



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 | | | | | |
| 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 витамин | 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
18 октября 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 | | | | | |
| 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 витамин | 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 |