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

.