|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | | | 200 | 6,2 | | 7,3 | | 26,8 | 197 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 180/5 | 0,1 | |  | | 11,7 | 48 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 50 | 3,4 | | 5,4 | | 23,1 | 155 | |
| Итого | | | | | | 9,7 | | 12,7 | | 61,6 | 400 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 200 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 100 | 0,9 | | 0,2 | | 8,1 | 43 | |
| Итого | | | | | | 6,5 | | 6,4 | | 16,1 | 158 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | | | | | 60 | 0,9 | | 5,8 | | 3,5 | 70 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | | 250 | 2,1 | | 3,4 | | 10 | 81 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | | 220 | 23,2 | | 23,5 | | 24,1 | 401 | |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | | 200 |  | |  | | 28,2 | 113 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 29,5 | | 33,1 | | 87 | 767 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | | | | | 165 | 15,8 | | 13,2 | | 23,6 | 282 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | | 50 | 1 | | 3,5 | | 3,5 | 59 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | 3,1 | | 2,4 | | 17,1 | 103 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 45 | 3,4 | | 4,4 | | 33,5 | 188 | |
| Итого | | | | | | 23,3 | | 23,5 | | 77,7 | 632 | |
| Всего | | | | | | 69 | | 75,7 | | 242,4 | 1957 | |

.