****

 **Меню на 12 марта**

**11.03.2025 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 из овсяных хлопьев" Геркулес" | 150 | 200 | 148,5 | 228,4 |
| Вафли  | 20 | 20 | 83,4 | 83,4 |
| Чай с сахаром  | 150 | 200 | 29,00 | 45,00 |
| **Итого за завтрак** | 320 | 420 | 260,9 | **356,8** |
| Напиток йогуртный питьевой " Снежок" | 100 | **100** | **79,00** | **79,00** |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Суп с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 67,40 | 90 |
| Котлета рыбная | 50 | 70 | 56,5 | 79,10 |
| Пюре картофельное  | 100 | 120 | 92,0 | 110,4 |
| Сок фруктовый концентрированный | 150 | 180 | 65,00 | 78,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | **40** | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | **610** | **346,15** | **444,5** |
| **Полдник**  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 80 | 100 | 130,5 | 163,1 |
| Кисель из концентрата  | 150 | 200 | 91,5 | 122,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 48,0 | 72,0 |
| **Итого за полдник** | 250 | **350** | **270,0** | **357,1** |
| Итого за весь день: | **1150** | **1480** | **956,05** | **1237,4** |
| **Рекомендации дома в питании: молоко, овощные блюда, фрукты свежие** |