****

**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** | | | | | | |