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

.