****

**Меню на 13 марта**

**12.03.2025 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 "дружба"(пшено, крупа кукурузная) | 150 | | 200 | | 150,75 | 201,00 |
| Чай с молоком | 150 | | 200 | | 65,3 | 87,0 |
| Батон с маслом | 5/15 | | 5/20 | | 76,7 | 89.8 |
| **Итого за завтрак** | 320 | | 425 | | **292,75** | **377,8** |
| 2-й завтрак: банан | 100 | | 100 | | **96** | **96** |
|  |  | | | |  | |
| **Обед:** | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 150 | 200 | | 105 | | 141 |
| Гуляш из отварной говядины | 50 | 70 | | 174,0 | | 196.80 |
| Макароны отварные | 100 | 120 | | 96,6 | | 115,9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | | 70,65 | | 84,78 |
| Хлеб ржаной | 30 | **40** | | 65,25 | | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | **610** | | **511,5** | | **625,48** |
| **Полдник** |  |  | |  | |  |
| Ватрушка с творогом | 60 | 80 | | 173 | | 230 |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | | 85,0 | | 102,0 |
| **Итого за полдник** | **210** | **260** | | **258** | | **332** |
| Итого за весь день: | **1110** | **1395** | | **1158,25** | | **1431,28** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты свежие** | | | | | | |

**12.03.2025г.**