|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20 марта 2021 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | | | | | 205 | 6,6 | | 8,4 | | 27,7 | 214 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | | | | | 180 | 2,6 | | 2,2 | | 14,2 | 87 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 40 | 3 | | 5,3 | | 20,6 | 142 | |
| Итого | | | | | | 12,2 | | 15,9 | | 62,5 | 443 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 200 | 0,6 | | 0,4 | | 31,6 | 136 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 0,3 | | 0,3 | | 7,8 | 38 | |
| Итого | | | | | | 0,9 | | 0,7 | | 39,4 | 174 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ | | | | | 60 | 1,6 | | 3,6 | | 4,7 | 58 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | | | | | 250 | 10 | | 3,2 | | 14,8 | 129 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | | 160 | 18,5 | | 15,1 | | 26,7 | 318 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | | 50 | 1,4 | | 2,6 | | 5,7 | 59 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | | | | | 200 | 0,3 | | 0,1 | | 21,5 | 90 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 35,1 | | 25 | | 94,6 | 756 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | | | | | 200/50 | 26,7 | | 17,7 | | 34,4 | 411 | |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | | | | | 200 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 45 | 3,4 | | 4,4 | | 33,5 | 188 | |
| Итого | | | | | | 35,7 | | 28,3 | | 75,9 | 714 | |
| Всего | | | | | | 83,9 | | 69,9 | | 272,4 | 2087 | |

.