****

 **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.**