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

.