|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 февраля 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 5 | 4,6 | 25 | 163 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,6 | 2,2 | 11,2 | 75 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 3 | 5,3 | 20,6 | 142 |
| Итого | 10,6 | 12,1 | 56,8 | 380 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 136 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 77 |
| Итого | 1,8 | 0,8 | 48,4 | 213 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 40 | 0,4 | 2 | 3,1 | 33 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,5 | 4,4 | 9,2 | 84 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 13,9 | 14,2 | 23,5 | 277 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,6 | 2,1 | 3,3 | 35 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,8 |  | 14,3 | 61 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | 19,8 | 23,1 | 70,4 | 572 |
| **Уплотненный полдник** |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 170 | 11,3 | 9,1 | 17,3 | 199 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1,4 | 2,8 | 7,3 | 60 |
| ПРОСТОКВАША | 150 | 4,3 | 4,7 | 6 | 86 |
| ВАФЛИ | 10 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 34 |
| Итого | 17,3 | 16,9 | 38,1 | 379 |
| Всего | 49,5 | 52,9 | 213,7 | 1544 |

.