|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 5,6 | 7,9 | 22,8 | 184 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,1 | 14,7 | 88 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 60 | 4,1 | 5,7 | 28,3 | 181 |
| Итого | 12,2 | 15,7 | 65,8 | 453 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 195 | 5,5 | 6 | 7,8 | 112 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 103 | 1,6 | 0,5 | 21,7 | 99 |
| Итого | 7,1 | 6,5 | 29,5 | 211 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,9 | 3,7 | 4,9 | 56 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3,8 | 5,2 | 21,8 | 149 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 199 | 24,1 | 28,2 | 24,5 | 448 |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 194 | 0,6 | 0,4 | 30,7 | 132 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3 | 0,4 | 19,1 | 92 |
| Итого | 32,4 | 37,9 | 101 | 877 |
| **Уплотненный полдник** |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 199 | 7 | 11,2 | 22,3 | 219 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7/3 | 0,1 |  | 8,9 | 37 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 36 | 2,7 | 3,5 | 26,9 | 151 |
| Итого | 9,8 | 14,7 | 58,1 | 407 |
| Всего | 61,5 | 74,8 | 254,4 | 1948 |

.