



### Меню с 3-х до 7 лет

| Завтрак                                  | Выход    | Белки     | Жиры      | Углев      | Ккал        |
|--|----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп молочный с мак. издел.               | 200      | 5,7       | 5,9       | 19,0       | 152         |
| Бутерброд с маслом                       | 20/10    | 1,8       | 7,1       | 9,9        | 111         |
| Какао с молоком сгущ.                    | 200      | 1,7       | 2,3       | 14,3       | 85          |
| Хлеб ржаной                              | 15       | 0,3       | 0,2       | 5,7        | 26          |
| <b>Второй завтрак</b>                    |          |           |           |            |             |
| Сок                                      | 130      | 0,5       | 0,2       | 21,8       | 91          |
| <b>Обед</b>                              |          |           |           |            |             |
| Свекла отварная с маслом раст.           | 50       | 0,8       | 4,0       | 3,6        | 54          |
| Рассольник домашний с курицей и сметаной | 180/15/5 | 4,7       | 3,8       | 8,7        | 88          |
| Рыба запеченная                          | 80       | 16        | 6,1       | 7,3        | 148         |
| Овощи припущенные                        | 150      | 2,2       | 3,8       | 20,3       | 124         |
| Компот из свежих плодов                  | 180      | 0,4       | 0,1       | 18,0       | 75          |
| Хлеб пшеничный витам.                    | 30       | 0,6       | 0,3       | 13,2       | 58          |
| Хлеб ржаной                              | 30       | 0,7       | 0,4       | 10,0       | 51          |
| <b>Полдник</b>                           |          |           |           |            |             |
| Булочка ванильная                        | 50       | 2,9       | 4,1       | 29,0       | 165         |
| Витамин. напиток                         | 200      | 0,5       | 0         | 27,0       | 110         |
| <b>ИТОГО</b>                             |          | <b>39</b> | <b>38</b> | <b>209</b> | <b>1336</b> |

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

*Грачева* Г.А.Грачева

01 сентября 2023г

### Меню до 3-х лет

| Завтрак                                  | Выход    | Белки     | Жиры      | Углев      | Ккал        |
|--|----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Суп молочный с мак. издел.               | 150      | 4,5       | 4,7       | 17,0       | 128         |
| Бутерброд с маслом                       | 15/5     | 1,6       | 3,5       | 7,4        | 68          |
| Какао с молоком сгущ.                    | 180      | 1,6       | 2,1       | 11,5       | 71          |
| <b>Второй завтрак</b>                    |          |           |           |            |             |
| Фрукт                                    | 130      | 0,1       | 0,4       | 17         | 70,8        |
| <b>Обед</b>                              |          |           |           |            |             |
| Свекла отварная с маслом раст.           | 40       | 0,6       | 3,2       | 2,5        | 41          |
| Рассольник домашний с курицей и сметаной | 150/15/5 | 3,7       | 3,1       | 7,1        | 71          |
| Рыба запеченная                          | 60       | 8,9       | 5,5       | 5,8        | 108         |
| Овощи припущенные                        | 120      | 1,9       | 2,9       | 16,5       | 100         |
| Компот из свежих плодов                  | 150      | 0,3       | 0,1       | 13,3       | 55          |
| Хлеб пшеничный витам.                    | 25       | 0,5       | 0,3       | 11,0       | 18          |
| Хлеб ржаной                              | 30       | 0,7       | 0,4       | 11,3       | 52          |
| <b>Полдник</b>                           |          |           |           |            |             |
| Булочка ванильная                        | 50       | 2,9       | 4,1       | 29,0       | 165         |
| Снежок                                   | 150      | 2,7       | 2,9       | 2,4        | 47          |
| <b>ИТОГО</b>                             |          | <b>30</b> | <b>33</b> | <b>152</b> | <b>1024</b> |