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

.