|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 4,1 | 4,7 | 18,7 | 134 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 147 | 3,1 | 2,6 | 10,6 | 79 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 45 | 5 | 6,7 | 20,6 | 163 |
| Итого | 12,2 | 14 | 49,9 | 376 |
| **II Завтрак** |
|  ПРОСТОКВАША | 151 | 4,3 | 4,7 | 6 | 86 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 123 | 1,8 | 0,6 | 25,8 | 118 |
| Итого | 6,1 | 5,3 | 31,8 | 204 |
| **Обед** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 36 | 0,7 | 3,2 | 2,8 | 43 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 1,8 | 2,7 | 12,9 | 83 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 54 | 22,8 | 23,6 | 6,2 | 327 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 1,6 | 2,6 | 28 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 84 | 2 | 2,6 | 10,1 | 72 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,4 | 0,2 | 13,8 | 67 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 31,2 | 34,3 | 65,4 | 702 |
| **Уплотненный полдник** |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 193 | 12,9 | 11,1 | 17,4 | 221 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 |  | 5,9 | 24 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| ВАФЛИ | 18 | 0,5 | 0,6 | 13,6 | 63 |
| Итого | 15,8 | 12,6 | 52,3 | 387 |
| Всего | 65,3 | 66,2 | 199,4 | 1669 |

.