|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 февраля 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 4,8 | | 5 | | 24,2 | 162 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 150/5 | 0,1 | |  | | 5,1 | 21 | |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | | | | | 40 | 2,9 | | 4,4 | | 26,4 | 157 | |
| Итого | | | | | | 7,8 | | 9,4 | | 55,7 | 340 | |
| **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 | | | | | 40 | 0,7 | | 1,9 | | 1,8 | 27 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | | 150 | 6 | | 5,9 | | 12,9 | 128 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | | | | | 50 | 9,7 | | 3,1 | | 4,2 | 83 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | | | | | 20 | 0,9 | | 2,4 | | 2,6 | 36 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 100 | 2,6 | | 4,1 | | 17,6 | 118 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | 150 |  | |  | | 8,7 | 35 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 40 | 2,6 | | 0,4 | | 17 | 82 | |
| Итого | | | | | | 22,5 | | 17,8 | | 64,8 | 509 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | | | | | 170 | 20,5 | | 18,1 | | 31,5 | 377 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | | | | | 50 | 1,4 | | 2,8 | | 7,3 | 60 | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 150 | 4,3 | | 4,7 | | 6 | 86 | |
| ВАФЛИ | | | | | 10 | 0,3 | | 0,3 | | 7,5 | 34 | |
| Итого | | | | | | 26,5 | | 25,9 | | 52,3 | 557 | |
| Всего | | | | | | 58,1 | | 53,7 | | 210,9 | 1576 | |

.