



Утверждено
Заведующей МБОУ №109
И.Р. Желвакова И.И.

МБОУ Г. МУРМАНСКА № 109

Меню
12 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1	150,0	144	180,0	173
	Батон в/с	30,0	79	30,0	79
	Сыр	8,0	27	10,0	34
	чай с молоком	150,0	52	180,0	62
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый	100,0	48		
	Сок грушевый			132,0	63
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными	30,0	44	50,0	73
	Суп из овощей на курином бульоне	150,0	111	200,0	148
	Плов из отварной курицы	130,0	270	170,0	353
	Компот из изюма	150,0	73	180,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	71	43,0	87
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	130,0	195	150,0	225
	Булочка творожная	55,0	176	50,0	160
	Молоко	150,0	80	167,0	89
	Батон в/с	25,0	66	30,0	79