

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109



*Утверждено
Заведующей МБДОУ № 109
Н.А. Гальченко И.И.*

Меню 14 февраля 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150,0	78	180,0	94
	Батон в/с	28,0	73	33,9	89
	масло сливочное 5	4,0	29	5,0	37
	Сыр	8,0	27	10,0	34
	Кофейный напиток с молоком	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Яблоко свежее	120,0	70	150,0	88
Обед	Икра кабачковая	30,0	23	62,5	49
	Суп картофельный с рыбой	150,0	79	200,0	105
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,0	134	130,0	158
	Мясо тушеное 1	60,0	156	80,0	208
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150,0	83	179,7	100
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	42,9	87
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120,0	98	150,0	123
	Яйцо варёное	60,0	32	60,3	32
	Сдоба обыкновенная	55,0	210	55,0	210
	Чай с лимоном.	150,0	33	180,0	39
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	35,0	71