****

 **Меню на 5 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:** |
| Омлет запеченный | 150 | 200 | 119 | 149 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 45 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 48 | 72,0 |
| **Итого за завтрак** | **320** | **405** | **212,0** | **275,0** |
|  |  |  |
| **Обед:** |
| Рассольник со сметаной | 150 | 200 | 97,40 | 154.20 |
| " Ёжики" мясные | 50 | 70 | 122,56 | 163,42 |
| Макароны отварные | 100 | 120 | 96,6 | 115,9 |
| Компот из яблок | 150 | 180 | 71,28 | 91,96 |
| Хлеб ржано- пшеничный  | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед:** | **480** | **610** | **453,09** | **612,48** |
| **Полдник**  |
| Ватрушка с повидлом  | 60 | 80 | 173 | 230 |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | 85,0 | 102,0 |
| **Итого за полдник** | **240** | **290** | **258** | **332** |
| Итого за весь день: | **1040** | **1305** | **923,09** | **1219,48** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты свежие** |

**04.03.2025 г.**

**04.03.2025 г.**