****

 **Меню на 11 марта**

**06.03.2025 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:** |
| Запеканка творожная  | 120 | 150 | 205,63 | 275,9 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 108,0 | 126,6 |
|  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | **270** | **330** | **313,63** | **402,5** |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Суп овощной со сметаной | 150 | 200 | 127,0 | 169 |
| Плов с курой  | 150 | 200 | 256,4 | 341,9 |
| Компот из яблок  | 150 | 180 | 73,5 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед** | **480** | **620** | **522,15** | **686,1** |
| **Полдник**  |
| Вермишель молочная  | 150 | 200 | 109,5 | 146,0 |
| чай | 150 | 180 | 45 | 54 |
| Батон с маслом | 5/15 | 5/20 | 76,7 | 89.8 |
| **Итого за полдник** | **300** | **350** | **231,2** | **289,8** |
| Итого за весь день: | **1050** | **1300** | **1066,98** | **1378,4** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты свежие** |

**10.03.2025 г.**