



Меню с 3-х до 7 лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|---------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Каша "Дружба" | 200 | 5,5 | 6,7 | 24,5 | 180 |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт | 160 | 0,1 | 0,4 | 21,3 | 89 |
| Обед | | | | | |
| Нарезка из свеклы отварной | 50 | 0,8 | 0 | 3,6 | 18 |
| Суп из овощей с мясом и сметаной | 180/20/5 | 4,4 | 4,1 | 9,0 | 91 |
| Тефтели, запеченные в соусе с овощами | 80 | 10,8 | 11,1 | 9,4 | 181 |
| Макаронные изделия отварн. | 130 | 2,9 | 2,2 | 29,0 | 147 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62 |
| Хлеб пшеничный витамин. | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка "Пермская" | 50 | 2,3 | 4,3 | 25,5 | 150 |
| Снежок | 200 | 3,6 | 5,0 | 15,1 | 120 |
| Итого: | | 34 | 42 | 205 | 1336 |

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


Г.А.Грачева
10 августа 2023г.

Меню до 3-х лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|---------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Каша "Дружба" | 150 | 4,7 | 4,9 | 22,2 | 152 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,5 | 7,4 | 68 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Фрукт | 130 | 0,1 | 0,4 | 17,0 | 70,8 |
| Обед | | | | | |
| Нарезка из свеклы отварной | 40 | 0,6 | 0 | 2,5 | 12 |
| Суп из овощей с мясом и сметаной | 150/20/5 | 4,1 | 3,9 | 7,5 | 82 |
| Тефтели, запеченные в соусе с овощами | 60 | 8,1 | 10,9 | 7,7 | 161 |
| Макаронные изделия отварн. | 110 | 2,2 | 1,7 | 22,5 | 114 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0 | 12,7 | 52 |
| Хлеб пшеничный витамин. | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка "Пермская" | 50 | 2,3 | 4,3 | 25,5 | 150 |
| Снежок | 150 | 2,7 | 3,5 | 5,7 | 65 |
| Итого: | | 27 | 34 | 165 | 1074 |