|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **11 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,7 | 5,9 | 20,3 | 155 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 171 | 3,3 | 2,7 | 10,9 | 82 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2 | 5,2 | 13,8 | 110 |
| Итого | 10 | 13,8 | 45 | 347 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 183 | 5,1 | 5,7 | 7,3 | 105 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 64 | 0,3 | 0,3 | 6,2 | 30 |
| Итого | 5,4 | 6 | 13,5 | 135 |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 48 | 0,4 |  | 0,8 | 6 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 2 | 3,1 | 10,3 | 81 |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 67 | 17,3 | 16,8 | 0,7 | 222 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 28 | 0,7 | 1,9 | 2,6 | 31 |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | 121 | 2 | 2,4 | 9,3 | 68 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 43 | 2,8 | 0,4 | 18,2 | 88 |
| БАТОН | 40 | 3 | 1,1 | 20,4 | 104 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 |  | 7 | 102 |
| Итого | 28,6 | 25,7 | 69,3 | 702 |
| **Уплотненный полдник** |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 71 | 10,2 | 2,5 | 9,5 | 101 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 123 | 2,5 | 3,7 | 17,7 | 115 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,1 |  | 5,2 | 21 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 4,4 | 4,4 | 39,1 | 213 |
| Итого | 17,2 | 10,6 | 71,5 | 450 |
| Всего | 61,2 | 56,1 | 199,3 | 1634 |

.