**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**15 день пятница, неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 5,43 | 42,79 | 192 | - |
|  | 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* |  | **12,1** | **13,84** | **74,35** | **433,44** | **1,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 60 | 1,22 | 4,49 | 5,32 | 64,64 | 8,34 |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 |
|  | Биточки рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 |
|  | Овощи в молочном соусе | 240 | 6,77 | 5,47 | 19,34 | 163,2 | 28,91 |
|  | 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:* |  | **24,84** | **21** | **97,71** | **669,84** | **41,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт «Бифидок» | 180 | 5,04 | 5,76 | 6,48 | 100,8 | 1,26 |
|  | Лепешка сметанная | 80 | 6,2 | 8,13 | 40,26 | 261,3 | - |
|  | *Итого :* |  | **11,26** | **13,89** | **46,74** | **362,1** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из кукурузы с репчатым луком | 60 | 4,88 | 7,24 | 28,51 | 198 | 1 |
|  | Картофель запеченный в сметан. соусе | 200 | 4,82 | 8,14 | 26,02 | 196 | 5,78 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | ***9,7*** | ***21,42*** | ***57,74*** | ***425,62*** | **4,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XV день:*** | |  | ***58,85*** | ***7,22*** | ***294,77*** | ***1962,32*** | ***56,05*** |

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