**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**4 день четверг, неделя 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,94** | **16,04** | **52,71** | **444,25** | **3,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное | 100 | **0,4** | **0,4** | **33,87** | **142,7** | **4,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15% | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 0,06 |
|  | 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:* |  | **17,89** | **23,73** | **90,8** | **636,94** | **34,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 60 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 |
|  | Запеканка творожная с изюмом | 150 | 15,78 | 13,07 | 25,37 | 275,9 | 1,54 |
|  | Соус молочный | 40 | 1,65 | 1,37 | 3,23 | 47,07 | 0,13 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 2,35 | 42,2 | 1,20 |
|  | *Итого:* |  | **20,7** | **20,28** | **35,77** | **417** | **17,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за IV день:*** | |  | ***61,99*** | ***65,39*** | ***238,91*** | ***1822,49*** | ***61,04*** |

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