

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

**Меню  
12 мая 2025 г.**



МЕ

| 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                              | 26,0          | 68           | 35,1         | 92           |
|                     | Сыр к1                                    | 6,0           | 21           | 9,9          | 34           |
|                     | Соль йодированная к1                      | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     | Какао с молоком к1                        | 150,0         | 84           | 180,0        | 101          |
| Второй завтрак      | Сок грушевый к1                           |               |              | 114,3        | 55           |
|                     | Сок 0,2 грушевый к1                       | 107,7         | 52           |              |              |
| Обед                | Огурцы консервированные к1                | 30,0          | 3            | 38,0         | 4            |
|                     | Свекольник на мясном бульоне 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          | 120,0        | 216          |
|                     | Компот из смеси сухофруктов без сахара к1 | 150,0         | 83           | 179,8        | 100          |
|                     | Соль йодированная к1                      | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный 1 к1                 | 30,0          | 55           | 61,8         | 112          |
| Уплотненный полдник | Котлеты рыбные к1                         | 55,0          | 102          | 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           |              | 1,0          |              |
|                     | Батон в/с к1                              | 20,0          | 52           | 30,1         | 79           |