Утверждаю:

 заведующий МБДОУ № 276

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

***М Е Н Ю***

***на « 13 » 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. Плов вегетарианский с сухофруктами
 | 130 | 150 | 180.25 | 207.65 |
| 1. Бутерброд с маслом
 | 41 | 51 | 121.07 | 144.57 |
| 1. 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. Винегрет овощной | 40 | 60 | 51.32 | 51.32 |
| 2. Суп картофельный с клецками, с мясом | 180 | 200 | 96.00 | 106.67 |
| 3. Суфле из печени | 60 | 70 | 106.71 | 124.50 |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 150 | 169.38 | 230.98 |
| 5. Кисель из свежих ягод | 180 | 200 | 50.67 | 62.35 |
| 6. Хлеб ржаной | 20 | 25 | 42.00 | 52.50 |
|  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |
| 1.Кисломолочный напиток или молоко кипяченое | 180 | 200 | 86.72 | 96.356 |
| 2. Кондитерское изделие | 30 | 55 | 106.20 | 194.70 |
|  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |  |  |  |  |
| 1. Котлеты рыбные | 60 | 70 | 111.08 | 129.59 |
| 2. Картофель отварной | 120 | 130 | 109.92 | 119.08 |
| 3. Сок фруктовый | 160 | 200 | 28.80 | 36.00 |
| 4. Овощи соленые | 30 | 50 | 3.90 | 6.50 |
| 5. Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 35.25 | 58.75 |
| 6. Хлеб ржаной | 20 | 25 | 42.00 | 52.50 |
| **ИТОГО** |  |  | **1448,88** | **1801.29** |

 **6 день**