

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКДОУ

АМО

"Ачитский детский сад

"Улыбка"

Прокина М. Г.



9 день на « 10_сентября_2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша кукурузная мол с м/с	150	119	180	142
Чай с молоком	160	76	180	86
Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	137	30\5\10	137
Итого за прием:	355	332	405	365
2-ой завтрак				
Сок	100	43	100	43
Итого за прием:	100	43	100	43
Суп овощной со смет	180	119	180	119
Плов из мяса куры	180	323	200	359
Компот из сухофруктов	150	66		
Кисель витаминизированный			180	95
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	550	592	600	657
Полдник				
Чай	150	28	180	34
Омлет с картоф (запеченный)	100	112	100	112
Всего в полднике:	250	140	280	146
Итого за день:	1255	1107	1385	1211

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем картофельную запеканку с фаршем из говядины со сметаной, хлеб, фрукты, чай, либо компот.

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

