****

 **28.04.2025 г.**

**Меню на 29 апреля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Объем порции (г)** | **Каллорийность**  |
|  | **До 3- хлет** | **С 3-х до 7 лет**  | **До 3- х лет** | **С 3-х до 7 лет**  |
| **Завтрак:** |  |  |
| Каша "ассорти" | 150 | 200 | 161,46 | 215,28 |
| чай | 150 | 200 | 29,0 | 45,00 |
| Батон с маслом  | 5/15 | 5/20 | 76,7 | 89.8 |
| **Итого за завтрак** | **320** | **425** | **267,16** | **350,08** |
| **Обед:** |  |  |
| Суп рыбный  | 150 | 200 | 48,9 | 51,25 |
| Жаркое с курой  | 150 | 200 | 196,3 | 261,74 |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 73,5 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 65,25 | 87,00 |
| **Итого за обед** | **480** | **620** | **383,95** | **488,19** |
| **Полдник**  |  |  |
| Сырники  | 90 | 100 | 238,80 | 292,16 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 108,0 | 129,6 |
| **Всего за полдник** | **240** | **280** | **346,8** | **421,76** |
| **Итого за весь день:** | **1040** | **1325** | **997,91** | **1260,03** |
| **Рекомендации дома в питании: овощные блюда, фрукты, молоко** |