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

.