

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МБ

**Меню
21 апреля 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. к1	154,0	148	180,0	173
	Бутерброд с джемом к1	30,0	39	35,0	45
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Какао с молоком к1	150,0	84	180,0	101
Второй завтрак	Сок яблочный к1			108,1	50
	Сок 0,2 яблочный к1	100,0	46		
Обед	Салат из солёных огурцов с луком к1	30,0	17	50,0	28
	Суп картофельный.с бобовыми к1	150,0	93	180,0	112
	Голубцы ленивые к1	150,0	230	180,0	276
	Компот из замороженной компотной смеси.	150,0	52	180,0	63
	Хлеб ржано-пшеничный к1	35,0	71	59,5	120
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с чесноком к1	30,0	37	50,0	62
	Котлета рыбная любительская к1	65,0	129	80,0	159
	Макаронные изделия отварные с маслом к1	100,0	122	150,0	183
	Чай с лимоном. к1	150,0	33	180,0	39
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Батон в/с к1	30,0	79	38,0	100