

Директор МКДОУ АМО

"Ачитский

детский сад "Улыбка"

М.Г.Прокина

2026

год

Меню 2 день на « 17 » марта 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	175	180	210
Чай с молоком	160	76	180	86
Хлеб с маслом	30\10	109	30\10	109
<b>Итого за прием:</b>	<b>350</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>405</b>
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок	100	43	100	43
<b>Итого за прием:</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
Суп-лапша на курином бульоне	180	106	180	106
Мясо кур отварное	50	132	70	184
Гарнир: макаронные изделия отварные	120	147	130	159
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
<b>Всего в обеде:</b>	<b>540</b>	<b>535</b>	<b>600</b>	<b>612</b>
<b>Полдник</b>				
Чай	150	28	180	34
Запеканка из творога	100	215	100	215
со сгущ.молоком	10	14	10	14
<b>Всего в полднике:</b>	<b>260</b>	<b>257</b>	<b>290</b>	<b>263</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>1195</b>	<b>1390</b>	<b>1323</b>

Заведующий хозяйством  Кузнецова Л.А

**Рекомендация на вечер:** на ужин предпочтительно использовать тушеные, отварные или запечённые блюда. Избегать жареных т.к эти блюда будут дольше усваиваться и перевариваться детским организмом.

