



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

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

 Г.А.Грачева  
24 августа 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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	50	0,7	0,5	35,0	147
Молоко питьевое кипяченое	150	4,0	3,5	5,1	68
<b>Итого:</b>		<b>37,1</b>	<b>34,4</b>	<b>149,4</b>	<b>1055</b>