**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**8 день среда, неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* |  | **15,02** | **17,55** | **35,82** | **435,44** | **1,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,6 | 5,68 | 15,27 | 119,34 | 4,28 |
|  | Курица тушеная в соусе | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 1,5 |
|  | Рис с овощами | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 | 5,95 |
|  | 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:* |  | **19,66** | **26,17** | **86,07** | **641,1** | **31,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 |
|  | Сушка | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,04** | **7,56** | **27,3** | **213,9** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | 200 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 |
|  | Сельдь малосоленая | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
| **Итого:** |  |  | **8,06** | **20,37** | **47,58** | **474,2** | **22,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VIII день:*** | |  | ***51,73*** | ***71,72*** | ***215*** | ***1835,96*** | ***63,65*** |

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