|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 |

.