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

.