Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 26 » 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. Каша Рябчик | 130 | 200 | 109,89 | 169,05 |
| 3. Бутерброд с маслом | 41 | 51 | 121,07 | 144,57 |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 180 |  | 53,08 |  |
|  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 130 | 54,52 | 69,37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой) | 40 | 60 | 36,32 | 54,48 |
| 2. Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом | 180 | 200 | 83,95 | 93,28 |
| 3. Суфле из печени | 60 | 70 | 106,71 | 124,50 |
| 4. Рис отварной с овощами | 110 | 150 | 139,98 | 190,89 |
| 5. Сок фруктовый | 160 |  | 28,80 |  |
| 6. Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 35,25 | 47.00 |
| 7. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 84,00 | 105,00 |
| 8. Напиток витаминизированный |  | 250 |  | 97,50 |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Напиток из шиповника | 180 | 200 | 34,514 | 41,42 |
| 2. Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом | 50 | 60 | 148,17 | 177,80 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Голубцы ленивые | 150 | 150 | 270,00 | 270,00 |
| 2. Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 47,00 | 58,75 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 200 | 19,33 | 23,21 |
| 4. Фрукты свежие | 95 | 100 | 36,10 | 96,00 |
| **ИТОГО** |  |  | **1408,69** | **1820,71** |

**15 день**