|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | | | 170 | 5,2 | | 5,8 | | 22,7 | 165 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 150/5 | 0,1 | |  | | 5,3 | 22 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 35 | 3 | | 5,3 | | 20,6 | 142 | |
| Итого | | | | | | 8,3 | | 11,1 | | 48,6 | 329 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | | | | | 150 | 4,3 | | 4,7 | | 6 | 86 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 0,7 | | 0,2 | | 6,5 | 34 | |
| Итого | | | | | | 5 | | 4,9 | | 12,5 | 120 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | | | | | 40 | 0,6 | | 3,9 | | 2,3 | 47 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | | 150 | 2 | | 3,9 | | 8,6 | 79 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | | 170 | 21 | | 19,7 | | 18,2 | 334 | |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | | | | | 150 |  | |  | | 18,5 | 74 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | |
| Итого | | | | | | 26,2 | | 27,9 | | 64,6 | 616 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | | | | | 165 | 14,4 | | 10,8 | | 22,6 | 250 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | | | | 50 | 0,7 | | 2 | | 3,2 | 39 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 3,1 | | 2,4 | | 12,8 | 86 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 10 | 0,8 | | 1 | | 7,4 | 42 | |
| Итого | | | | | | 19 | | 16,2 | | 46 | 417 | |
| Всего | | | | | | 58,5 | | 60,1 | | 171,7 | 1482 | |

.