|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **4 февраля 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,7 | 7,1 | 36,5 | 244 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,5 | 93 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 60 | 3,4 | 3,7 | 33,9 | 183 |
| Итого | 14,9 | 13 | 85,9 | 520 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 200 | 5,6 | 6,2 | 8 | 115 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 77 |
| Итого | 6,8 | 6,6 | 24,8 | 192 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0,9 | 3,5 | 4,5 | 54 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ | 250/10 | 6,8 | 3,6 | 29,4 | 177 |
|  БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 10,2 | 10,9 | 6,1 | 162 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 1 | 2,6 | 3,2 | 40 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,8 | 0,5 | 24 | 115 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 136 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | 26,6 | 21,9 | 120 | 786 |
| **Уплотненный полдник** |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 120 | 21,6 | 7,7 | 3,8 | 170 |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 120 | 2,8 | 6,1 | 8,7 | 103 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 |  | 10 | 40 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 4,3 | 2,4 | 29,5 | 156 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| Итого | 31,1 | 17,1 | 67,4 | 548 |
| Всего | 79,4 | 58,6 | 298,1 | 2046 |

.