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

.