****

 **Меню на 26 февраля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 "дружба" | 150 | 200 | 147,00 | 226,2 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 45 | 54 |
| Вафли  | 20 | 20 | 70 | 70 |
| **Итого за завтрак** | **320** | **400** | **262,0** | **350,2** |
| **2-й завтрак:** |  |  |
| "Снежок" питьевой  | **100** | **100** | **79** | **79** |
| **Обед:** |
|  Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 150 | 200 | 105 | 141 |
| Гуляш из отварной говядины | 50 | 70 | 174.0 | 196.80 |
| Макароны отварные  | 100 | 120 | 96,6 | 115,9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 70,65 | 84,78 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | **610** | **511,5** | **625,48** |
| **Полдник**  |
| Омлет натуральный | 80 | 100 | 130,5 | 163,1 |
| Кисель из концентрата  | 150 | 200 | 91,5 | 122,0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 48,0 | 72,0 |
| **Итого за полдник** | **250** | **330** | **270,0** | **357,1** |
| Итого за весь день: | **1150** | **1440** | **1122,4** | **1411,78** |
| **Рекомендации дома в питании: молоко, овощные блюда, фрукты,**  |

**25.02.2025 г.**