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

.