**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**19 день четверг, неделя 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,44 | 4,08 | 33,38 | 193 | 1,95 |
|  | 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:* |  | **12,18** | **13,6** | **66,3** | **435,44** | **3,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 180 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1,88 | 3,8 | 2,85 | 53,12 | 3,28 |
|  | Бульон с яйцом , гренками | 250 | 5,47 | 2,55 | 12,93 | 75,9 | 0,47 |
|  | Суфле куриное с рисом | 70 | 11,8 | 11,6 | 3,2 | 164 | - |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 18 | 60 | - |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого:* |  | **25,25** | **23,93** | **69,03** | **577,82** | **6,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24,24 | 3,75 |
|  | Лапшевник с творогом | 200 | 17,0 | 15,0 | 22,8 | 300 | 2,13 |
|  | Сметанный соус | 50 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | 0,019 |
|  | Чай с молоком без сахара | 180 | 1,75 | 1,3 | 1,84 | 24,35 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **20,09** | **18,44** | **32,74** | **385,59** | **7,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого XIX за день:*** | |  | ***66,3*** | ***61,63*** | ***211,47*** | ***1738,05*** | ***39,21*** |

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