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

.