

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МБ

# Меню

6 февраля 2025 г.

| Прием пищи          | Наименование блюда                                        | Ясли 12 часов |              | Сад 12 часов |              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |                                                           | Вес           | Калорийность | Вес          | Калорийность |
| Завтрак             | Каша пшенная молочная жидкая. к1                          | 150,0         | 169          | 180,0        | 202          |
|                     | Сыр к1                                                    | 8,0           | 27           | 10,1         | 35           |
|                     | Батон в/с к1                                              | 25,0          | 66           | 35,0         | 92           |
|                     | Соль йодированная к1                                      | 1,0           |              | 1,5          |              |
|                     | Чай с сахаром к1                                          | 150,0         | 33           | 180,0        | 39           |
| Второй завтрак      | Сок 0,2 грушевый к1                                       | 111,1         | 53           |              |              |
|                     | Сок грушевый к1                                           |               |              | 119,1        | 57           |
| Обед                | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 2 к1 | 150,0         | 62           | 180,0        | 74           |
|                     | Курица отварная в соусе к1                                | 70,0          | 177          | 90,7         | 229          |
|                     | Рис отварной к1                                           | 100,0         | 107          | 130,0        | 140          |
|                     | Компот из смеси сухофруктов без сахара к1                 | 150,0         | 83           | 179,4        | 100          |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный к1                                   | 35,0          | 71           | 54,0         | 109          |
|                     | Соль йодированная к1                                      | 1,0           |              | 2,0          |              |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с морковью к1                        | 130,0         | 180          | 150,0        | 208          |
|                     | Молоко сгущенное 8,5% к1                                  | 10,0          | 32           | 16,0         | 51           |
|                     | Молоко 150 к1                                             | 150,0         | 90           | 172,6        | 104          |
|                     | Батон в/с к1                                              | 30,0          | 79           | 36,5         | 96           |
|                     | Банан к1                                                  | 90,0          | 86           | 106,9        | 103          |
|                     | Соль йодированная к1                                      | 1,0           |              | 1,5          |              |