



### 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 помидор	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"

*Грачева* Г.А.Грачева  
30 июня 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 помидор	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>