Сок фруктовый	130	0.5	0.2	21.8	91
Обед					
Салат картофельный с огурцами	50	0.8	4.1	7.4	70
Уха рыбацкая	180/50	5.9	6.2	15.1	140
Биточки рубленые из птицы припущенные	70	8.9	8.5	5.9	136
Капуста тушеная	150	4.6	6.2	14	130
Компот из изюма	180	0.3	0	14.1	58
Хлеб пшеничный витаминизир.	20	0.4	0.2	8.8	39
Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	52
Полдник					
Булочка "Российская"	50	2.2	5.7	23.7	155
Снежок	200	2.9	4.5	18.8	127
Итого:		36	48	190	1339

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

Грачева А.Грачева
 07 марта 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	150	2.7	3.8	14.5	103
Бутерброд с маслом и сыром	30	3.3	5.1	9.9	99
Чай с молоком	180	1.4	1.2	9.8	56
Хлеб пшеничный	10	0.2	0.1	4.4	19
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0.2	0	17.3	70
Обед					
Салат картофельный с огурцами	40	0.7	3.0	5.9	53
Уха рыбацкая	150/50	5.1	5.2	12.6	118
Биточки рубленые из птицы припущенные	60	6.8	7.3	4.5	111
Капуста тушеная	120	3.5	4.9	12.2	107
Компот из изюма	150	0.2	0	12.8	52
Хлеб пшеничный витаминизир.	10	0.2	0.1	4.4	19
Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	52
Полдник					
Булочка "Российская"	50	2.2	5.7	23.7	155
Снежок	150	2.7	3.5	5.7	65
Итого:		30	40	149	1078