**МЕНЮ**

на « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**9 день четверг, неделя 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 193 | 1,95 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* |  | **10,53** | **15,94** | **56,94** | **434,44** | **2,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 180 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,66 | 3,11 | 6,86 | 58,02 | 5,58 |
|  | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101 | 12 |
|  | Запеканка капустная с мясом | 200 | 16,8 | 16,55 | 23,95 | 306 | 9,47 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 18 | 60 | - |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого:* |  | **22,3** | **22,98** | **86,77** | **627** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,-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 | - |
|  |  |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Запеканка творожная | 155 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 | 0,28 |
|  | Соус сметанный сладкий | 50 | 0,70 | 2,04 | 2,93 | 37,0 | 0 |
|  | Чай с молоком без сахара | 180 | 1,75 | 1,3 | 1,84 | 24,35 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **25,08** | **20,45** | **43,8** | **413,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого IX за день:*** | |  | ***70*** | ***67,97*** | ***230,91*** | ***1794,02*** | ***46,31*** |

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