**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**10 день пятница, неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» вязкая | | | 200 | 6,2 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,83 |
|  | Масло сливочное | | | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **9,15** | **14,86** | **58,25** | **395,44** | **4** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **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 зел.горошком | | | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 |
|  | Суп картоф. с мясными фрикадельками | | | 250 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 139 | 11,2 |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе | | | 80/20 | 12,2 | 6,5 | 55,2 | 138,2 | 2,23 |
|  | Картофель отварной | | | 155 | 1,94 | 3,62 | 22,86 | 143,7 | 14,25 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | | | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **24,57** | **20,52** | **142,72** | **684,5** | **33,88** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток «Бифидок» | | | 180 | 4,2 | 4,8 | 5,4 | 84 | 1,05 |
|  | Ватрушка с джемом | | | 60 | 3,82 | 2,55 | 37,8 | 190 | 0,06 |
|  | *Итого:* | | |  | **8,02** | **7,35** | **43,2** | **274** | **1,32** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из кукурузы | | | 60 | 4,88 | 7,24 | 28,51 | 198 | 1 |
|  | Омлет с морковью | | | 105 | 5,61 | 11,61 | 2,78 | 137,85 | 0,96 |
|  | Чай с молоком | | | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **15,98** | **21,62** | **61,16** | **504,45** | **3,15** |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за X день:*** | | | |  | ***58,67*** | ***64,42*** | ***323,56*** | ***1929,71*** | ***49,06*** |
|  | |  |  | | | | | | |

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