

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109



Меню 11 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая.	150,0	169	200,0	225
	масло сливочное 5	5,0	37	5,0	37
	Батон в/с	30,0	79	30,0	79
	Кофейный напиток с молоком	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Сок 0,2 персиковый	107,7	55		
	Сок персиковый			150,9	77
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30,0	33	50,0	55
	Борщ с капустой и картофелем с мясом 200	150,0	101	200,0	134
	Биточки рубленые	50,0	122	75,0	183
	Картофель в молоке	110,0	125	130,0	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150,0	83	179,4	100
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	81	40,7	82
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130,0	218	150,0	251
	Молоко	160,0	85	184,2	98
	Яблоко свежее	95,0	56	100,1	59
	Батон в/с	30,0	79	31,7	83