|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26 марта 2021 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 160 | 6,4 | 6,7 | 26,1 | 190 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,8 | 2,2 | 13,7 | 86 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 40 | 2,9 | 3,6 | 26,4 | 149 |
| Итого | 12,1 | 12,5 | 66,2 | 425 |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА,АЙРАН | 150 | 4,3 | 4,7 | 6 | 86 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 85 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 |
| Итого | 4,6 | 5 | 14,3 | 126 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 40 | 0,7 | 2,3 | 3,6 | 39 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 4,9 | 4,8 | 21,4 | 148 |
|  БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ | 50 | 9,2 | 10,1 | 8 | 159 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 20 | 0,8 | 1,9 | 2,4 | 29 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 22,4 | 20,1 | 92,6 | 638 |
| **Уплотненный полдник** |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 100 | 18,2 | 5,9 | 3,2 | 138 |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 100 | 3 | 5,1 | 8,8 | 95 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ,ПОВИДЛОМ | 150/7 | 0,1 |  | 7 | 28 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,3 | 2,6 | 29,6 | 158 |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 |
| Итого | 27,1 | 14,2 | 58,9 | 471 |
| Всего | 66,2 | 51,8 | 232 | 1660 |

.