|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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 | |

.