|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **27 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,8 | 5 | 24,2 | 162 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,1 |  | 5,1 | 21 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 40 | 2,9 | 4,4 | 26,4 | 157 |
| Итого | 7,8 | 9,4 | 55,7 | 340 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 136 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34 |
| Итого | 1,3 | 0,6 | 38,1 | 170 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 1,9 | 1,8 | 27 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 6 | 5,9 | 12,9 | 128 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 50 | 9,7 | 3,1 | 4,2 | 83 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 2,4 | 2,6 | 36 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,6 | 4,1 | 17,6 | 118 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 8,7 | 35 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 22,5 | 17,8 | 64,8 | 509 |
| **Уплотненный полдник** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 170 | 20,5 | 18,1 | 31,5 | 377 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1,4 | 2,8 | 7,3 | 60 |
| ПРОСТОКВАША | 150 | 4,3 | 4,7 | 6 | 86 |
| СУШКА | 10 | 1,1 | 0,1 | 6,7 | 32 |
| Итого | 27,3 | 25,7 | 51,5 | 555 |
| Всего | 58,9 | 53,5 | 210,1 | 1574 |

.