



### 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 сыром	20/20	4,2	3,6	9,9	89
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101

Второй завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Отвар шиповника	100	0,2	0	21,7	88

Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из свежих помидор	50	0,5	4,0	2,7	49
Суп крестьянский с курой и сметаной	180/20/5	5,8	4,0	11,2	104
Фрикадельки рыбные, запеченные в соусе	80	12,5	6,2	12,2	155
Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
Хлеб пшеничный витаминиз.	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69

Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Печенье	60	1,4	7,7	20,0	155
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118

**Итого:** 44 46 188 1342

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

*Грачева* Г.А.Грачева  
11 августа 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 сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75

Второй завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Отвар шиповника	100	0,2	0	16,9	69

Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из свежих помидор	40	0,4	3,0	2,1	37
Суп крестьянский с курой и сметаной	150/20/5	5,6	3,8	7,7	87
Фрикадельки рыбные, запеченные в соусе	60	7,8	5,1	10,5	119
Картофельное пюре	120	2,4	3,5	15,1	102
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	15,0	61
Хлеб пшеничный витаминиз.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52

Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Печенье	50	1,2	7,2	18,0	142
Молоко питьевое кипяченое	150	4,1	3,8	6,1	75

**Итого:** 34 36 147 1049