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

.