



Меню с 3-х до 7 лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|---------------------------------|--------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Каша "Геркулесовая" жидкая | 200 | 7,5 | 7,7 | 26,0 | 203 |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 |
| Обед | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Кукуруза консервированная | 60 | 0,9 | 0,2 | 4,1 | 22 |
| Суп-пюре из картофеля с курицей | 180/15 | 3,7 | 4,7 | 17,1 | 126 |
| Биточки из кур припущенные | 70 | 8,9 | 8,5 | 5,9 | 136 |
| Капуста тушеная | 150 | 4,6 | 6,2 | 14,0 | 130 |
| Кисель из ягод | 180 | 0,3 | 0,2 | 14,1 | 59 |
| Хлеб пшеничный витамин. | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 |
| Полдник | | | | | |
| Пирог "Вечерний" | 60 | 3,0 | 5,6 | 28,0 | 174 |
| Бийогурт | 200 | 3,6 | 5,0 | 12,0 | 107 |
| Итого: | | 41 | 51 | 184 | 1355 |

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

Грачева Г.А.Грачева
22 мая 2023г.

Меню до 3-х лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|---------------------------------|--------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Каша "Геркулесовая" жидкая | 150 | 6,3 | 6,2 | 19,5 | 159 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок до 3-х лет | 100 | 0,2 | 0 | 17,3 | 70 |
| Обед | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Кукуруза консервированная | 40 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 18 |
| Суп-пюре из картофеля с курицей | 150/15 | 3,7 | 3,8 | 14,9 | 109 |
| Биточки из кур припущенные | 60 | 6,8 | 7,3 | 4,5 | 111 |
| Капуста тушеная | 120 | 3,5 | 4,9 | 12,2 | 107 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 51 |
| Хлеб пшеничный витамин. | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Хлеб ржаной | 25 | 0,6 | 0,3 | 9,4 | 43 |
| Полдник | | | | | |
| Пирог "Вечерний" | 60 | 3,0 | 5,6 | 28,0 | 174 |
| Бийогурт | 150 | 2,7 | 3,3 | 2,7 | 51 |
| Итого: | | 30 | 35 | 151 | 1041 |