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

.