



### Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	110	11.0	11.2	1.7	151
Зеленый горошек	60	2.9	0.1	4.7	31
Бутерброд с повидлом	20/20	1.8	0.2	24.4	107
Чай с молоком	200	1.5	1.3	10.9	61
Хлеб пшеничный	10	0.2	0.1	4.4	19
<b>Второй завтрак</b>					
Сок	130	0.5	0.2	21.8	91
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с кукуруз	60	1.1	4.0	5.5	62
Суп картофельный с курицей	180/15	3.9	3.7	17.5	119
Говядина, тушеная с капустой	200	10.2	16.9	16.3	258
Кисель из ягод	180	0.3	0.2	14.1	59
Хлеб пшеничный витамин.	30	0.6	0.3	13.2	58
Хлеб ржаной	40	0.9	0.5	15.1	69
<b>Полдник</b>					
Сырники с морковью и молоком сгущенным	150	10.8	5.5	22.7	184
Снежок	200	3.6	5.0	7.7	90
<b>Итого:</b>		<b>49</b>	<b>49</b>	<b>180</b>	<b>1352</b>

Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

 Г.А.Грачева  
05 декабря 2023г.

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	105	10.3	10.1	1.5	138
Зеленый горошек	60	2.9	0.1	4.7	31
Бутерброд с повидлом	15/15	1.8	0.2	24.4	107
Чай с молоком	180	1.4	1.2	9.8	56
<b>Второй завтрак</b>					
Сок до 3-х лет	100	0.2	0	17.3	70
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с кукурузой	40	0.7	3.0	3.5	44
Суп картофельный с курицей	150/15	3.8	3.8	15.7	112
Говядина, тушеная с капустой	150	8.6	13.5	14.2	213
Кисель из ягод	150	0.2	0.1	12.2	51
Хлеб пшеничный витамин.	15	0.3	0.2	6.6	29
Хлеб ржаной	20	0.5	0.3	7.5	34
<b>Полдник</b>					
Сырники с морковью и молоком сгущенным	130	8.9	4.8	19.9	158
Снежок	150	2.7	2.9	2.4	47
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>40</b>	<b>132</b>	<b>1052</b>