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

.