

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

М

**Меню
20 марта 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая. к1	150,0	169	180,0	202
	Сыр к1	8,0	27	10,1	35
	Батон в/с к1	25,0	66	36,0	94
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Чай с сахаром к1	150,0	33	180,0	39
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	100,0	48		
	Сок грушевый к1			122,0	59
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными к1	30,0	44	50,0	73
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 2 к1	150,0	62	180,0	74
	Курица отварная в соусе к1	60,0	152	84,0	212
	Рис отварной к1	110,0	118	140,0	150
	Компот из смеси сухофруктов без сахара к1	150,0	83	180,9	100
	Хлеб ржано-пшеничный к1	30,0	61	52,9	107
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью к1	130,0	180	150,0	208
	Молоко сгущенное 8,5% к1	10,0	32	15,1	48
	Молоко 150 к1	150,0	90	170,1	102
	Батон в/с к1	30,0	79	39,1	103
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Яблоко свежее к1	80,0	47	90,0	53