|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26 марта 2021 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,7 | 7,1 | 36,5 | 244 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,5 | 93 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 60 | 3,4 | 3,7 | 33,9 | 183 |
| Итого | 14,9 | 13 | 85,9 | 520 |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА,АЙРАН | 200 | 5,6 | 6,2 | 8 | 115 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 38 |
| Итого | 5,9 | 6,5 | 15,8 | 153 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0,9 | 3,5 | 4,5 | 54 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ | 250/10 | 6,8 | 3,6 | 29,4 | 177 |
|  БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 11,1 | 10,9 | 10,3 | 182 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 1 | 2,6 | 3,2 | 40 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,8 | 0,5 | 24 | 115 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 136 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | 27,5 | 21,9 | 124,2 | 806 |
| **Уплотненный полдник** |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 120 | 20,8 | 7,1 | 3,8 | 162 |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 120 | 2,8 | 6,1 | 8,7 | 103 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ,ПОВИДЛОМ | 180/10 | 0,1 |  | 10 | 40 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,2 | 2,3 | 29,5 | 155 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| Итого | 30,2 | 16,4 | 67,4 | 539 |
| Всего | 78,5 | 57,8 | 293,3 | 2018 |

.