|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **18 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,4 | 4,7 | 25,5 | 164 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,4 | 12,2 | 84 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 47 | 3,2 | 5 | 21,8 | 145 |
| Итого | 10,7 | 12,1 | 59,5 | 393 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 152 | 4,3 | 4,7 | 6 | 87 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 93 | 0,7 | 0,2 | 5,9 | 31 |
| Итого | 5 | 4,9 | 11,9 | 118 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 41 | 0,4 | 1,3 | 1,1 | 18 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,8 | 2,5 | 9,8 | 72 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 61 | 9,5 | 6,1 | 11,8 | 149 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 29 | 0,8 | 4,1 | 3 | 51 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 104 | 2,4 | 3,3 | 17,5 | 111 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 5,8 | 24 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 17,5 | 17,7 | 66 | 507 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | 163 | 7,4 | 5,2 | 21 | 162 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 28 | 0,4 | 1,4 | 1,7 | 25 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5 | 0,1 |  | 6,2 | 27 |
| ВАТРУШКИ | 41 | 2,9 | 1,2 | 27 | 129 |
| Итого | 10,8 | 7,8 | 55,9 | 343 |
| Всего | 44 | 42,5 | 193,3 | 1361 |

.