

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО  
"Ачитский  
детский сад "Улыбка"

Прокина М. Г.

Меню 2 день на «\_13»\_мая 2026г.

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