|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **13 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | | | 200 | 4,7 | | 5 | | 21,2 | 149 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 150/7 | 0,1 | |  | | 6,6 | 27 | |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | | | | | 56 | 2,9 | | 2,8 | | 27,7 | 149 | |
| Итого | | | | | | 7,7 | | 7,8 | | 55,5 | 325 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 203 | 0,6 | | 0,4 | | 32 | 138 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 72 | 0,7 | | 0,1 | | 5,9 | 31 | |
| Итого | | | | | | 1,3 | | 0,5 | | 37,9 | 169 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | | | | 61 | 1 | | 3,3 | | 2,5 | 45 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | | 250 | 5,5 | | 10,9 | | 18 | 193 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | | | | | 78 | 11,5 | | 3,5 | | 4,9 | 97 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 29 | 1,4 | | 2,4 | | 5,6 | 50 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 119 | 2,7 | | 3,4 | | 19,2 | 119 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | 200 |  | |  | | 6,3 | 25 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 25,4 | | 23,9 | | 77,7 | 631 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | | | | | 173 | 23,1 | | 14,3 | | 24,7 | 327 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | | 47 | 0,9 | | 2 | | 5,1 | 41 | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 181 | 5,1 | | 5,6 | | 7,2 | 104 | |
| ВАФЛИ | | | | | 30 | 0,8 | | 1 | | 23 | 106 | |
| Итого | | | | | | 29,9 | | 22,9 | | 60 | 578 | |
| Всего | | | | | | 64,3 | | 55,1 | | 231,1 | 1703 | |

.