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

.