|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **13 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 3,9 | 4,1 | 18 | 126 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/3 | 0,1 |  | 3,4 | 14 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 42 | 3,1 | 3,6 | 28,1 | 158 |
| Итого | 7,1 | 7,7 | 49,5 | 298 |
| **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 | 41 | 0,6 | 2,2 | 1,8 | 30 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 4,8 | 9,6 | 13 | 157 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 49 | 9,4 | 2,6 | 4,5 | 79 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 18 | 0,8 | 2 | 2,5 | 31 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 99 | 2,5 | 3,3 | 17,7 | 111 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 5,9 | 24 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 20,7 | 20,1 | 62,4 | 514 |
| **Уплотненный полдник** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 148 | 16,8 | 14,5 | 20,4 | 286 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 47 | 1,3 | 2,3 | 5,7 | 49 |
| ПРОСТОКВАША | 136 | 3,8 | 4,3 | 5,4 | 78 |
| ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,3 | 70 |
| Итого | 22,5 | 21,8 | 46,8 | 483 |
| Всего | 51,6 | 50,1 | 196,6 | 1464 |

.