

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109

**Меню
28 марта 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	30,0	79	36,9	97
	масло сливочное 5	4,0	29	5,0	37
	Сыр	8,0	27	9,9	34
	Кофейный напиток с молоком	150,0	77	170,0	87
Второй завтрак	Яблоко свежее	120,0	70	150,0	88
Обед	Икра кабачковая	25,0	20	41,2	32
	Суп картофельный с рыбой	150,0	79	180,0	95
	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	160,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	35,0	71	47,2	95
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100,0	82	150,0	123
	Яйцо варёное	40,0	21	60,6	32
	Булочка творожная	45,0	144		
	Чай с сахаром	150,0	33	180,0	39
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	37,0	75
	Булочка творожная2			47,3	177