Утверждаю:

заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 10 » 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 | 110.59 | 53 | 125.78 |
| 2. Каша молочная с фруктами или тыквой | 130 | 110.91 | 200 | 173.02 |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 180 | 53.08 | 200 | 57.90 |
|  |  | **274.58** |  | **356.70** |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 54.52 | 130 | 69.37 |
|  |  | **54.52** |  | **69.37** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Салат «Океан» с кальмарами | 40 | 86.61 | 60 | 129.92 |
| 2. Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | 180 | 70.03 | 200 | 77.81 |
| 3. Птица отварная | 55 | 62.70 | 70 | 79.80 |
| 4. Макаронные изделия с отварные с овощами | 110 | 119.33 | 150 | 164.92 |
| 5. Кисель из ягод замороженных | 180 | 50.67 | 200 | 62.35 |
| 6. Хлеб пшеничный | 15 | 35.25 | 20 | 47.00 |
| 7. Хлеб ржаной | 20 | 42.00 | 25 | 52.50 |
|  |  | **466.59** |  | **614.30** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Компот из ягод замороженных | 180 | 21.21 | 200 | 25.183 |
| 2. Булочка домашняя | 50 | 174.26 | 60 | 209.11 |
|  |  | **195.47** |  | **234.39** |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Кукуруза с яйцом и луком | 40 | 52.53 | 60 | 78.79 |
| 2. Рагу из овощей с мясом | 150 | 132.42 | 200 | 176.56 |
| 3. Чай с лимоном | 180 | 20.09 | 200 | 24.11 |
| 5. Хлеб пшеничный | 20 | 47.00 | 25 | 58.75 |
| 6. Хлеб ржаной | 20 | 42.00 | 25 | 52.50 |
| 7. Фрукты свежие | 95 | 36.10 | 100 | 47.00 |
| **ИТОГО** |  | **330.14** |  | **437.71** |
|  |  | **1321.30** |  | **1712.36** |

**3 день**