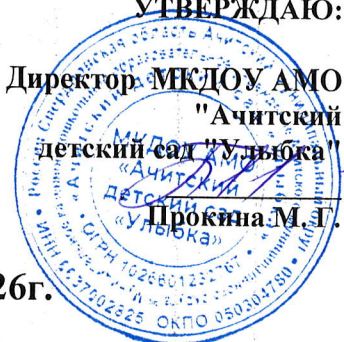


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО
"Ачитский
детский сад "Улыбка"
Прокшина М.Г.



Меню 7 день на « 7 » апреля 2026г.

| Наименование блюд | С 2-3 лет | | С 3-7 лет | |
|---|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | Выход | калорийность | Выход | калорийность |
| Завтрак | | | | |
| Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным | 150 | 136 | 180 | 164 |
| Какао с молоком | 160 | 108 | 180 | 121 |
| Хлеб с маслом | 30\10 | 109 | 30 \ 10 | 109 |
| Итого за прием: | 350 | 353 | 400 | 394 |
| 2-ой завтрак | | | | |
| Сок | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Итого за прием: | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 49 | 180 | 49 |
| Тефтели из мяса говядины, в мол соусе | 50 | 100 | 70 | 139 |
| 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 | 446 | 600 | 510 |
| Полдник | | | | |
| Чай | 150 | 28 | 180 | 34 |
| Сырники из творога со | 100 | 215 | 100 | 215 |
| Стуц. молоком | 10 | 14 | 10 | 14 |
| Всего в полднике: | 260 | 257 | 290 | 263 |
| Итого за день: | 1250 | 1099 | 1390 | 1210 |

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем суп-пюре из разных овощей (кабачок, морковка, лук,) с курицей, фрукты, хлеб, чай, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

