Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 04 » 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 7лет |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 1. Омлет  | 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** |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 130 | 54,52 | 69,37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Салат из морской капусты с яйцом | 40 | 60 | 70,27 | 105,41 |
| 2. Суп уха с рыбой | 180 | 180 | 97,22 | 97,22 |
| 3. Запеканка картофельная с субпродуктами  | 132 | 153 | 162,78 | 188,68 |
| 4. Компот из плодов консервированных | 180 | 180 | 73,82 | 73,82 |
| 5. Хлеб ржаной | 15 | 50 | 35,25 | 105,00 |
| 6. Хлеб пшеничный | 40 |  | 84,00 |  |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 180 | 200 | 86.72 | 131.11 |
| 2. Кондитерские изделия | 35 | 55 | 113.40 | 194.70 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Запеканка из творога | 130 | 180 | 267,75 | 371,06 |
| 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** |  |  | **1495,20** | **1800,39** |

 **19 день**