

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

Меню

9 апреля 2025 г.

МЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 1 к1	150,0	144	180,0	173
	Батон в/с к1	30,0	79	30,0	79
	Сыр к1	8,0	27	10,1	35
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	чай с молоком к1	150,0	52	180,0	62
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	100,0	48		
	Сок грушевый к1			100,0	48
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными	30,0	44	50,0	73
	Суп из овощей на курином бульоне к1	150,0	111	180,0	133
	Плов из отварной курицы к1	140,0	291	176,6	367
	Компот из изюма к1	150,0	73	180,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный к1	35,0	71	52,5	106
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом к1	130,0	195	150,0	225
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания к1	30,0	12	52,4	21
	Компот из смеси свежих ягод к1	150,0	56	180,0	67
	Батон в/с к1	20,0	52	31,2	82
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	