|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **17 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 155 | 5,3 | 5,9 | 21,4 | 161 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | 2,8 | 2,3 | 9,9 | 73 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 49 | 2,9 | 5 | 25,7 | 159 |
| Итого | 11 | 13,2 | 57 | 393 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 188 | 0,6 | 0,4 | 29,7 | 128 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 76 | 0,3 | 0,3 | 6,6 | 32 |
| Итого | 0,9 | 0,7 | 36,3 | 160 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 43 | 0,6 | 2,4 | 3,4 | 39 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 150 | 5,8 | 2,2 | 10 | 84 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 117 | 18,8 | 15,5 | 15,7 | 278 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 31 | 1 | 1,6 | 4,3 | 39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 72 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,3 |  | 5,8 | 85 |
| Итого | 28,8 | 22 | 54,1 | 597 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | 150/50 | 18,4 | 11,5 | 23 | 275 |
| ПРОСТОКВАША | 134 | 3,8 | 4,2 | 5,3 | 77 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 7 | 0,5 | 0,7 | 5,4 | 30 |
| Итого | 22,7 | 16,4 | 33,7 | 382 |
| Всего | 63,4 | 52,3 | 181,1 | 1532 |

.