|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 5,1 | | 4,3 | | 25,8 | 164 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 2,9 | | 2,4 | | 13,4 | 88 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 41 | 3,2 | | 4,3 | | 21,9 | 140 | |
| Итого | | | | | | 11,2 | | 11 | | 61,1 | 392 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 200 | 0,6 | | 0,4 | | 31,6 | 136 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 74 | 0,3 | | 0,3 | | 6,9 | 33 | |
| Итого | | | | | | 0,9 | | 0,7 | | 38,5 | 169 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | | 38 | 0,4 | | 1,7 | | 3 | 29 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | 200 | 1,5 | | 4,4 | | 9,6 | 87 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | | | | 137 | 12,2 | | 11,8 | | 22,1 | 244 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | | 32 | 0,7 | | 1,6 | | 5 | 38 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 150 | 0,4 | |  | | 12,7 | 53 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 32 | 2,1 | | 0,3 | | 13,4 | 65 | |
| Итого | | | | | | 17,3 | | 19,8 | | 65,8 | 516 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 146 | 4,1 | | 4,6 | | 5,8 | 84 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | | | 126 | 5,3 | | 6,4 | | 19 | 155 | |
| СУШКА | | | | | 5 | 0,5 | | 0,1 | | 3,3 | 16 | |
| Итого | | | | | | 9,9 | | 11,1 | | 28,1 | 255 | |
| Всего | | | | | | 39,3 | | 42,6 | | 193,5 | 1332 | |

.