****

21.04.2025 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Объем порции (г)** | | **Каллорийность** | |
|  | **До 3- хлет** | **С 3-х до 7 лет** | **До 3- х лет** | **С 3-х до 7 лет** |
| **Завтрак:** | | |  |  |
| Запеканка из творога | 120 | 150 | 205,63 | 275,9 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 108 | 126,6 |
| **Итого за завтрак** | **270** | **350** | **313,63** | **402,5** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед:** | | |  |  |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной | 150 | 200 | 127 | 169 |
| Плов с курой | 150 | 200 | 256,4 | 341,9 |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 73,5 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед** | **480** | **620** | **522,15** | **686,1** |
| **Полдник** | | |  |  |
| Каша пшенная | 150 | 200 | 184,3 | 283,6 |
| Чай | 150 | 180 | 45 | 54 |
| Батон с маслом | 15/5 | 20/5 | 76,7 | 89.8 |
| **Всего за полдник** | **330** | **405** | **306,0** | **427,4** |
| **Итого за весь день:** | **1080** | **1375** | **1141,78** | **1516,0** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты, молоко** | | | | |

**меню на 22 апреля**