

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО  
"Ачитский  
детский сад "Улыбка"

М.Г.Прокина

3 день на «\_14» мая\_2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная с м/с	150	161	180	193
Какао с молоком	160	108	180	121
Хлеб с сыром	30\10	104	30\10	104
<b>Итого за прием:</b>	350	373	400	418
<b>2-ой завтрак</b>				
Яблоки	100	49	100	49
<b>Итого за прием:</b>	100	49	100	49
Рассольник с крупой и сметаной	180	94	180	94
Плов из мяса говядины	180	318	200	353
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
<b>Всего в обеде:</b>	550	562	600	610
<b>Полдник</b>				
Омлет	60	85	60	85
Хлеб ржаной	10	20	10	20
Чай	150	28	180	34
<b>Всего в полдник</b>	220	133	250	139
<b>Итого за день:</b>	1220	1117	1350	1216

**Рекомендация на вечер:** на ужин рекомендуем творожную запеканку с тыквой, со сметаной или со сгущённым молоком, хлеб, чай, либо компот.  
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.