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

.