

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МЕ

Меню

5 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая) к1	150,0	104	180,0	124
	Бутерброд с джемом к1	35,0	45	40,0	52
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Кофейный напиток с молоком к1	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Сок 0,2 яблочный к1	100,0	46		
	Сок яблочный к1			105,3	48
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком к1	30,0	33	50,0	55
	Борщ с капустой и картофелем с мясом 200 к2	150,0	101	200,0	134
	Тефтели мясные (ёжики) к1	65,0	152	85,0	199
	Картофель отварной к1	130,0	98	150,0	113
	Компот из изюма к1	150,0	73	180,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный к1	35,0	71	63,2	128
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Овощи тушеные.	120,0	65	150,0	81
	Яйцо варёное к1	30,0	16	59,7	31
	Чай с лимоном. к1	150,0	33	180,0	39
	Сдоба обыкновенная к1	55,0	210	55,0	210
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Батон в/с к1	25,0	66	39,4	103