****

**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.**

****