

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО  
"Ачитский  
детский сад "Улыбка"

Прокина М. Г.

Меню 1 день на «\_8»\_июня\_2026г.

| Наименование блюда                      | С 2-3 лет |              | С 3-7 лет |              |
|---|-----------|--------------|-----------|--------------|
|   | Выход     | калорийность | Выход     | калорийность |
| <b>Завтрак</b>                          |           |              |           |              |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150       | 138          | 180       | 165          |
| Кофейный напиток с молоком              | 160       | 77           | 180       | 87           |
| Хлеб с маслом и сыром                   | 30\10     | 109          | 30\10     | 109          |
| <b>Итого за прием:</b>                  | 350       | 324          | 400       | 361          |
| <b>2-ой завтрак</b>                     |           |              |           |              |
| Сок                                     | 100       | 43           | 100       | 43           |
| <b>Итого за прием:</b>                  | 100       | 43           | 100       | 43           |
| <b>Обед</b>                             |           |              |           |              |
| Борщ со сметаной                        | 180       | 74           | 180       | 74           |
| Рыба, припущенная с молоком и овощами   | 50        | 49           | 70        | 68           |
| Рис, припущенный с овощами              | 120       | 190          | 130       | 206          |
| 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       | 463          | 600       | 511          |
| <b>Полдник</b>                          |           |              |           |              |
| Чай с молоком                           | 150       | 71           | 200       | 95           |
| Печенье                                 | 50        | 210          | 50        | 210          |
| <b>Всего в полднике:</b>                | 200       | 281          | 250       | 305          |
| <b>Итого за день:</b>                   | 1190      | 1111         | 1350      | 1220         |

**Рекомендация на вечер:** : на ужин рекомендуем творожную запеканку со сметаной, либо со сгущенным молоком, фрукты, чай, либо компот.

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

