****

**Меню на 7 марта 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 " Дружба" | 150 | | 200 | | 150,75 | 201,00 |
| Чай | 150 | | 180 | | 45,00 | 54,00 |
| Печенье | 20 | | 20 | | 83,4 | 83,4 |
| **Итого за завтрак** | **320** | | **400** | | **279,15** | **338,4** |
|  |  | | | |  | |
| **Обед:** | | | | | | |
| Суп рыбный | 150 | | 200 | 48,9 | | 51,25 |
| Жаркое с курой | 150 | | 200 | 196,3 | | 261,74 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 | 73,5 | | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 40 | 65,25 | | 87,00 |
| **Итого за обед** | **480** | | **620** | **383,95** | | **488,19** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Шанежка наливная с яйцом | 50 | 70 | | 129,00 | | 180,60 |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | | 85,0 | | 102,0 |
| Яблоко | 100 | 100 | | 0,40 | | 0,40 |
| **Итого за полдник** | **300** | **350** | | **214,04** | | **283,0** |
| Итого за весь день: | **1100** | **1370** | | **877,14** | | **1109,59** |
| **Рекомендации дома в питании: творожное блюдо, овощные блюда, фрукты свежие** | | | | | | |

**06.03.2025 г.**

**06.03.2025 г.**