|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **17 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | | | | | 205 | 6,3 | | 8 | | 25,9 | 202 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | | | | | 180 | 2,5 | | 2,1 | | 12,5 | 79 | |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | | | | | 58 | 3,8 | | 5,3 | | 33,3 | 196 | |
| Итого | | | | | | 12,6 | | 15,4 | | 71,7 | 477 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 188 | 0,6 | | 0,4 | | 29,7 | 128 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 75 | 0,3 | | 0,3 | | 7 | 34 | |
| Итого | | | | | | 0,9 | | 0,7 | | 36,7 | 162 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | | | | | 250 | 8,9 | | 3,6 | | 13,8 | 124 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | | | | 147 | 15,7 | | 28,7 | | 22,6 | 414 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | | 43 | 1 | | 2,2 | | 4,8 | 48 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 46 | 3,1 | | 0,4 | | 19,7 | 95 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 180 | 0,4 | |  | | 7 | 102 | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | | | | 55 | 1,6 | | 3,6 | | 3,2 | 51 | |
| Итого | | | | | | 30,7 | | 38,5 | | 71,1 | 834 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | | | | | 187/50 | 24 | | 16,7 | | 22,9 | 344 | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 179 | 5 | | 5,5 | | 7,1 | 102 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 33 | 2,5 | | 3,3 | | 24,8 | 139 | |
| Итого | | | | | | 31,5 | | 25,5 | | 54,8 | 585 | |
| Всего | | | | | | 75,7 | | 80,1 | | 234,3 | 2058 | |

.