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

.