**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**12 день вторник, неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) | 200 | 8,2 | 11,8 | 37,8 | 292 | **-** |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,83 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 24,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **15,91** | **21,4** | **73,73** | **531,25** | **1,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Огурец соленый | 60 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12 | 15 |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 250/10 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 |
|  | Суфле из отварного мяса | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | 14,5 |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого:* |  | **21,31** | **22,9** | **82,34** | **623** | **37,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рагу из овощей | 200 | 2,4 | 17,36 | 18,26 | 242 | 11,06 |
|  | Ватрушка с джемом | 70 | 5,3 | 4,75 | 29,5 | 183,3 | 0,26 |
|  | Какао с молоком без сахара | 180 | 1,2 | 1,3 | 3,4 | 47 | 0,99 |
|  | *Итого:* |  | **8,9** | **23,41** | **51,16** | **472,3** | **12,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XII день*** | |  | ***54,9*** | ***73,19*** | ***252,97*** | ***1885,75*** | ***57,87*** |

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