

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКДОУ АМО

"Ачитский детский сад

"Улыбка"

М. Г. Прокина

Меню 10 день на «_11_»_сентября_2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша рисовая вязкая молочная с м/с	150	179	180	215
Кофейный напиток с молоком	160	77	180	87
Хлеб с сыром	30\10	104	30\10	104
Всего в завтраке:	350	360	400	406
2-ой завтрак				
Фрукты(яблоки)	100	49	100	49
Итого за прием:	100	49	100	49
Обед				
Суп картофельный с бобовыми	180	118	180	118
Гренки	20	54	20	54
Печень в мол соусе	50	72	70	101
Гарнир: макаронные изделия отварные	120	147	130	159
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	540	496	600	550
Полдник				
Йогурт	150	88	200	117
Печенье	50	210	50	210
Всего в полднике:	200	298	250	327
Итого за день:	1190	1203	1350	1332

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем запечённые овощи (цветная капуста, морковь, кабачок) с котлетами из индейки в молочном соусе, хлеб, чай, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

