|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,6 | 7 | 29,8 | 209 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 |  | 7,6 | 32 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 54 | 3,7 | 5,2 | 25,2 | 163 |
| Итого | 10,4 | 12,2 | 62,6 | 404 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 194 | 5,4 | 6 | 7,8 | 111 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 99 | 0,9 | 0,2 | 8 | 42 |
| Итого | 6,3 | 6,2 | 15,8 | 153 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ ИМОРКОВЬЮ | 61 | 0,9 | 7 | 3,5 | 81 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 2,9 | 9,6 | 75 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 219 | 23,7 | 25,2 | 23,4 | 416 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 198 |  |  | 25,8 | 103 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | 30 | 35,5 | 83,5 | 777 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 166 | 16,9 | 13 | 21,5 | 278 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 44 | 0,8 | 2,3 | 3,2 | 44 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 13,2 | 87 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 39 | 2,9 | 3,8 | 29,1 | 163 |
| Итого | 23,5 | 21,5 | 67 | 572 |
| Всего | 70,2 | 75,4 | 228,9 | 1906 |

.