|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **12 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 6,1 | | 7,5 | | 24,4 | 191 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,4 | | 2 | | 12,3 | 77 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 56 | 3,9 | | 5,2 | | 26,7 | 170 | |
| Итого | | | | | | 12,4 | | 14,7 | | 63,4 | 438 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 178 | 5 | | 5,5 | | 7,1 | 102 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 76 | 1,1 | | 0,4 | | 15,9 | 73 | |
| Итого | | | | | | 6,1 | | 5,9 | | 23 | 175 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 56 | 0,8 | | 2,9 | | 4,7 | 48 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | | 250 | 3,8 | | 4,5 | | 20,7 | 139 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | 187 | 22 | | 24,5 | | 23,7 | 405 | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 192 | 0,6 | | 0,4 | | 30,4 | 131 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 42 | 2,8 | | 0,4 | | 17,9 | 86 | |
| Итого | | | | | | 30 | | 32,7 | | 97,4 | 809 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 200/7/3 | 0,1 | |  | | 6,6 | 28 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 38 | 2,9 | | 3,7 | | 28,5 | 160 | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | | | | | 186 | 15,7 | | 12,8 | | 28,3 | 294 | |
| Итого | | | | | | 18,7 | | 16,5 | | 63,4 | 482 | |
| Всего | | | | | | 67,2 | | 69,8 | | 247,2 | 1904 | |

.