|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **31 января 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 155 | 4,8 | 5,8 | 19,1 | 149 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | 2,8 | 2,3 | 9,9 | 73 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 47 | 2,7 | 5,1 | 24,7 | 156 |
| Итого | 10,3 | 13,2 | 53,7 | 378 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 196 | 0,6 | 0,4 | 30,9 | 133 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 57 | 0,2 | 0,2 | 4,8 | 23 |
| Итого | 0,8 | 0,6 | 35,7 | 156 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 39 | 0,6 | 2,2 | 3,1 | 35 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 150 | 6,5 | 2,2 | 10,5 | 89 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 111 | 14,7 | 11,8 | 16,6 | 234 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 34 | 1,1 | 2 | 4,6 | 45 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 6,5 | 26 |
| Итого | 25,5 | 18,6 | 58,3 | 511 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | 154/50 | 19,3 | 12,1 | 21,6 | 280 |
| ПРОСТОКВАША | 146 | 4,1 | 4,6 | 5,8 | 83 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 8 | 0,6 | 0,8 | 5,8 | 33 |
| Итого | 24 | 17,5 | 33,2 | 396 |
| Всего | 60,6 | 49,9 | 180,9 | 1441 |

.