|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **25 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 4,1 | | 4,1 | | 21,5 | 141 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 142 | 2,6 | | 2,2 | | 11,7 | 78 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | 39 | 4,7 | | 7 | | 17,8 | 155 | |
| Итого | | | | | | 11,4 | | 13,3 | | 51 | 374 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 135 | 3,8 | | 4,2 | | 5,3 | 77 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 70 | 0,2 | | 0,2 | | 5,8 | 28 | |
| Итого | | | | | | 4 | | 4,4 | | 11,1 | 105 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | | | | 35 | 0,3 | |  | | 0,6 | 5 | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | | | | | 150 | 1,9 | | 3,7 | | 9,5 | 79 | |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | | | 54 | 15,1 | | 15,1 | | 0,6 | 197 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 25 | 1,1 | | 2 | | 3,3 | 36 | |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | | | | | 92 | 2,2 | | 4,3 | | 10,1 | 89 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 30 | 2 | | 0,3 | | 12,8 | 62 | |
| БАТОН | | | | | 24 | 1,8 | | 0,7 | | 12,6 | 64 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | 150 | 0,3 | |  | | 5,8 | 85 | |
| Итого | | | | | | 24,7 | | 26,1 | | 55,3 | 617 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | | | | | 54 | 10 | | 3,6 | | 5,7 | 96 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 90 | 2,7 | | 3,4 | | 16,9 | 109 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 150/5 | 0,1 | |  | | 5,4 | 22 | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | | | | | 38 | 5,3 | | 3,1 | | 40 | 209 | |
| Итого | | | | | | 18,1 | | 10,1 | | 68 | 436 | |
| Всего | | | | | | 58,2 | | 53,9 | | 185,4 | 1532 | |

.