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

.