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

.