**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**17 день вторник, неделя 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,35 | 8,51 | 27,13 | 187 | 1,95 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 145 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,26** | **18,19** | **56,11** | **423** | **3,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 16,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 |
|  | Суфле из печени | 70 | 15,5 | 7 | 5,3 | 161,6 | 10,4 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | - |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **26,82** | **18,93** | **83,26** | **617,6** | **30,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 :** | Салат из свеклы с морковью | 60 | 0,6 | 6 | 4,96 | 76,71 | 4,6 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем  по-русски | 240 | 11,2 | 10,1 | 28,5 | 237 | 1,34 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 |
| **Итого:** |  |  | **11,8** | **16,1** | **45,44** | **356,71** | **5,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVII день:*** | |  | ***61,66*** | ***58,7*** | ***230,55*** | ***1656,51*** | ***46,42*** |

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