



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 маслом и сыром | 50 | 4,1 | 6,2 | 10,7 | 115 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 17 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 |
| Обед | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,7 | 4,1 | 5,7 | 63 |
| Суп гороховый с курицей и гренками | 180/20/20 | 7,4 | 3,3 | 22,9 | 151 |
| Овощи тушеные с мясом отвар | 200 | 10,7 | 11,2 | 29,0 | 260 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка с джемом | 50 | 1,9 | 2,9 | 32,5 | 164 |
| Кисломолоч. напиток | 200 | 3,6 | 6,4 | 10,5 | 114 |
| Итого: | | 42 | 50 | 186 | 1362 |

Утверждаю
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"
Г.А.Грачева Г.А.Грачева

03 октября 2023г

Меню до 3-х лет

| Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Омлет натуральный | 105 | 10,3 | 10,1 | 1,5 | 138 |
| Кукуруза консерв. | 60 | 0,9 | 0,2 | 4,1 | 22 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 2,5 | 4,4 | 9,9 | 89 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,6 | 43 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок до 3-х лет | 100 | 0,2 | 0 | 17,3 | 70 |
| Обед | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 40 | 0,6 | 3,1 | 4,6 | 49 |
| Суп гороховый с курицей и гренками | 150/10/20 | 6,3 | 2,8 | 10,4 | 92 |
| Овощи тушеные с мясом отвар | 150 | 8,8 | 7,3 | 24,2 | 198 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,2 | 0 | 12,7 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка с джемом | 50 | 1,9 | 2,9 | 32,5 | 164 |
| Кисломолоч. напиток | 150 | 2,7 | 3,7 | 2,4 | 24 |
| Итого: | | 34 | 39 | 142 | 1057 |