|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | | | | 200 | 5,5 | | 5,7 | | 26,7 | 180 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 177 | 3,5 | | 2,8 | | 12,8 | 92 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | 60 | 6,4 | | 9,3 | | 20,6 | 193 | |
| Итого | | | | | | 15,4 | | 17,8 | | 60,1 | 465 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 201 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 115 | 1,7 | | 0,6 | | 24,2 | 110 | |
| Итого | | | | | | 7,3 | | 6,8 | | 32,2 | 225 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | 58 | 1,1 | | 5,2 | | 4,5 | 69 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | 250 | 2,7 | | 2,4 | | 19,8 | 113 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | | | | | 74 | 25,7 | | 27,2 | | 6,2 | 372 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 30 | 1,3 | | 2,5 | | 3,8 | 44 | |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 121 | 2,1 | | 2,6 | | 10,2 | 73 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | 200 | 0,5 | | 0,2 | | 21,8 | 100 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 36,7 | | 40,5 | | 87,5 | 873 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | | | | 193 | 13,8 | | 7,7 | | 20,1 | 205 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180/10 | 0,1 | |  | | 6 | 25 | |
| БАТОН | | | | | 50 | 3,8 | | 1,5 | | 25,7 | 131 | |
| ВАФЛИ | | | | | 27 | 0,7 | | 0,9 | | 20,6 | 94 | |
| Итого | | | | | | 18,4 | | 10,1 | | 72,4 | 455 | |
| Всего | | | | | | 77,8 | | 75,2 | | 252,2 | 2018 | |

.