**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**20 день пятница, неделя 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 5,43 | 42,79 | 192 | - |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | - |
|  | *Итого:* |  | **10,5** | **12,12** | **68,72** | **377** | **1,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 |
|  | Суп «Полевой» | 250 | 8,54 | 9 | 21,8 | 202 | 8,2 |
|  | Ёжики рыбные в томатном соусе | 80/30 | 13,6 | 8,3 | 13,9 | 184,3 | - |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **25,93** | **21,47** | **78,1** | **593,96** | **14,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток «Бифидок» | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Булочка с изюмом «Австрийская» | 60 | 4,9 | 6,09 | 34,14 | 210,7 | - |
|  | *Итого:* |  | **10,12** | **10,59** | **41,34** | **300,7** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Капуста тушеная | 200 | 6 | 11 | 24,7 | 203 | 1,3 |
|  | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **9,55** | **15,45** | **41,99** | **331,05** | **2,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за XX день:** | |  | ***57*** | ***59,63*** | ***248,38*** | ***1674,03*** | ***26,04*** |

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