**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**2 день вторник, неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшенная молочная | 200 | 5,26 | 6,07 | 24,48 | 159,75 | 1,46 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **13,99** | **14,64** | **52,1** | **412** | **2,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша  | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из зеленого горошка с луком | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 6,6 |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 8,25 |
|  | Суфле куриное | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | - |
|  | *Итого:* |  | **19,66** | **26,88** | **70,63** | **619,3** | **16,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из свежей капусты со свеклой | 60 | 0,55 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 |
|  | Котлета рыбная  | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 |
|  | Какао с молоком  | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | - |
| **Итого:** |  |  | **18,04** | **15,14** | **53,62** | **421,8** | **33,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за II день*** |  | ***60,47*** | ***62,14*** | ***222,09*** | ***1712,3*** | ***60,05*** |

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