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

.