



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеб	Ккал
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб ржанной	10	0,3	0,1	3,8	17
Второй завтрак					
Фрукт	130				
Обед					
Салат из свеклы с	50	3,4	5,1	5,1	80
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/40	5,5	4,5	15,1	123
Плов по-узбекски из птиц	220	12,3	13,1	27,7	280
Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70
Хлеб пшеничный витамин	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,5	3,4
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,8	3,7	27,0	149
Кисломолоч. напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
ИТОГО		40	52	178	1338

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

12 января 2024г

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеб	Ккал
Суп молочный с крупой	150	2,7	3,8	14,5	103
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	150	0,1	0	8,5	34
Хлеб ржанной	10	0,3	0,1	3,8	17
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Салат из свеклы с сыром	40	1,9	4,1	2,8	56
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/40	4,9	3,8	12,2	103
Плов по-узбекски из птиц	150	9	8,1	18,4	182
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	7,5	3,4
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,8	3,7	27,0	149
Кисломолоч. напиток	150	2,7	3,5	5,7	65
ИТОГО		31	39	147	1063