

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО
"Ачитский
детский сад "Улыбка"

Прокина М. Г.

Меню 7 день на «_20_» мая _2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	136	180	164
Какао с молоком	160	108	180	121
Хлеб с маслом	30\10	109	30 \ 10	109
Итого за прием:	350	353	400	394
2-ой завтрак				
Сок	100	43	100	43
Итого за прием:	100	43	100	43
Щи из свежей капусты со сметаной	180	49	180	49
Тефтели из мяса говядины, в мол соусе	50	100	70	139
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
Всего в обеде:	540	446	600	510
Полдник				
Чай	150	28	180	34
Сырники из творога со	100	215	100	215
Сгущ.молоком	10	14	10	14
Всего в полднике:	260	257	290	263
Итого за день:	1250	1099	1390	1210

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем суп-пюре из разных овощей (кабачок, морковь, лук,) с курицей, фрукты, хлеб, чай, либо компот.

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