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

.