**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**18 день среда, неделя 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 |
|  | Какао 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:* |  | **15,02** | **17,55** | **35,78** | **435,44** | **1,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежей капусты со свеклой | 60 | 0,55 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 |
|  | Суп овощной со сметаной | 250 | 2,8 | 3,2 | 10,02 | 74,5 | 31,24 |
|  | Курица тушеная в томатном соусе | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 1,5 |
|  | Рис с овощами | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 | 5,95 |
|  | 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:* |  | **17,29** | **22,75** | **87,03** | **630,5** | **65,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 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** | Сельдь малосоленая | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 |
|  | Салат из картофеля и зелёным горошком, яйцом «Зимний» | 200 | 9 | 10,4 | 14 | 232 | 55,6 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,3** | **16,9** | **26,89** | **391** | **56,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVIII день:*** | |  | ***55,57*** | ***62,14*** | ***194*** | ***1716,14*** | ***75,88*** |

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