****

 **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