|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **24 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 6,3 | | 6,8 | | 28 | 199 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,7 | | 2,3 | | 10,8 | 76 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 55 | 4,2 | | 5,5 | | 28,7 | 182 | |
| Итого | | | | | | 13,2 | | 14,6 | | 67,5 | 457 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 180 | 0,5 | | 0,4 | | 28,5 | 123 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 85 | 0,9 | | 0,2 | | 8,6 | 44 | |
| Итого | | | | | | 1,4 | | 0,6 | | 37,1 | 167 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | | 60 | 0,5 | | 2 | | 4,6 | 40 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | 250 | 2,2 | | 4 | | 13,1 | 98 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | | | | 198 | 11,9 | | 22,9 | | 30,3 | 375 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | | 50 | 1 | | 4,3 | | 5,7 | 65 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 180 | 0,9 | |  | | 14,3 | 62 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 55 | 3,7 | | 0,5 | | 23,4 | 113 | |
| Итого | | | | | | 20,2 | | 33,7 | | 91,4 | 753 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | | | | | 212 | 19 | | 13,8 | | 35,7 | 348 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | | 51 | 1 | | 2,4 | | 6,5 | 51 | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 190 | 5,3 | | 5,9 | | 7,6 | 109 | |
| ВАФЛИ | | | | | 32 | 0,9 | | 1 | | 24,5 | 112 | |
| Итого | | | | | | 26,2 | | 23,1 | | 74,3 | 620 | |
| Всего | | | | | | 61 | | 72 | | 270,3 | 1997 | |

.