

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО
"Ачитский
детский сад "Улыбка"

М.Г.Прокина



3 день на «_27» мая_2026г.

| Наименование блюд | С 2-3 лет | | С 3-7 лет | |
|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | Выход | калорийность | Выход | калорийность |
| Завтрак | | | | |
| 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 |
| Итого за прием: | 350 | 373 | 400 | 418 |
| 2-ой завтрак | | | | |
| Яблоки | 100 | 49 | 100 | 49 |
| Итого за прием: | 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 |
| Всего в обед: | 550 | 562 | 600 | 610 |
| Полдник | | | | |
| Омлет | 60 | 85 | 60 | 85 |
| Хлеб ржаной | 10 | 20 | 10 | 20 |
| Чай | 150 | 28 | 180 | 34 |
| Всего в полдник | 220 | 133 | 250 | 139 |
| Итого за день: | 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.