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

.