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

.