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

.