|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **14 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ | 155 | 4,2 | 6 | 22,9 | 163 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 140 | 2,7 | 2,2 | 9,9 | 71 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40 | 4,6 | 7,4 | 17,6 | 155 |
| Итого | 11,5 | 15,6 | 50,4 | 389 |
| **II Завтрак** |
|  ПРОСТОКВАША | 139 | 3,9 | 4,4 | 5,5 | 80 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 85 | 1,3 | 0,4 | 17,7 | 81 |
| Итого | 5,2 | 4,8 | 23,2 | 161 |
| **Обед** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 33 | 0,6 | 2,9 | 2,5 | 39 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,3 | 3,1 | 6,3 | 60 |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 49 | 11,8 | 17,4 | 5,5 | 226 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90 | 1,7 | 1,9 | 9,4 | 64 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,4 | 0,2 | 11 | 54 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 18,4 | 25,9 | 51,7 | 525 |
| **Уплотненный полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 72 | 8,8 | 12,4 | 2 | 156 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 136 | 3,8 | 7,2 | 21,9 | 169 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 |  | 6,1 | 25 |
| БАТОН | 26 | 1,9 | 0,7 | 13,2 | 67 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 37 | 3,6 | 0,7 | 20,5 | 103 |
| Итого | 18,2 | 21 | 63,7 | 520 |
| Всего | 53,3 | 67,3 | 189 | 1595 |

.