|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23 марта 2021 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 4,9 | | 6,7 | | 31 | 205 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,8 | | 2,2 | | 15,5 | 93 | |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | | | | | 60 | 3,8 | | 5,5 | | 34,5 | 202 | |
| Итого | | | | | | 11,5 | | 14,4 | | 81 | 500 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | | | | | 200 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 100 | 1,5 | | 0,5 | | 21 | 96 | |
| Итого | | | | | | 7,1 | | 6,7 | | 29 | 211 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | | | | 60 | 0,5 | | 3 | | 1,7 | 37 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | | 250 | 2,5 | | 5,8 | | 13,6 | 118 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ | | | | | 60 | 10,7 | | 11,2 | | 9,1 | 179 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | | 50 | 0,6 | | 2,9 | | 4,1 | 45 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 120 | 3 | | 4,5 | | 20 | 133 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | 200 |  | |  | | 23,3 | 93 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 20,6 | | 27,8 | | 93 | 707 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | | | | | 180 | 8,3 | | 5,1 | | 24,7 | 181 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | | 30 | 0,6 | | 1,8 | | 2 | 33 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 180/5 | 0,1 | |  | | 11,8 | 48 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | | | | 65 | 6,3 | | 6,4 | | 39,7 | 242 | |
| Итого | | | | | | 15,3 | | 13,3 | | 78,2 | 504 | |
| Всего | | | | | | 54,5 | | 62,2 | | 281,2 | 1922 | |

.