|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 февраля 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,3 | 4,8 | 21,7 | 148 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3 | 2,4 | 11,3 | 80 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 45 | 5,3 | 8,3 | 20,6 | 179 |
| Итого | 12,6 | 15,5 | 53,6 | 407 |
| **II Завтрак** |
|  ПРОСТОКВАША | 150 | 4,3 | 4,7 | 6 | 86 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34 |
| Итого | 5 | 4,9 | 12,5 | 120 |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,3 |  | 0,7 | 5 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,9 | 4 | 10,1 | 86 |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 16,7 | 16,9 | 0,7 | 222 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 1,3 | 2,4 | 3,8 | 42 |
| ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 2,3 | 4,4 | 11,1 | 96 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,2 | 0,1 | 15,7 | 65 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
| Итого | 27,6 | 29,1 | 74,5 | 677 |
| **Уплотненный полдник** |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 60 | 11,4 | 3,8 | 6,3 | 105 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 3 | 4 | 18,6 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,1 |  | 5,1 | 21 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 7,6 | 3,8 | 57,2 | 294 |
| Итого | 22,1 | 11,6 | 87,2 | 542 |
| Всего | 67,3 | 61,1 | 227,8 | 1746 |

.