

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКДОУ
АМО

"Ачитский детский сад
"Улыбка"
Прокина М. Г.



9 день на « 7 » мая 2026г.

| Наименование блюд | С 2-3 лет | | С 3-7лет | |
|-----------------------------|-----------|--------------|----------|--------------|
| | Выход | калорийность | Выход | калорийность |
| Завтрак | | | | |
| Каша кукурузная мол с м/с | 150 | 119 | 180 | 142 |
| Чай с молоком | 160 | 76 | 180 | 86 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30/5/10 | 137 | 30/5/10 | 137 |
| Итого за прием: | 355 | 332 | 405 | 365 |
| 2-ой завтрак | | | | |
| Сок | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Итого за прием: | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Суп овощной со смет | 180 | 119 | 180 | 119 |
| Плов из мяса куры | 180 | 323 | 200 | 359 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 66 | | |
| Кисель витаминизированный | | | 180 | 95 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 45 | 20 | 45 |
| Хлеб ржаной | 20 | 39 | 20 | 39 |
| Всего в обеде: | 550 | 592 | 600 | 657 |
| Полдник | | | | |
| Чай | 150 | 28 | 180 | 34 |
| Омлет с картоф (запеченный) | 100 | 112 | 100 | 112 |
| Всего в полднике: | 250 | 140 | 280 | 146 |
| Итого за день: | 1255 | 1107 | 1385 | 1211 |

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем картофельную запеканку с фаршем из говядины со сметаной, хлеб, фрукты, чай, либо компот.

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