|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **20 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 170 | 5,6 | 5,6 | 25,5 | 176 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/4 | 0,1 |  | 4,4 | 19 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 34 | 2,9 | 4,9 | 20 | 136 |
| Итого | 8,6 | 10,5 | 49,9 | 331 |
| **II Завтрак** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА,АЙРАН | 146 | 4,1 | 4,6 | 5,8 | 83 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 79 | 0,7 | 0,2 | 6,4 | 34 |
| Итого | 4,8 | 4,8 | 12,2 | 117 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ ИМОРКОВЬЮ | 41 | 0,6 | 4,7 | 2,3 | 54 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 2 | 4,2 | 8,2 | 81 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 21,6 | 19,9 | 17,7 | 337 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 148 |  |  | 16,6 | 67 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 26,8 | 29,2 | 61,8 | 621 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 166 | 15,5 | 10,7 | 20,5 | 246 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 46 | 0,6 | 1,4 | 3 | 31 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,4 | 11,5 | 81 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 9 | 0,6 | 0,8 | 6,4 | 36 |
| Итого | 19,8 | 15,3 | 41,4 | 394 |
| Всего | 60 | 59,8 | 165,3 | 1463 |

.