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

.