****

 **Меню на 14 марта**

**13.03.2025 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 гречневая  | 150 | 200 | 150,75 | 201,00 |
| Чай  | 150 | 200 | 65,3 | 87,0 |
|  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | 300 | 400 | **216,05** | **288,0** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Суп картофельный с овсяной крупой | 150 | 200 | 76,17 | 101,56 |
| Биточки мясные | 50 | 70 | 94,3 | 132,0 |
| Картофель отварной | 100 | 120 | 128,3 | 148,61 |
| Соус томатный  | 20 | 30 | 13,1 | 19,7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 70,65 | 84,78 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед**  | **500** | **640** | **447,77** | **573,65** |
| **Полдник**  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с маслом | 120 | 150 | 97,40 | 121,80 |
| Кисель  | 150 | 180 | 91,5 | 122,0 |
| **Итого за полдник** | **270** | **330** | **188,9** | **243,8** |
| **Яблоко (домой)** | **100** | **100** |  |  |
| Итого за весь день: | **1070** | **1370** | **852,72** | **1105,45** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты свежие, молоко** |