|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **28 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ | 155 | 4,3 | 6,5 | 23,9 | 171 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 85 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 45 | 5 | 7,8 | 20,6 | 173 |
| Итого | 12,4 | 16,8 | 56,8 | 429 |
| **II Завтрак** |
|  ПРОСТОКВАША | 150 | 4,3 | 4,7 | 6 | 86 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 77 |
| Итого | 5,5 | 5,1 | 22,8 | 163 |
| **Обед** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 48 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,2 | 3,3 | 6,8 | 64 |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 50 | 14,8 | 14,4 | 3,9 | 204 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 1,8 | 2,2 | 9,4 | 66 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 13,8 | 68 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 21,7 | 24,1 | 54 | 532 |
| **Уплотненный полдник** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 9,8 | 14,1 | 2,3 | 175 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 4,2 | 7,9 | 23,2 | 182 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0,1 |  | 7 | 28 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 40 | 3,9 | 0,8 | 22,5 | 112 |
| Итого | 20,3 | 23,7 | 70,4 | 576 |
| Всего | 59,9 | 69,7 | 204 | 1700 |

.