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

.