|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 7,5 | | 6,2 | | 35 | 227 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,9 | | 2,4 | | 13,9 | 90 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 44 | 3,3 | | 4,4 | | 22,7 | 144 | |
| Итого | | | | | | 13,7 | | 13 | | 71,6 | 461 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 200 | 0,6 | | 0,4 | | 31,6 | 136 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 74 | 0,3 | | 0,3 | | 7,4 | 35 | |
| Итого | | | | | | 0,9 | | 0,7 | | 39 | 171 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | | 57 | 0,5 | | 2,6 | | 4,3 | 44 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | 250 | 1,9 | | 5,6 | | 12,3 | 110 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | | | | 186 | 11,6 | | 22,3 | | 28 | 358 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | | 46 | 0,8 | | 3,4 | | 4,8 | 53 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 180 | 0,5 | |  | | 13,4 | 57 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 44 | 2,9 | | 0,4 | | 18,7 | 90 | |
| Итого | | | | | | 18,2 | | 34,3 | | 81,5 | 712 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 175 | 4,9 | | 5,4 | | 7 | 100 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | | | 126 | 5,3 | | 6,4 | | 19 | 155 | |
| СУШКА | | | | | 22 | 2,3 | | 0,3 | | 14,9 | 72 | |
| Итого | | | | | | 12,5 | | 12,1 | | 40,9 | 327 | |
| Всего | | | | | | 45,3 | | 60,1 | | 233 | 1671 | |

.