|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 ИМОРКОВЬЮ | 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 |

.