

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МКДОУ АМО "Ачитский  
детский сад "Улыбка"  
Прокина М. Г.

**Прокина М. Г.**

**Меню 5 день на « 24» июля 2026г.**

| Наименование блюд                                  | С 2-3 лет |              | С 3-7 лет |              |
|----------------------------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
|                                                    | Выход     | калорийность | Выход     | калорийность |
| <b>Завтрак</b>                                     |           |              |           |              |
| Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с м/с | 150       | 136          | 180       | 163          |
| Кофейный напиток с молоком                         | 160       | 77           | 180       | 87           |
| Хлеб с сыром                                       | 30\10     | 104          | 30\10     | 104          |
| <b>Всего в завтраке:</b>                           | 350       | 317          | 400       | 354          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                |           |              |           |              |
| Фрукты(яблоки)                                     | 100       | 49           | 100       | 49           |
| <b>Итого за прием:</b>                             | 100       | 49           | 100       | 49           |
| Суп картофельный с рыбой                           | 180       | 134          | 180       | 134          |
| Гуляш из мяса говядины                             | 50        | 111          | 70        | 155          |
| Картофельное пюре                                  | 120       | 106          | 130       | 115          |
| 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       | 501          | 600       | 567          |
| <b>Полдник</b>                                     |           |              |           |              |
| Молоко витаминизированное                          | 150       | 118          | 200       | 118          |
| Плюшка «Московская»                                | 50        | 161          | 50        | 161          |
| <b>Всего в полднике:</b>                           | 200       | 279          | 250       | 279          |
| <b>Итого за день:</b>                              | 1190      | 1146         | 1350      | 1249         |
|                                                    |           |              |           |              |

**Рекомендация на вечер:** на ужин рекомендуем морковную запеканку с творогом и со сметаной, чай, хлеб, либо компот.

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

