



Меню с 3-х до 7 лет

Утверждаю  
 Директор МАУ БР ДО д/сад "Мальшюк"

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

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	110	11,0	11,2	1,7	151
Кукуруза консервированна:	70	1,1	0,2	4,4	24
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржанной	20	0,5	0,3	7,6	34

Второй завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сок	130	0,5	0,2	21,8	91

Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,0	2,7	49
Суп картофельный с фасолью и курой	180/20	6,3	4,8	14,5	126
Котлета рыбная, запеченна	80	10,2	12,2	6,1	175
Картофель отварной с масл	150	2,7	3,8	17,9	117
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18	73
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52

Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка промышленная	60	0,8	1,0	39,0	168
Молоко питьевое кипячено	200	5,8	5,0	9,4	106
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>46</b>	<b>193</b>	<b>1364</b>

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Омлет натуральный	105	10,3	10,1	1,5	138
Кукуруза консервированная	60	0,9	0,2	4,1	22
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,6	43

Второй завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сок до 3-х лет	100	0,2	0	17,3	70

Обед	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	2,1	37
Суп картофельный с фасолью и курой	150/20	5,9	4,3	13,2	115
Котлета рыбная, запеченная	60	7,5	7,2	5,6	117
Картофель отварной с маслом	120	1,9	2,4	14,3	86
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	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка промышленная	50	0,7	0,5	35,0	147
Молоко питьевое кипяченое	150	4,0	3,5	5,1	68
<b>Итого:</b>		<b>37,1</b>	<b>34,4</b>	<b>149,4</b>	<b>1055</b>