|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **25 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 4,7 | | 5,9 | | 22 | 162 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 171 | 3,2 | | 2,6 | | 13,9 | 92 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | 53 | 5,9 | | 8,4 | | 17,8 | 172 | |
| Итого | | | | | | 13,8 | | 16,9 | | 53,7 | 426 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 180 | 5 | | 5,6 | | 7,2 | 103 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 61 | 0,2 | | 0,2 | | 6 | 29 | |
| Итого | | | | | | 5,2 | | 5,8 | | 13,2 | 132 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | | | | 53 | 0,4 | | 0,1 | | 0,9 | 7 | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | | | | | 250 | 2 | | 5,6 | | 10,2 | 101 | |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | | | 63 | 16,2 | | 15,8 | | 0,7 | 209 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 28 | 0,7 | | 1,9 | | 2,7 | 32 | |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | | | | | 120 | 2 | | 4,3 | | 9,2 | 84 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 45 | 3 | | 0,4 | | 19,1 | 92 | |
| БАТОН | | | | | 31 | 2,3 | | 0,9 | | 16 | 82 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 180 | 0,4 | |  | | 7 | 102 | |
| Итого | | | | | | 27 | | 29 | | 65,8 | 709 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | | | | | 71 | 10,6 | | 3,8 | | 6,5 | 103 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 118 | 2,4 | | 3,7 | | 16,8 | 111 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200/10 | 0,1 | |  | | 8 | 32 | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | | | | | 49 | 4,3 | | 5,4 | | 37,6 | 216 | |
| Итого | | | | | | 17,4 | | 12,9 | | 68,9 | 462 | |
| Всего | | | | | | 63,4 | | 64,6 | | 201,6 | 1729 | |

.