|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **31 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 205 | 5,7 | 8 | 22,9 | 187 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,5 | 2,1 | 11,6 | 76 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 61 | 4 | 5,5 | 35,2 | 206 |
| Итого | 12,2 | 15,6 | 69,7 | 469 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 196 | 0,6 | 0,4 | 30,9 | 133 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 72 | 0,3 | 0,3 | 6,8 | 33 |
| Итого | 0,9 | 0,7 | 37,7 | 166 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ | 60 | 1,6 | 4,2 | 4,4 | 62 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 10 | 3,6 | 14,6 | 132 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 157 | 17,1 | 31 | 23,8 | 444 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 47 | 1,2 | 2,6 | 5,2 | 56 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 7,3 | 29 |
| Итого | 33,2 | 41,8 | 76,5 | 825 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | 195/50 | 25,5 | 17,8 | 22,2 | 357 |
| ПРОСТОКВАША | 194 | 5,4 | 6 | 7,8 | 111 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 35 | 2,6 | 3,4 | 26 | 146 |
| Итого | 33,5 | 27,2 | 56 | 614 |
| Всего | 79,8 | 85,3 | 239,9 | 2074 |

.