|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 И МОРКОВЬЮ | | | | | 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 | |

.