

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МЕ

Меню
23 января 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	6,0	21	10,1	35
	Батон в/с к1	25,0	66	35,0	92
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Чай с сахаром к1	150,0	33	180,0	39
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	106,7	51		
	Сок грушевый к1			113,6	55
Обед	Икра свекольная к1	30,0	33	50,0	55
	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	84,5	214
	Рис отварной к1	110,0	118	130,0	140
	Компот из смеси сухофруктов без сахара к1	150,0	83	179,4	100
	Хлеб ржано-пшеничный к1	30,0	61	48,0	97
	Соль йодированная к1	1,0		2,0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью к1	130,0	180	150,0	208
	Молоко сгущенное 8,5% к1	10,0	32	13,9	44
	Молоко 150 к1	150,0	90	183,2	110
	Банан к1	80,0	77	100,0	96
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Батон в/с к1	25,0	66	35,5	93