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

.