|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 5,4 | | 6,1 | | 25,6 | 179 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 2,5 | | 1,9 | | 14,7 | 87 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 45 | 3 | | 5,3 | | 20,6 | 142 | |
| Итого | | | | | | 10,9 | | 13,3 | | 60,9 | 408 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 150 | 4,3 | | 4,7 | | 6 | 86 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 80 | 1,2 | | 0,4 | | 16,8 | 77 | |
| Итого | | | | | | 5,5 | | 5,1 | | 22,8 | 163 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 40 | 0,6 | | 2,9 | | 3,2 | 42 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | | 150 | 3,6 | | 4,4 | | 20,7 | 136 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | 170 | 18,3 | | 20,3 | | 14 | 315 | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 200 | 0,6 | | 0,4 | | 31,6 | 136 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | |
| Итого | | | | | | 25,7 | | 28,4 | | 86,5 | 711 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | | | | | 205 | 5,5 | | 7,3 | | 20,6 | 171 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 150/10/7 | 0,2 | |  | | 12 | 50 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 10 | 0,8 | | 1 | | 7,4 | 42 | |
| Итого | | | | | | 6,5 | | 8,3 | | 40 | 263 | |
| Всего | | | | | | 48,6 | | 55,1 | | 210,2 | 1545 | |

.