



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Каша гречневая вязкая	200	6,0	7,1	31,1	212
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Второй завтрак					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Салат из свежих помидор	50	0,9	4,1	3,4	54
Суп картофельный с крупой и мясом	180/20	6,4	4,2	15,2	124
Рыба припущенная, в сметане	80	11,9	7,3	2,5	123
Овощи припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70
Хлеб пшеничный витаминный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	25	0,6	0,3	9,4	43
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,5	5,1	29,0	168
Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
Итого:		41	51	189	1377

Утверждаю
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А.Грачева
20 сентября 2023г.

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,9	24,3	168
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
Салат из свежих помидор	40	0,7	3,0	2,9	41
Суп картофельный с крупой и мясом	150/20	5,9	3,6	12,5	106
Рыба припущенная, в сметане	60	8,9	5,5	1,5	91
Овощи припущенные	120	1,9	2,9	16,5	100
Компот из кураги	150	0,3	0	14,3	58
Хлеб пшеничный витаминный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,5	5,1	29,0	168
Кисломолочный напиток	150	2,7	2,9	2,4	47
Итого:		34	38	150	1076