

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ АМО
"Ачитский
детский сад "Улыбка"

Прокина М.Г.

Меню 4 день на «_23_»_июля_2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша пшеничная молочная с м/с	150	156	180	187
Чай с молоком	160	76	180	86
Хлеб с маслом	30\10	109	30\10	109
Всего в завтраке:	350	341	400	382
2-ой завтрак				
Сок	100	43	100	43
Итого за прием	100	43	100	43
Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	87	180	87
Мясо кур отварное в соусе	50	78	70	110
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	213	130	231
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	540	528	600	591
Полдник				
Печенье	50	210	50	210
Кофейный напитокс молоком	150	72	200	96
Всего в полдник:	200	282	250	306
Итого за день:	1190	1194	1350	1322

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем овощной салат, запеченные котлеты из говядины, хлеб, чай, либо компот.

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

