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

.