|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 февраля 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5 | 6,9 | 22,3 | 173 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3 | 13,1 | 94 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 60 | 6,5 | 9,7 | 20,6 | 197 |
| Итого | 15,1 | 19,6 | 56 | 464 |
| **II Завтрак** |
| ПРОСТОКВАША | 200 | 5,6 | 6,2 | 8 | 115 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 33 |
| Итого | 5,9 | 6,5 | 14,9 | 148 |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 8 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 2,2 | 6 | 10,8 | 109 |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 17,9 | 18 | 0,8 | 235 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,8 | 2,4 | 3,1 | 38 |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | 130 | 2,1 | 4,4 | 10,1 | 91 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,3 | 100 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| БАТОН | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 92 |
| Итого | 29,6 | 32,4 | 89,3 | 775 |
| **Уплотненный полдник** |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 80 | 12,3 | 3,9 | 8,5 | 119 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 4,5 | 18,5 | 126 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,1 |  | 7,1 | 29 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 6,2 | 6,2 | 51,9 | 288 |
| Итого | 21,3 | 14,6 | 86 | 562 |
| Всего | 71,9 | 73,1 | 246,2 | 1949 |

.