

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО
"Ачитский
детский сад "Улыбка"

Прокина М. Г.

Меню 1 день на «12» мая 2026г.

| Наименование блюд | С 2-3 лет | | С 3-7 лет | |
|-----------------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | Выход | калорийность | Выход | калорийность |
| Завтрак | | | | |
| 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 |
| Итого за прием: | 350 | 324 | 400 | 361 |
| 2-ой завтрак | | | | |
| Сок | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Итого за прием: | 100 | 43 | 100 | 43 |
| Обед | | | | |
| 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 |
| Всего в обеде: | 540 | 463 | 600 | 511 |
| Полдник | | | | |
| Чай с молоком | 150 | 71 | 200 | 95 |
| Печенье | 50 | 210 | 50 | 210 |
| Всего в полднике: | 200 | 281 | 250 | 305 |
| Итого за день: | 1190 | 1111 | 1350 | 1220 |

Рекомендация на вечер: : на ужин рекомендуем творожную запеканку со сметаной, либо со сгущенным молоком, фрукты, чай, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.