****

 **Меню на 6 марта**

**05.03.2025 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 манная | 150 | 200 | 140,0 | 215,4 |
| Чай  | 150 | 180 | 29,0 | 45,00 |
| Батон с маслом  | 15/5 | 20/5 | 76,7 | 82,0 |
| **Итого за завтрак** | **320** | **405** | **245,7** | **342,4** |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Суп гороховый с говядиной | 170 | 200 | 118,87 | 180,0 |
| Печеночные котлеты | 60 | 70 | 193,84 | 210,00 |
| Отарной рис | 100 | 120 | 136,0 | 163,66 |
| Соус томатный  | 20 | 30 | 13,1 | 19,7 |
| Компот из чернослив | 150 | 180 | 70,65 | 84,78 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед** | **530** | **610** | **597,71** | **745,14** |
| **Полдник**  |
| Картофельные котлеты | 100 | 130 | 92,72 | 120,54 |
| Свекла вареная  | 45 | 60 | 38 | 56 |
| Кисель из концентрата  | 150 | 200 | 91,5 | 122 |
| **Итого за полдник** | **295** | **390** | **227,22** | **298,54** |
| Итого за весь день: | **1040** | **1305** | **1070,63** | **1386,08** |
| **Рекомендации дома в питании: молоко, овощные блюда, фрукты свежие** |