Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 20 » марта 2024 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. Каша жидкая молочная  | 130 | 200 | 109.13 | 152,13 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 53.08 | 212 |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 44 | 53 | 110.59 | 125.78 |
|  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 130 | 54.52 | 69.37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Икра кабачковая | 30 | 50 | 35.70 | 59.50 |
| 2. Щи с из свежей капусты со сметаной, с мясом | 180 | 200 | 74.32 | 82.57 |
| 3. Плов с мясом | 130 | 180 | 235.65 | 326.28 |
| 4. Кисель из ягод замороженных | 180 | 200 | 50.67 | 62.35 |
| 6. Хлеб ржаной | 15 | 20 | 42.00 | 47.00 |
| 7. Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 35.25 | 52.50 |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 180 | 200 | 86.72 | 131.11 |
| 2. Кондитерские изделия | 35 | 55 | 113.40 | 194.70 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Овощи натуральные соленые | 30 | 50 | 3.90 | 6.50 |
| 2. Суфле рыбное | 60 | 70 | 89.64 | 104.58 |
| 3. Картофельное пюре | 120 | 150 | 96.83 | 121.04 |
| 4. Сок фруктовый | 160 | 200 | 28.80 | 36.00 |
| 5. Хлеб ржаной | 20 | 25 | 42.00 | 52.50 |
| 6. Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 47.00 | 58.75 |
| **ИТОГО** |  |  | **1309.19** | **1756.32** |

**11 день**