|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **18 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 4,9 | | 6,5 | | 30,4 | 200 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,6 | | 2,2 | | 11 | 75 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 42 | 3,2 | | 5 | | 21,8 | 145 | |
| Итого | | | | | | 10,7 | | 13,7 | | 63,2 | 420 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 202 | 5,7 | | 6,3 | | 8,1 | 116 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 116 | 0,7 | | 0,2 | | 5,9 | 31 | |
| Итого | | | | | | 6,4 | | 6,5 | | 14 | 147 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | | | | 61 | 0,6 | | 1,9 | | 1,7 | 27 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | | 250 | 2,2 | | 3,8 | | 11,7 | 91 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | | | | | 82 | 12,4 | | 7,5 | | 18,5 | 204 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | | 49 | 0,4 | | 1,9 | | 3,9 | 34 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 125 | 3,1 | | 4,2 | | 20,9 | 134 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | 200 |  | |  | | 8 | 32 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 22 | | 19,7 | | 85,9 | 624 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | | | | | 162 | 7,5 | | 5 | | 21,7 | 165 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | | 28 | 0,6 | | 1,5 | | 2 | 28 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 180/5 | 0,1 | |  | | 6,5 | 28 | |
| ВАТРУШКИ | | | | | 51 | 3,5 | | 1,7 | | 31,9 | 156 | |
| Итого | | | | | | 11,7 | | 8,2 | | 62,1 | 377 | |
| Всего | | | | | | 50,8 | | 48,1 | | 225,2 | 1568 | |

.