



МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109

Утверждено
Заведующей МБДОУ № 109
И. Р. Тамбовцова И. И.

**Меню
31 января 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150,0	78	200,0	104
	Батон в/с	35,0	92	40,0	105
	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	100,0	59	150,0	88
Обед	Икра кабачковая	30,0	23	60,0	47
	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	180,0	100
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	35,0	71
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120,0	98	150,0	123
	Яйцо варёное	40,0	21	60,0	32
	Сдоба обыкновенная	50,0	191	55,0	210
	Чай с лимоном.	150,0	33	180,0	39
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	51	35,0	71