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

.