**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**14 день четверг, неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Ассорти» молочная | 200 | 6,41 | 7,73 | 29,71 | 212 | 1,92 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 145 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,32** | **17,41** | **58,69** | **448** | **3,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 180 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Суп лапша на курином бульоне | 250 | 9,04 | 7,34 | 13,94 | 159,6 | - |
|  | Рагу овощное с курицей | 200 | 3,24 | 7,36 | 18,26 | 242 | 5,2 |
|  | 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:* |  | **16,06** | **18,86** | **74,82** | **605,36** | **25,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 16,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 20,46 | 18,09 | 22,11 | 333 | 2,07 |
|  | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | - |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **24,55** | **22,51** | **53,31** | **478,38** | **6,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIV день:*** | |  | ***63,71*** | ***64,44*** | ***230,22*** | ***1797,94*** | ***47,75*** |

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