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

.