**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**6 день понедельник, неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны запеченные с сыром | 150 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 | 0,19 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 43 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **10,78** | **9,29** | **66,42** | **393,6** | **0,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 уха со сметаной | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,3 | 167 | 9,11 |
|  | Тефтели мясные (с рисом) | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 |
|  | 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:* |  | **24,97** | **27,54** | **74,83** | **647,96** | **16,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат с морковью и изюмом | 40 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 |
|  | Пудинг творожный с изюмом | 120 | 18,17 | 12,9 | 29,20 | 306 | 0,23 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | *Итого:* |  | **22,44** | **17,7** | **47,02** | **447,8** | **16,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VI день:*** | |  | ***67,15*** | ***59,47*** | ***232,21*** | ***1746,96*** | ***37,72*** |

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