



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 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка промышленная | 60 | 0,8 | 1,0 | 39,0 | 168 |
| Молоко питьевое кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,4 | 106 |
| Итого: | | 45 | 46 | 193 | 1364 |

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

Грочева Е.А.Грочева
29 июня 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 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок до 3-х лет | 100 | 0,2 | 0 | 17,3 | 70 |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка промышленная | 50 | 0,7 | 0,5 | 35,0 | 147 |
| Молоко питьевое кипяченое | 150 | 4,0 | 3,5 | 5,1 | 68 |
| Итого: | | 37,1 | 34,4 | 149,4 | 1055 |