Утверждаю:

заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 12 » 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 «Дружба» | 130 | 200 | 117.12 | 180.18 |
| 2. Бутерброд с маслом и сыром | 44 |  | 110.59 | 125.78 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 53.08 | 57.90 |
|  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 1.Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 100 | 130 | 54.52 | 69.37 |
|  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 1. Салат из моркови с кукурузой консервированной | 40 | 60 | 36.32 | 54.48 |
| 2. Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба | 180/15 | 200/25 | 129.29 | 163.24 |
| 3. Рыба по - польски | 60 | 70 | 134,1 | 123.17 |
| 4. Рис отварной с овощами | 110 | 150 | 105 | 190.89 |
| 5. Напиток с витаминами |  | 250 |  | 97.50 |
| 6. Сок фруктовый 0,2 | 160 |  | 28.80 |  |
| 7. Хлеб ржаной | 40 | 40 | 84.00 | 84.00 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1. Молоко кипяченное | 180 | 200 | 86.72 | 96.356 |
| 2. Сушка на сметане | 50 | 60 | 173.53 | 208.24 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 47.00 | 58.75 |
| 2. Голубцы ленивые | 150 | 150 | 270.00 | 270.00 |
| 3. Чай с сахаром | 180 | 200 | 19.33 | 23.21 |
| 4. Фрукты свежие | 95 | 100 | 36.10 | 96.00 |
| **ИТОГО** |  |  | **1491.97** | **1899.07** |

**5 день**