**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**11 день понедельник, неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша манная  | 200 | 6,41 | 7,5 | 29,5 | 209,61 | - |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* |  | **11,3** | **16,91** | **65,06** | **463,05** | **0,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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  | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 |
|  | Щи «Уральские» со сметаной  | 250 | 1,79 | 4,99 | 12,48 | 101,5 | 18,45 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 |
|  | Греча отварная | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | - |
|  | 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:* |  | **17,56** | **22,92** | **76,79** | **634,99** | **31,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24,24 | 3,75 |
|  | Сырники запеченные | 150 | 24,82 | 15,91 | 31,22 | 365,41 | 0,7 |
|  | Чай с молоком  | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **28,11** | **18,34** | **47,7** | **466,65** | **5,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI день:*** |  | ***65,98*** | ***63,18*** | ***233,54*** | ***1817,61*** | ***45,44*** |

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