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

.