

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО  
"Ачитский  
детский сад "Улыбка"

Прокина М.Г.



Меню 4 день на «\_30\_»\_апреля\_2026г.

Наименование блюда	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная с м/с	150	156	180	187
Чай с молоком	160	76	180	86
Хлеб с маслом	30\10	109	30\10	109
<b>Всего в завтраке:</b>	<b>350</b>	<b>341</b>	<b>400</b>	<b>382</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 крестьянский с крупой со сметаной	180	87	180	87
Мясо кур отварное в соусе	50	78	70	110
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	213	130	231
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>528</b>	<b>600</b>	<b>591</b>
<b>Полдник</b>				
Печенье	50	210	50	210
Кофейный напиток с молоком	150	72	200	96
<b>Всего в полдник:</b>	<b>200</b>	<b>282</b>	<b>250</b>	<b>306</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>1194</b>	<b>1350</b>	<b>1322</b>

**Рекомендация на вечер:** на ужин рекомендуем овощной салат, запеченные котлеты из говядины, хлеб, чай, либо компот.

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