|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | | | | 200 | 7,1 | | 6,2 | | 37,1 | 232 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 3,6 | | 3 | | 15 | 102 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | 60 | 6,5 | | 9,7 | | 20,6 | 197 | |
| Итого | | | | | | 17,2 | | 18,9 | | 72,7 | 531 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 200 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 1,2 | | 0,4 | | 16,8 | 77 | |
| Итого | | | | | | 6,8 | | 6,6 | | 24,8 | 192 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | 60 | 1,1 | | 5,3 | | 4,6 | 71 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | 250 | 2,8 | | 2,8 | | 20,2 | 118 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | | | | | 75 | 26,2 | | 27,8 | | 6,2 | 380 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 30 | 1,3 | | 2,8 | | 3,8 | 46 | |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 130 | 2,2 | | 2,9 | | 11,1 | 79 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | 200 | 0,5 | | 0,2 | | 26,9 | 121 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 37,4 | | 42,2 | | 94 | 917 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | | | | 200 | 14,9 | | 8,5 | | 20,3 | 219 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 180/10 | 0,1 | |  | | 8,1 | 32 | |
| БАТОН | | | | | 50 | 3,8 | | 1,5 | | 25,7 | 131 | |
| ВАФЛИ | | | | | 40 | 1,1 | | 1,3 | | 30 | 137 | |
| Итого | | | | | | 19,9 | | 11,3 | | 84,1 | 519 | |
| Всего | | | | | | 81,3 | | 79 | | 275,6 | 2159 | |

.