



МБДОУ г. Мурманска №109 к2

Меню
21 мая 2025 г.

МБ,

Прием пищи	Наименование блюда	Если 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая к1	150,0	144	180,0	173
	Батон в/с к1	25,0	66	30,0	79
	Сыр к1	6,0	21	9,9	34
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	чай с молоком к1	150,0	52	180,0	62
Второй завтрак	Сок грушевый к1			111,1	53
	Сок 0,2 грушевый к1	100,0	48		
Обед	Суп из овощей на курином бульоне к1	150,0	111	180,0	133
	Плов из отварной курицы к1	150,0	312	183,6	382
	Компот из изюма к1	150,0	73	180,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный к1	35,0	71	62,8	127
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом к1	130,0	195	150,0	225
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания к1	30,0	12	43,2	17
	Компот из смеси свежих ягод к1	150,0	56	180,0	67
	Батон в/с к1	20,0	52	25,5	67
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	