Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 25 » 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. Омлет натуральный | 150 | 150 | 164,34 | 164,34 |
| 2. Зеленый горошек или кукуруза отварные | 40 | 50 | 14,76 | 18,45 |
| 3. Какао с молоком | 180 | 200 | 51,30 | 55,78 |
| 4. Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 47,00 | 94,00 |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 130 | 54,52 | 69,37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Салат из свеклы или моркови с изюмом (или черносливом) | 40 | 60 | 52,65 | 78,98 |
| 2. Суп лапша с мясом птицы | 180 | 200 | 103,35 | 114,83 |
| 3. Котлеты рыбные | 60 | 70 | 111,08 | 129,59 |
| 4. Картофельное пюре | 120 | 150 | 96,83 | 121,04 |
| 5. Лимонный напиток | 180 | 200 | 56,60 | 64,17 |
| 6. Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 35,25 | 47,00 |
| 7. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 84,00 | 105,00 |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 180 |  | 118,00 |  |
| 2. Кондитерские изделия | 35 | 55 | 154,88 | 194,70 |
| 3. Сок фруктовый |  | 200 |  | 36,00 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Пудинг творожный | 130 | 180 | 272,74 | 373,82 |
| 2. Молоко сгущенное | 10 | 15 | 32,80 | 49,20 |
| 3. Фрукты свежие | 95 | 100 | 36,10 | 47,00 |
| 4. Чай с молоком | 180 | 200 | 30,41 | 35,25 |
| **ИТОГО** |  |  | **1516,62** | **1798,52** |

**14 день**