Утверждаю:

 Заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 11 » 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. Зеленый горошек | 40 | 14.76 | 50 | 18.45 |
| 2. Омлет натуральный | 150 | 164.34 | 150 | 164.34 |
| 3. Какао с молоком | 180 | 51.30 | 200 | 55.78 |
| 4. Хлеб пшеничный | 20 | 47.00 | 40 | 94.00 |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 1.Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 54.52 | 130 | 69.37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Овощи натуральные соленые или свежие | 30 | 3.90 | 50 | 6.50 |
| 2. Суп-уха с рыбой | 180 | 97.22 | 180 | 97.22 |
| 3. Картофельное пюре | 120 | 96.83 | 150 | 121.04 |
| 4. Печень « по-строгановски» | 60 | 124.24 | 70 | 144.94 |
| 5. Лимонный напиток | 180 | 56.60 | 200 | 64.17 |
| 6. Хлеб пшеничный | 15 | 35.25 | 20 | 47.00 |
| 7. Хлеб ржаной | 40 | 84.00 | 50 | 105.00 |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 180 | 86.72 | 200 | 96.356 |
| 2. Кондитерское изделие | 30 | 106.20 | 55 | 194.70 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Сырники из творога | 150 | 308.72 | 200 | 411.63 |
| 2. Молоко сгущенное | 10 | 32.80 | 15 | 49.20 |
| 3. Фрукты свежие | 95 | 36.10 | 100 | 47 |
| 4. Чай с молоком | 180 | 30.41 | 200 | 35.25 |
|  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  | **1430,92** | **1821.95** |

**4 день**