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

.