|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | | 200 | 6,5 | | 8,3 | | 27 | 210 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 180 | 2,8 | | 2,2 | | 15,5 | 93 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 60 | 4,1 | | 5,7 | | 28,3 | 182 | |
| Итого | | | | | | 13,4 | | 16,2 | | 70,8 | 485 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 200 | 5,6 | | 6,2 | | 8 | 115 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 1,2 | | 0,4 | | 16,8 | 77 | |
| Итого | | | | | | 6,8 | | 6,6 | | 24,8 | 192 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 60 | 0,9 | | 3,6 | | 4,9 | 55 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | | 250 | 4,5 | | 5,2 | | 25,5 | 167 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | 200 | 23,7 | | 27,3 | | 25 | 442 | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 200 | 0,6 | | 0,4 | | 31,6 | 136 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 50 | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | 102 | |
| Итого | | | | | | 33 | | 36,9 | | 108,2 | 902 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | | | | | 205 | 7,3 | | 11,4 | | 24 | 227 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 200/7/3 | 0,1 | |  | | 9,1 | 38 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 45 | 3,4 | | 4,4 | | 33,5 | 188 | |
| Итого | | | | | | 10,8 | | 15,8 | | 66,6 | 453 | |
| Всего | | | | | | 64 | | 75,5 | | 270,4 | 2032 | |

.