|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **21 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | | | | | 200 | 8,6 | | 6,9 | | 35,4 | 238 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,6 | | 2,2 | | 12 | 79 | |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | | | | | 45 | 2,5 | | 3,1 | | 25,4 | 140 | |
| Итого | | | | | | 13,7 | | 12,2 | | 72,8 | 457 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 179 | 5 | | 5,5 | | 7,1 | 102 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 63 | 0,9 | | 0,3 | | 13,2 | 60 | |
| Итого | | | | | | 5,9 | | 5,8 | | 20,3 | 162 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | | | | | 54 | 0,9 | | 4,1 | | 4 | 57 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ | | | | | 250/10 | 5,3 | | 3,1 | | 23,4 | 144 | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ | | | | | 68 | 8,6 | | 13,2 | | 4,9 | 173 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 30 | 1 | | 2,4 | | 3,1 | 38 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | | 96 | 3,5 | | 0,4 | | 22,3 | 107 | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 196 | 0,6 | | 0,4 | | 30,9 | 133 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 23,2 | | 24 | | 109,8 | 754 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | | | | | 102 | 17,8 | | 7,1 | | 4 | 152 | |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | | | | | 105 | 2,4 | | 7,2 | | 7,5 | 107 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180/10 | 0,1 | |  | | 7,5 | 30 | |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | | | | | 47 | 4,1 | | 2,3 | | 26,6 | 143 | |
| БАТОН | | | | | 20 | 1,5 | | 0,6 | | 10,1 | 51 | |
| Итого | | | | | | 25,9 | | 17,2 | | 55,7 | 483 | |
| Всего | | | | | | 68,7 | | 59,2 | | 258,6 | 1856 | |

.