|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23 марта 2021 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 150 | 4,4 | | 5 | | 25,6 | 166 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 3,1 | | 2,4 | | 14,2 | 92 | |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | | | | | 50 | 2,9 | | 5,2 | | 26,4 | 164 | |
| Итого | | | | | | 10,4 | | 12,6 | | 66,2 | 422 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | | | | | 150 | 4,3 | | 4,7 | | 6 | 86 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 1,2 | | 0,4 | | 16,8 | 77 | |
| Итого | | | | | | 5,5 | | 5,1 | | 22,8 | 163 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | | | | 40 | 0,4 | | 1,9 | | 1,1 | 25 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | | 150 | 1,5 | | 3,7 | | 8,8 | 77 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ | | | | | 50 | 10,1 | | 10,7 | | 7,9 | 167 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | | 20 | 0,4 | | 2 | | 1,4 | 24 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 100 | 2,3 | | 3,6 | | 16,7 | 109 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | 150 |  | |  | | 11,6 | 47 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | |
| Итого | | | | | | 17,3 | | 22,3 | | 64,5 | 531 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | | | | | 180 | 8,2 | | 5,3 | | 23,8 | 177 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | | 30 | 0,5 | | 1,7 | | 1,8 | 31 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 150/5 | 0,1 | |  | | 9,9 | 41 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | | | | 50 | 4,4 | | 5,7 | | 29 | 185 | |
| Итого | | | | | | 13,2 | | 12,7 | | 64,5 | 434 | |
| Всего | | | | | | 46,4 | | 52,7 | | 218 | 1550 | |

.