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

.