

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МКДОУ АМО

"Ачитский детский сад  
"Улыбка"

М. Г. Прокина

Меню 10 день на « 22 » мая 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая вязкая молочная с м/с	150	179	180	215
Кофейный напиток с молоком	160	77	180	87
Хлеб с сыром	30\10	104	30\10	104
<b>Всего в завтраке:</b>	<b>350</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>406</b>
<b>2-ой завтрак</b>				
Фрукты(яблоки)	100	49	100	49
<b>Итого за прием:</b>	<b>100</b>	<b>49</b>	<b>100</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми	180	118	180	118
Гренки	20	54	20	54
Печень в мол соусе	50	72	70	101
Гарнир: макаронные изделия отварные	120	147	130	159
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб ржаной	20	39	20	39
<b>Всего в обеде:</b>	<b>540</b>	<b>496</b>	<b>600</b>	<b>550</b>
<b>Полдник</b>				
Йогурт	150	88	200	117
Печенье	50	210	50	210
<b>Всего в полднике:</b>	<b>200</b>	<b>298</b>	<b>250</b>	<b>327</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>1203</b>	<b>1350</b>	<b>1332</b>

**Рекомендация на вечер:** на ужин рекомендуем запечённые овощи (цветная капуста, морковь, кабачок) с котлетами из индейки в молочном соусе, хлеб, чай, либо компот.

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