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

.