****

**Меню на 17 марта**

**14.03.2025 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 рисовая | 150 | | 200 | | 149,1 | 229,45 |
| Какао с молоком | 150 | | 200 | | 108,90 | 130,68 |
|  |  | |  | |  |  |
| **Итого за завтрак** | **300** | | **400** | | **258,0** | **360,13** |
|  |  | |  | |  |  |
|  |  | | | |  | |
| **Обед:** | | | | | | |
| Суп овощной со сметаной | 150 | 200 | | 98,10 | | 115,0 |
| Тефтели мясные | 50 | 70 | | 107,5 | | 150,5 |
| Греча отварная | 100 | 120 | | 166,5 | | 243 |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | | 65 | | 78 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | | 65,25 | | 87,00 |
| **Итого за обед** | **480** | **610** | | **502,35** | | **673,5** |
| **Полдник** |  |  | |  | |  |
| Оладьи со сгущенным молоком | 50/15 | 70/20 | | 175,3 | | 245,42 |
| Чай | 150 | 180 | | 45 | | 54 |
| **Итого за полдник** | **215** | **270** | | **220,3** | | **299,4** |
|  |  |  | |  | |  |
| Итого за весь день: | **995** | **1280** | | **980,65** | | **1333,03** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты свежие, молоко** | | | | | | |

14.03.2025