

Утверждаю:
г.в. зав. Ваканс д.н.
10.05.25 АА

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МБ

Меню
21 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная) к1	150,0	59	180,0	70
	масло сливочное 5 к1	4,0	29	5,0	37
	Сыр к1	8,0	27	10,1	35
	Батон в/с к1	30,0	79	40,1	105
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	чай с молоком к1	150,0	52	180,0	62
Второй завтрак	Сок 0,2 виноградный к1	100,0	51		
	Сок виноградный к1			122,0	62
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 к1	150,0	69	180,0	82
	Котлеты рубленые к1	60,0	146	80,0	195
	Соус молочный к блюдам 2-ой вариант к1	23,4	25	30,0	32
	Капуста тушеная к1	110,0	86	130,0	102
	Кисель из повидла, джема, варенья 2 копия	150,0	67	180,0	80
	Хлеб ржано-пшеничный к1	30,0	61	54,1	109
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Икра морковная к1	30,0	38	50,0	64
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ(с соусом молочным для запекания) к1	160,0	247	200,0	309
	Чай с лимоном 1 к1	150,0	33	180,0	39
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Батон в/с к1	30,0	79	31,7	83