



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          |
| <b>Второй завтрак</b>              |           |           |           |            |             |
| Сок                                | 130       | 0,5       | 0,2       | 21,8       | 91          |
| <b>Обед</b>                        |           |           |           |            |             |
| 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          |
| <b>Полдник</b>                     |           |           |           |            |             |
| Ватрушка с джемом                  | 50        | 1,9       | 2,9       | 32,5       | 164         |
| Кисломолоч. напиток                | 200       | 3,6       | 6,4       | 10,5       | 114         |
| <b>Итого:</b>                      |           | <b>42</b> | <b>50</b> | <b>186</b> | <b>1362</b> |

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

10 января 2024г

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          |
| <b>Второй завтрак</b>              |           |           |           |            |             |
| Сок до 3-х лет                     | 100       | 0,2       | 0         | 17,3       | 70          |
| <b>Обед</b>                        |           |           |           |            |             |
| 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          |
| <b>Полдник</b>                     |           |           |           |            |             |
| Ватрушка с джемом                  | 50        | 1,9       | 2,9       | 32,5       | 164         |
| Кисломолоч. напиток                | 150       | 2,7       | 3,7       | 2,4        | 24          |
| <b>Итого:</b>                      |           | <b>34</b> | <b>39</b> | <b>142</b> | <b>1057</b> |