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

.