|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 |

.