

Утверждено
Заведующей МБДОУ № 109
Н.А. Гавриленко Н.А.



МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109

**Меню
3 марта 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	150,0	144	200,0	192
	Сыр	8,0	27	10,0	34
	Какао с молоком ¹	150,0	84	180,0	101
	Батон в/с	30,0	79	35,0	92
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый	109,0	52		
	Сок грушевый			140,0	67
Обед	Огурцы консервированные	30,0	3	50,0	6
	Свекольник на мясном бульоне (1)	150,0	74	200,0	99
	Гуляш из отварного мяса (1)	60,0	131	80,0	175
	Каша гречневая рассыпчатая (1)	110,0	165	130,0	195
	Компот из изюма	150,0	73	180,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный 1	35,0	64	45,0	82
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	60,0	112	80,0	149
	Капуста тушеная	140,0	110	150,0	118
	Чай с вареньем	150,0	30	180,0	36
	Батон в/с	30,0	79	40,0	105
	печенье	20,0	83	25,0	104