|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1 февраля 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,9 | 6,7 | 31 | 205 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 13,6 | 86 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 3 | 5,3 | 20,6 | 142 |
| Итого | 10,7 | 14,2 | 65,2 | 433 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 200 | 5,6 | 6,2 | 8 | 115 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | 6 | 6,6 | 17,8 | 162 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,5 | 3 | 1,7 | 37 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,5 | 5,8 | 11,7 | 111 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 80 | 11,5 | 7,7 | 18,6 | 201 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,4 | 2,9 | 3,2 | 41 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 3 | 4,5 | 20 | 133 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 9,7 | 39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | 21,2 | 24,3 | 86,1 | 664 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | 180 | 7,8 | 5,3 | 21,4 | 168 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,6 | 1,8 | 2 | 33 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 |  | 8,3 | 34 |
| ВАТРУШКИ | 50 | 3,5 | 1,8 | 31,5 | 156 |
| Итого | 12 | 8,9 | 63,2 | 391 |
| Всего | 49,9 | 54 | 232,3 | 1650 |

.