**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**13 день среда, неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого* |  | **13,36** | **16,44** | **34,42** | **434,44** | **1,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка с луком | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 6,6 |
|  | Свекольник со сметаной | 250 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 7,3 | 5,3 | 14,66 | 227,3 | 8,1 |
|  | Компот из груш | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **13,29** | **17,21** | **67,86** | **560,42** | **27,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт 3,2% натуральный | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Печенье | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - |
|  | *Итого:* |  | **7,32** | **7,2** | **28,86** | **258,8** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Котлета рыбная любительская | 80 | 10,95 | 3,7 | 8,69 | 112 | 3,02 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | - |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 |
|  | *Итого:* |  | **17,32** | **15,96** | **66,86** | **495,44** | **22,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIII день:*** | |  | ***52,24*** | ***56,88*** | ***220,86*** | ***1820,42*** | ***58,7*** |

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