

МБДОУ Г. МУРМАНСКА № 109

Меню
22 ноября 2024 г.



МЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	155,0	81	200,0	104
	Батон в/с	33,0	87	41,7	109
	масло сливочное 5	4,0	29	5,0	37
	Сыр	8,0	27	9,9	34
	Кофейный напиток с молоком	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Яблоко свежее	120,0	70	150,0	88
Обед	Икра кабачковая			53,8	42
	Салат из свежих огурцов	40,0	38		
	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	180,2	100
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	47,0	95
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120,0	98	150,0	123
	Яйцо варёное	60,0	32	60,0	32
	печенье	25,0	104	30,1	125
	Чай с лимоном.	150,0	33	180,0	39
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	61	35,0	71