

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109

# Меню

21 ноября 2024 г.



| Прием пищи          | Наименование блюда                           | Ясли 12 часов |              | Сад 12 часов |              |
|---------------------|----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |                                              | Вес           | Калорийность | Вес          | Калорийность |
| Завтрак             | Каша жидкая молочная Дружба.                 | 150,0         | 122          | 200,0        | 163          |
|                     | Бутерброд с джемом                           | 30,0          | 39           | 35,0         | 45           |
|                     | Какао с молоком1                             | 150,0         | 84           | 180,0        | 101          |
| Второй завтрак      | Сок 0,2 яблочный                             | 100,0         | 46           |              |              |
|                     | Сок яблочный                                 |               |              | 150,0        | 69           |
| Обед                | Икра свекольная                              | 30,0          | 33           | 50,0         | 55           |
|                     | Щи из свежей капусты с картофелем 200        | 150,0         | 53           | 200,0        | 71           |
|                     | Жаркое по-домашнему                          | 160,0         | 230          | 200,0        | 288          |
|                     | Компот из смеси свежих ягод.                 | 150,0         | 56           | 180,0        | 67           |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40,0          | 81           | 43,0         | 87           |
| Уплотненный полдник | Овощи припущенные сметанном (молочном) соусе | 130,0         | 113          | 150,0        | 131          |
|                     | Тефтели рыбные                               | 60,0          | 107          | 75,0         | 134          |
|                     | Соус сметанный №354                          | 30,0          | 23           | 30,0         | 23           |
|                     | Батон в/с                                    | 30,0          | 79           | 35,0         | 92           |
|                     | Чай с сахаром                                | 150,0         | 33           | 180,0        | 39           |