

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МБД

**Меню**  
**19 марта 2025 г.**

| Прием пищи          | Наименование блюда                              | Ясли 12 часов |              | Сад 12 часов |              |
|---------------------|-------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |                                                 | Вес           | Калорийность | Вес          | Калорийность |
| Завтрак             | Суп молочный с крупой (ячневая) к1              | 150,0         | 104          | 220,0        | 152          |
|                     | Бутерброд с джемом к1                           | 35,0          | 45           | 40,0         | 52           |
|                     | Соль йодированная к1                            | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     | Кофейный напиток с молоком к1                   | 150,0         | 77           | 180,0        | 93           |
| Второй завтрак      | Сок 0,2 яблочный к1                             | 100,0         | 46           |              |              |
|                     | Сок яблочный к1                                 |               |              | 111,1        | 51           |
| Обед                | Салат из отварной моркови с зеленым горошком к1 | 30,0          | 33           | 50,0         | 55           |
|                     | Борщ с капустой и картофелем с мясом 200 к2     | 150,0         | 101          | 180,0        | 121          |
|                     | Тефтели мясные (ёжики) к1                       | 65,0          | 152          | 85,0         | 199          |
|                     | Макаронные изделия отварные с маслом к1         | 110,0         | 134          | 150,0        | 183          |
|                     | Компот из изюма к1                              | 150,0         | 73           | 180,0        | 88           |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный к1                         | 32,0          | 65           | 49,0         | 99           |
|                     | Соль йодированная к1                            | 1,0           |              | 1,0          |              |
| Уплотненный полдник | Овощи тушеные.                                  | 120,0         | 65           | 150,0        | 81           |
|                     | Яйцо варёное к1                                 | 30,0          | 16           | 60,5         | 32           |
|                     | Чай с лимоном. к1                               | 150,0         | 33           | 180,0        | 39           |
|                     | Сдоба обыкновенная к1                           | 55,0          | 210          | 55,0         | 210          |
|                     | Соль йодированная к1                            | 1,0           |              | 1,0          |              |
|                     | Батон в/с к1                                    | 25,0          | 66           | 36,1         | 95           |