

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКДОУ АМО

"Ачитский детский сад

"Улыбка"

Прокина М. Г.



Меню 1 день на « 30 » марта 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	138	180	165
Кофейный напиток с молоком	160	77	180	87
Хлеб с маслом и сыром	30\10	109	30\10	109
<b>Итого за прием:</b>	<b>350</b>	<b>324</b>	<b>400</b>	<b>361</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>
<b>Обед</b>				
Борщ со сметаной	180	74	180	74
Рыба, припущенная с молоком и овощами	50	49	70	68
Рис, припущенный с овощами	120	190	130	206
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>463</b>	<b>600</b>	<b>511</b>
<b>Полдник</b>				
Чай с молоком	150	71	200	95
Печенье	50	210	50	210
<b>Всего в полднике:</b>	<b>200</b>	<b>281</b>	<b>250</b>	<b>305</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>1111</b>	<b>1350</b>	<b>1220</b>

**Рекомендация на вечер:** : на ужин рекомендуем творожную запеканку со сметаной, либо со стужённым молоком, фрукты, чай, либо компот.

Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

