|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **14 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ | 205 | 5,4 | 5,6 | 30,7 | 197 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 168 | 3,2 | 2,6 | 11,8 | 84 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 52 | 5,5 | 8,4 | 19 | 174 |
| Итого | 14,1 | 16,6 | 61,5 | 455 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 185 | 5,2 | 5,7 | 7,4 | 106 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 95 | 1,4 | 0,5 | 19,9 | 91 |
| Итого | 6,6 | 6,2 | 27,3 | 197 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 56 | 1,6 | 2,4 | 3,4 | 42 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 2,3 | 5,6 | 11,2 | 108 |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 66 | 14,4 | 21,3 | 5,1 | 271 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 47 | 1,2 | 2,9 | 4,4 | 48 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 106 | 2,2 | 2,2 | 12,8 | 82 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,5 | 0,2 | 14 | 69 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | 25,5 | 35 | 72,1 | 722 |
| **Уплотненный полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 11,4 | 14,2 | 3,4 | 188 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 133 | 3,3 | 4,7 | 16,4 | 124 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 |  | 6,2 | 25 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,6 | 79 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 45 | 4,3 | 0,9 | 25 | 125 |
| Итого | 21,4 | 20,7 | 66,6 | 541 |
| Всего | 67,6 | 78,5 | 227,5 | 1915 |

.