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

.