

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКДОУ АМО

"Ачитский детский сад

"Улыбка"

Прокина М. Г.



Меню 2 день на « 31 » марта 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
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
Итого за прием:	350	360	400	405
2-ой завтрак				
Сок	100	43	100	43
Итого за прием:	100	43	100	43
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
Всего в обеде:	540	535	600	612
Полдник				
Чай	150	28	180	34
Запеканка из творога	100	215	100	215
со сгущ.молоком	10	14	10	14
Всего в полднике:	260	257	290	263
Итого за день:	1250	1195	1390	1323

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем запеканку из овощей со сметаной, фрукты, хлеб, чай, либо компот.

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

