

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

Меню

14 марта 2025 г.

ME

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая к1	150,0	78	180,0	94
	Батон в/с к1	25,0	66	36,6	96
	масло сливочное 5 к1	4,0	29	5,0	37
	Сыр к1	8,0	27	10,0	34
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Кофейный напиток с молоком к1	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Яблоко свежее к1	85,0	50	100,1	59
Обед	Суп картофельный с рыбой к1	150,0	79	180,0	95
	Макаронные изделия отварные с маслом к1	100,0	122	130,0	158
	Мясо тушеное 1 к1	60,0	156	80,0	208
	Кисель из джема.	150,0	49	180,0	59
	Хлеб ржано-пшеничный к1,	30,0	66	35,0	77
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной.	120,0	98	150,0	123
	Яйцо варёное к1	30,0	16	60,2	32
	Чай с лимоном. к1	150,0	33	180,0	39
	Сдоба обыкновенная к1	50,0	191	55,0	210
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Хлеб ржано-пшеничный к1,	25,0	55	34,2	75