



### 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"

*Грачева*  
Г.А. Грачева  
16 января 2024г.

### 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> |