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

.