**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**1 день понедельник, неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак**  | Макароны, запеченные с яйцом | 200/5 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 215 | 0,45 |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,0 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 |
|  | *Итого:* |  | **10,83** | **13,36** | **49,03** | **363,8** | **6,56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной  | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 |
|  | Плов с мясом  | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | - |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **24,42** | **25,22** | **87,64** | **662,34** | **25,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Печенье  | 35 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |
|  | *Итого:* |  | **8,22** | **8,4** | **37** | **256,8** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Сырники с морковью  | 150 | 19 | 17,5 | 30,75 | 367,5 | 0,88 |
|  | Салат из яблок и изюма | 60 | 0,55 | 0,6 | 4,82 | 51,8 | 3,75 |
|  | Какао с молоком  | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90  | 1,17 |
|  | *Итого:* |  | **20,75** | **19,4** | **48,57** | **508,8** | **5,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за I день:*** |  | ***65,29*** | ***66,45*** | ***240,47*** | ***1863,06*** | ***45,53*** |

«УТВЕРЖДАЮ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заведующий МБДОУ дс №116 Данилова С.А