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

.