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

.