****

 **Меню на 3 марта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 229,4 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 94,4 | 94,4 |
| Вафли  | 20 | 20 | 108,90 | 130,68 |
| **Итого за завтрак** | **320** | **400** | **352,4** | **454,48** |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Щи из свежей капусты 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 | 65,00 | 78,00 |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | **610** | **502,35** | **673,5** |
| **Полдник**  |
| Оладьи со сгущенным молоком  | 50/20 | 70/25 | 28,3 | 39,62 |
| Чай  | 150 | 180 | 11,3 | 13,5 |
| **Итого за полдник** | **220** | **275** | **39,6** | **53,12** |
| Итого за весь день: | **1010** | **1275** | **894,35** | **1181,1** |
| **Рекомендации дома в питании: молоко, овощные блюда, фрукты свежие** |

**28.02.2025 г.**

****