Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 276

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Пузынина

***М Е Н Ю***

***на « 19 » марта 2025 года***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Объем порций | | Энергетическая ценность (ккал) | |
| для детей до 3-х лет | с 3-х до 7 лет | для детей до 3-х лет | с 3-х до 7 лет |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 1. Бутерброд с маслом и сыром | 44 | 53 | 110.59 | 125.78 |
| 2. Каша «Дружба» | 130 | 200 | 117.12 | 180.18 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 53.08 | 57.90 |
|  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 130 | 54.52 | 69.37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Салат «Полевой» | 40 | 60 | 43.63 | 65.45 |
| 2. Свекольник со сметаной, с мясом | 180 | 200 | 77.33 | 85.92 |
| 3. Голубцы ленивые | 150 | 150 | 270.00 | 270.00 |
| 4. Соус сметанный натуральный | 25 |  | 46.85 |  |
| 5. Сок фруктовый | 160 |  | 28.80 |  |
| 6. Хлеб ржаной | 30 |  | 47.25 |  |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 180 | 200 | 86.72 | 96.356 |
| 2. Батон | 20 | 50 | 47.60 | 119.00 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Рыба по - польски | 60 | 70 | 105.58 | 123.17 |
| 2. Картофель тушеный | 120 | 130 | 96.81 | 104.88 |
| 3. Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 47.00 | 58.75 |
| 4. Чай с сахаром | 180 | 200 | 19.33 | 23.21 |
| 5. Фрукты свежие | 95 | 100 | 36.10 | 47.00 |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  | **1288.31** | **1685.69** |

**10 день**