

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МЕ

**Меню
6 марта 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	9,9	34
	Батон в/с к1	25,0	66	35,0	92
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Чай с сахаром к1	150,0	33	180,0	39
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	100,0	48		
	Сок грушевый к1			105,3	51
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными к1	30,0	44	50,0	73
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 2 к1	150,0	62	200,0	82
	Курица отварная в соусе к1	80,0	202	99,0	250
	Рис отварной к1	100,0	107	130,0	140
	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	Запеканка из творога с морковью к1	130,0	180	150,0	208
	Молоко сгущенное 8,5% к1	10,0	32	18,4	59
	Молоко 150 к1	150,0	90	178,0	107
	Батон в/с к1	30,0	79	39,2	103
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Яблоко свежее к1	77,0	45	96,0	56