|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **11 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,1 | 4,2 | 19,9 | 135 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 142 | 2,6 | 2,1 | 9,1 | 68 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2 | 5,2 | 13,8 | 110 |
| Итого | 8,7 | 11,5 | 42,8 | 313 |
| **II Завтрак** |
|  ПРОСТОКВАША | 137 | 3,9 | 4,3 | 5,4 | 79 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 |  |  |  |  |
| Итого | 3,9 | 4,3 | 5,4 | 79 |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 31 | 0,2 |  | 0,5 | 4 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,9 | 2,2 | 9,8 | 67 |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 57 | 16,1 | 16 | 0,6 | 209 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 26 | 1,1 | 2 | 3,2 | 35 |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | 92 | 2,2 | 2,3 | 10,2 | 73 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 2,1 | 0,3 | 13,4 | 65 |
| БАТОН | 43 | 3,2 | 1,2 | 21,9 | 112 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 89 |
| Итого | 27,1 | 24,1 | 81,4 | 654 |
| **Уплотненный полдник** |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 50 | 9,3 | 2,2 | 5,9 | 81 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 95 | 2,8 | 3,3 | 17,7 | 112 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/4 | 0,1 |  | 3,9 | 16 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 38 | 5,1 | 2,9 | 38,8 | 202 |
| Итого | 17,3 | 8,4 | 66,3 | 411 |
| Всего | 57 | 48,3 | 195,9 | 1457 |

.