****

 **Меню на 4 марта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Объем порции (г)** | **Калорийность** |
|  | **От 1 до 3 -х лет** | **С 3-х до 7 лет**  | **От 1 до 3 -х лет** | **С 3-х до 7 лет**  |
| **Завтрак:** |
| Каша "ассорти" | 150 | 200 | 161,46 | 215,28 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 29,00 | 45,00 |
| Батон с маслом  | 5/15 | 5/20 | 76,7 | 89,8 |
| **Итого за завтрак** | **320** | **405** | **267,16** | **350,08** |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Суп геркулесовый | 150 | 200 | 76,17 | 126,95 |
| Суфле рыбное | 50 | 70 | 59,0 | 82,6 |
| Пюре картофельное | 100 | 120 | 92,0 | 110,4 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 180 | 85,00 | 102,0 |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | **610** | **377,42** | **508,95** |
| **Полдник**  |
| Сырники  | 90 | 110 | 28,3 | 39,62 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 11,3 | 13,5 |
| **Итого за полдник** | **240** | **290** | **39,6** | **53,12** |
| Итого за весь день: | **1040** | **1305** | **684,18** | **912,87** |
| **Рекомендации дома в питании: молоко, овощные блюда, фрукты свежие** |

**03.03.2025 г.**

**03.03.2025 г.**

****