**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**7 день вторник, неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | - |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,12** | **14,96** | **56,88** | **437,25** | **1,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,65 | 5,43 | 16,43 | 137 | 9,6 |
|  | Печень тушеная в сметане | 55/40 | 12,28 | 7,07 | 8,57 | 144,94 | 28,35 |
|  | Макароны отварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - |
|  | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 18 | 60 | - |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **24,1** | **16,01** | **88,84** | **587,32** | **38,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Вафли | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - |
|  | *Итого:* |  | **6,22** | **13,3** | **26,36** | **246,2** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин :** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Рыба, запеченная в омлете | 70 | 11,11 | 3,82 | 2,24 | 82 | 0,26 |
|  | Картофель отварной | 155 | 2,65 | 4,17 | 24,08 | 146 | 21,98 |
|  | 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:* |  | **17,5** | **12,09** | **62,27** | **415,04** | **41,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VII день:*** | |  | ***62,66*** | ***56,9*** | ***253,97*** | ***1761,38*** | ***88,47*** |

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