|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **28 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ | | | | | 205 | 5,5 | | 6,2 | | 31,8 | 206 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 3,6 | | 3 | | 15 | 102 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | 60 | 6,1 | | 8,9 | | 23,1 | 198 | |
| Итого | | | | | | 15,2 | | 18,1 | | 69,9 | 506 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 200 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 90 | 1,4 | | 0,5 | | 18,9 | 86 | |
| Итого | | | | | | 7 | | 6,7 | | 26,9 | 201 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | | | | | 60 | 1,7 | | 3 | | 3,6 | 48 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | | 250 | 2,4 | | 6,6 | | 12,1 | 122 | |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | | | | | 70 | 15,9 | | 16,7 | | 6,1 | 238 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 50 | 1,3 | | 3,1 | | 5,3 | 54 | |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | | 120 | 2,5 | | 2,5 | | 14,7 | 94 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | 180 | 0,7 | | 0,3 | | 18,1 | 90 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 27,8 | | 32,6 | | 81,1 | 748 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | 100 | 12,7 | | 16 | | 3,9 | 211 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | | 150 | 3,7 | | 5,5 | | 17,5 | 136 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180/10 | 0,1 | |  | | 8,1 | 32 | |
| БАТОН | | | | | 35 | 2,6 | | 1 | | 18 | 92 | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | | | | | 50 | 5 | | 1 | | 28,1 | 141 | |
| Итого | | | | | | 24,1 | | 23,5 | | 75,6 | 612 | |
| Всего | | | | | | 74,1 | | 80,9 | | 253,5 | 2067 | |

.