|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **1 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 150 | 4,4 | | 5 | | 24,6 | 162 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 3,1 | | 2,4 | | 13,3 | 88 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 45 | 3 | | 5,3 | | 20,6 | 142 | |
| Итого | | | | | | 10,5 | | 12,7 | | 58,5 | 392 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 150 | 4,3 | | 4,7 | | 6 | 86 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 0,3 | | 0,3 | | 7,8 | 38 | |
| Итого | | | | | | 4,6 | | 5 | | 13,8 | 124 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | | | | | 40 | 0,4 | | 1,9 | | 1,1 | 25 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | | | | 150 | 1,5 | | 3,7 | | 7,8 | 73 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | | | | | 60 | 9 | | 6,4 | | 11,7 | 147 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | | | | 20 | 0,4 | | 2 | | 1,4 | 24 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 100 | 2,3 | | 3,6 | | 16,7 | 109 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | 150 |  | |  | | 6,8 | 27 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | |
| Итого | | | | | | 16,2 | | 18 | | 62,5 | 487 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ | | | | | 180 | 7,7 | | 5,5 | | 20,5 | 164 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | | 30 | 0,5 | | 1,7 | | 1,8 | 31 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 150/5 | 0,1 | |  | | 8 | 33 | |
| ВАТРУШКИ | | | | | 40 | 2,8 | | 1,1 | | 26,1 | 125 | |
| Итого | | | | | | 11,1 | | 8,3 | | 56,4 | 353 | |
| Всего | | | | | | 42,4 | | 44 | | 191,2 | 1356 | |

.