****

**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.**