****

 **15.04.2025 г.**

**меню на 16 апреля 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 манная  | 150 | 200 | 215,4 | 215,28 |
| Чай  | 150 | 200 | 45,00 | 45,00 |
| Печенье  | 20 | 20 | 70 | 70 |
| 2-й завтрак  |  |  |  |  |
| "Снежок "питьевой | 100 | 100 | 79 | 79 |
| **Итого за завтрак** | **420** | **520** | **330,4** | **409,4** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Суп гороховый | 150 | 200 | 118,87 | 180,0 |
| Кура отварная  | 50 | 70 | 122,65 | 163,42 |
| Макароны отварные | 100 | 120 | 96,6 | 115,9 |
| Компот из сухофруктов  | 150 | 180 | 71,28 | 91,96 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед**  | **480** | **610** | **474,65** | **638,28** |
| **Полдник**  |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 80 | 80 | 173 | 230 |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | 85 | 102,0 |
| **Итого за полдник** | **230** | **260** | **258** | **332** |
| **Итого за весь день:** | **1160** | **1390** | **1050,65** | **1379,68** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты свежие** |