|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **12 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 5 | | 5,5 | | 21,9 | 158 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 2,2 | | 1,7 | | 12,5 | 76 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 45 | 3,1 | | 4,9 | | 20,9 | 140 | |
| Итого | | | | | | 10,3 | | 12,1 | | 55,3 | 374 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 134 | 3,8 | | 4,2 | | 5,3 | 77 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 76 | 1,1 | | 0,4 | | 15,9 | 73 | |
| Итого | | | | | | 4,9 | | 4,6 | | 21,2 | 150 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 38 | 0,5 | | 2,3 | | 3,1 | 36 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | | 150 | 3,1 | | 3,6 | | 17,8 | 117 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | 157 | 17,1 | | 18,4 | | 13,5 | 289 | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 192 | 0,6 | | 0,4 | | 30,4 | 131 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 30 | 2 | | 0,3 | | 12,8 | 62 | |
| Итого | | | | | | 23,3 | | 25 | | 77,6 | 635 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 150/10/7 | 0,1 | |  | | 9,3 | 39 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 9 | 0,6 | | 0,8 | | 6,4 | 36 | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | | | | | 141 | 11,6 | | 10,4 | | 21,4 | 227 | |
| Итого | | | | | | 12,3 | | 11,2 | | 37,1 | 302 | |
| Всего | | | | | | 50,8 | | 52,9 | | 191,2 | 1461 | |

.