



### Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша пшеничная	<b>200</b>	6,6	7,4	23,7	<b>188</b>
Бутерброд с повидлом	<b>20/20</b>	1,8	0,2	24,4	<b>107</b>
Чай с молоком	<b>200</b>	1,5	1,3	10,9	<b>61</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	<b>160</b>	0,1	0,4	21,3	<b>89</b>
<b>Обед</b>					
Салат из капусты	<b>50</b>	0,8	4,0	4,2	<b>56</b>
Суп картофельный с курой и сметаной	<b>180/20/5</b>	5,7	4,5	14,3	<b>121</b>
Печень по-строгановски	<b>80</b>	11,2	10,4	2,9	<b>150</b>
Картофельное пюре	<b>150</b>	3,0	4,4	18,9	<b>127</b>
Кисель из ягод	<b>180</b>	0,3	0,2	14,1	<b>59</b>
Хлеб пшеничный	<b>25</b>	0,5	0,3	11	<b>48</b>
Хлеб ржаной	<b>50</b>	1,1	0,7	18,9	<b>86</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	<b>50</b>	2,5	0,5	34,3	<b>152</b>
Кисломолочный напиток	<b>200</b>	5,0	3,3	14,0	<b>106</b>
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>38</b>	<b>213</b>	<b>1350</b>

Утверждаю  
Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

*Грачева* Г.А.Грачева  
27 марта 2024г.

### Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша пшеничная	<b>150</b>	3,5	5,4	19,5	<b>141</b>
Бутерброд с повидлом	<b>15/15</b>	1,4	0,2	16,3	<b>73</b>
Чай с молоком	<b>180</b>	1,4	1,2	9,8	<b>56</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукт	<b>130</b>	0,1	0,4	17	<b>70,8</b>
<b>Обед</b>					
Салат из капусты	<b>40</b>	0,6	3,0	2,8	<b>41</b>
Суп картофельный с курой и сметаной	<b>150/20/5</b>	5,6	4,3	11,2	<b>106</b>
Печень по-строгановски	<b>60</b>	6,7	8,9	1,6	<b>113</b>
Картофельное пюре	<b>120</b>	2,4	3,5	15,1	<b>102</b>
Кисель из ягод	<b>150</b>	0,2	0,1	12,2	<b>51</b>
Хлеб пшеничный	<b>10</b>	0,2	0,1	4,4	<b>19</b>
Хлеб ржаной	<b>30</b>	0,7	0,4	11,3	<b>52</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка промышленная	<b>50</b>	2,5	0,5	34,3	<b>152</b>
Кисломолочный напиток	<b>150</b>	3,7	1,3	4,7	<b>45</b>
<b>Итого:</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>160</b>	<b>1019</b>