****

**Меню на 28 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 гречневая | 150 | | 200 | | 144,5 | 222,4 |
| Чай с сахаром | 150 | | 180 | | 45 | 54 |
| печенье | 20 | | 20 | | 83,4 | 83,4 |
| **Итого за завтрак** | **320** | | **400** | | **272,9** | **358,8** |
|  |  | | | |  | |
| **Обед:** | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 150 | | 200 | 105 | | 141 |
| Гуляш мясной | 50 | | 70 | 174.0 | | 196,80 |
| Макароны отварные | 100 | | 120 | 96,6 | | 115,95 |
| Компот из сухофруктов | 150 | | 180 | 70,65 | | 84,78 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 40 | 65,25 | | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | | **610** | **511,5** | | **625,53** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Блинчики со сгущенным молоком | 50/20 | 70/25 | | 129,58 | | 177,7 |
| Чай | 150 | 180 | | 45 | | 54 |
| **Итого за полдник** | **220** | **275** | | **174,58** | | **231,7** |
| Итого за весь день: | **1010** | **1275** | | **959,98** | | **1216,03** |
| **Рекомендации дома в питании: молоко, овощные блюда, фрукты свежие** | | | | | | |

**26.02.2025 г.**

**27.02.2025 г.**

****