|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **24 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 4,4 | | 4,4 | | 20,9 | 144 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 2,7 | | 2,3 | | 9,5 | 71 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 36 | 2,7 | | 4,9 | | 18,5 | 130 | |
| Итого | | | | | | 9,8 | | 11,6 | | 48,9 | 345 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 180 | 0,5 | | 0,4 | | 28,5 | 123 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 85 | 0,8 | | 0,2 | | 6,8 | 35 | |
| Итого | | | | | | 1,3 | | 0,6 | | 35,3 | 158 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | | 40 | 0,4 | | 1,4 | | 3,1 | 27 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | 200 | 1,6 | | 3,2 | | 10,6 | 80 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | | | | | 167 | 17,9 | | 17,4 | | 24 | 324 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | | 30 | 0,6 | | 2,1 | | 4,3 | 37 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 150 | 0,9 | | 0,1 | | 14,4 | 62 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 33 | 2,2 | | 0,3 | | 14,1 | 68 | |
| Итого | | | | | | 23,6 | | 24,5 | | 70,5 | 598 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | | | | | 174 | 12,1 | | 8,5 | | 17,5 | 199 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | | 51 | 1,4 | | 2,8 | | 7,1 | 59 | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 158 | 4,5 | | 4,9 | | 6,3 | 91 | |
| ВАФЛИ | | | | | 21 | 0,6 | | 0,7 | | 16,3 | 74 | |
| Итого | | | | | | 18,6 | | 16,9 | | 47,2 | 423 | |
| Всего | | | | | | 53,3 | | 53,6 | | 201,9 | 1524 | |

.