

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

Меню
14 апреля 2025 г.



МЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Если 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	30,0	79	39,9	105
	Сыр к1	8,0	27	10,0	34
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Какао с молоком1 к1	150,0	84	180,0	101
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	107,7	52		
	Сок грушевый к1			108,1	52
Обед	Огурцы консервированные к1	30,0	3	54,3	6
	Свекольник на мясном бульоне1 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	130,0	234
	Компот из смеси сухофруктов без сахара к1	150,0	83	180,7	100
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Хлеб ржано-пшеничный 1 к1	38,0	69	56,2	102
	Котлеты рыбные к1	55,0	102	75,0	140
Уплотненный полдник	Капуста тушеная к1	130,0	102	150,0	118
	Чай с вареньем к1	150,0	30	180,0	36
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Батон в/с к1	30,0	79	35,0	92