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

.