|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **2 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | | | | | 155 | 4,7 | | 5,1 | | 24 | 161 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 3,2 | | 2,6 | | 12,7 | 88 | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | 45 | 5 | | 7 | | 20,6 | 166 | |
| Итого | | | | | | 12,9 | | 14,7 | | 57,3 | 415 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 150 | 4,3 | | 4,7 | | 6 | 86 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 85 | 1,3 | | 0,4 | | 17,9 | 82 | |
| Итого | | | | | | 5,6 | | 5,1 | | 23,9 | 168 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | 40 | 0,8 | | 3,6 | | 3,1 | 48 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | 150 | 1,9 | | 3,2 | | 13,1 | 89 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | | | | | 55 | 23,1 | | 24 | | 6,2 | 333 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 20 | 0,9 | | 1,7 | | 2,6 | 29 | |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 90 | 2,1 | | 2,9 | | 11 | 79 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | 150 | 0,5 | | 0,2 | | 16,7 | 80 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | |
| Итого | | | | | | 31,9 | | 36 | | 69,7 | 740 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | | | | 200 | 14,1 | | 12,7 | | 17,5 | 241 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 150/7 | 0,1 | |  | | 7 | 28 | |
| БАТОН | | | | | 30 | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | 79 | |
| ВАФЛИ | | | | | 10 | 0,3 | | 0,3 | | 7,5 | 34 | |
| Итого | | | | | | 16,8 | | 13,9 | | 47,4 | 382 | |
| Всего | | | | | | 67,2 | | 69,7 | | 198,3 | 1705 | |

.