****

**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** | | | | | | |