



*Утверждено
Заведующей МБДОУ №109
И.Р. Пальченко И.И.*

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109

Меню 10 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	150,0	144	200,0	192
	Бутерброд с повидлом	35,0	34	40,0	39
	Какао с молоком1	150,0	84	180,0	101
Второй завтрак	Сок 0,2 яблочный	100,0	46		
	Сок яблочный			140,0	64
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	30,0	17	50,0	28
	Суп картофельный с бобовыми	150,0	93	200,0	125
	Голубцы ленивые	150,0	230	200,0	306
	Компот из смеси свежих ягод	150,0	56	180,0	67
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	45,0	91
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с чесноком	30,0	37	50,0	62
	Котлета рыбная любительская	60,0	119	75,0	149
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,0	134	130,0	158
	Чай с лимоном.	150,0	33	180,0	39
	Батон в/с	30,0	79	38,0	100