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

.