



МБДОУ г. Мурманска №109 к2

MI

Меню
3 февраля 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. к1	150,0	144	180,0	173
	Батон в/с к1	28,0	73	33,5	88
	Сыр к1	6,0	21	9,9	34
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Какао с молоком1 к1	150,0	84	180,0	101
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	107,7	52		
	Сок грушевый к1			100,0	48
Обед	Огурцы консервированные к1	30,0	3	36,1	4
	Свекольник на мясном бульоне1 к1	150,0	74	180,0	89
	Гуляш из отварного мяса 1 к1	60,0	141	70,0	164
	Каша гречневая рассыпчатая к1	100,0	180	130,0	234
	Компот из смеси сухофруктов без сахара к1	150,0	83	179,4	100
	Соль йодированная к1	1,0		2,0	
	Хлеб ржано-пшеничный 1 к1	35,0	64	53,3	97
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные к1	60,0	112	75,0	140
	Капуста тушеная к1	100,0	78	130,0	102
	Чай с вареньем к1	150,0	30	180,0	36
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Батон в/с к1	25,0	66	28,0	73