|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 февраля 2022 г.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,8 | 6 | 28,5 | 192 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0,1 |  | 10 | 40 |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 60 | 3,1 | 3,6 | 29,1 | 162 |
| Итого | 9 | 9,6 | 67,6 | 394 |
| **II Завтрак** |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 136 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34 |
| Итого | 1,3 | 0,6 | 38,1 | 170 |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 2,9 | 2,5 | 41 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 6,7 | 7,1 | 18 | 163 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 11,7 | 4,3 | 4,7 | 103 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 1,3 | 3,1 | 5,3 | 54 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,7 | 4,4 | 19,1 | 126 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 9,7 | 39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | 26,7 | 22,2 | 80,5 | 628 |
| **Уплотненный полдник** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 200 | 28,2 | 17,5 | 29,9 | 396 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 52 |
| ПРОСТОКВАША | 200 | 5,6 | 6,2 | 8 | 115 |
| ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30 | 137 |
| Итого | 35,8 | 27,4 | 74,6 | 700 |
| Всего | 72,8 | 59,8 | 260,8 | 1892 |

.