



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша 5 злаков жидкая	200	5,1	6,1	26,0	179
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
Второй завтрак					
Напиток витамин.	120	0,5	0,2	21,8	91
Обед					
Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70
Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	180/20/5	6,8	4,7	8,6	104
Шницель рыбный с соусом	80/30	9,5	7,4	10,7	148
Картофельное пюре	150	3,0	4,4	18,9	127
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18	73
Хлеб пшеничный витамин	30	0,6	0,3	13,2	58
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Шанежка наливная	50	3,4	3,4	27,2	153
Биойогурт	200	5,1	7,3	7,7	117
ИТОГО		43	44	200	1369

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

13 марта

2024г

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша 5 злаков жидкая	150	4,5	5,8	16,9	138
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Кофейный напиток	180	2,4	2,0	11,9	75
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70
Обед					
Салат картофельный с огурцами	40	0,7	3,0	5,9	53
Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	150/20/5	5,1	3,8	7,2	83
Шницель рыбный с соусом	60/30	7,2	6,7	10,1	130
Картофельное пюре	120	2,4	3,5	15,1	102
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	15,0	61
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
Полдник					
Шанежка наливная	50	3,4	3,4	27,2	153
Биойогурт	150	2,7	3,5	5,7	65
ИТОГО		34	35	158	1081