

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

**Меню
23 апреля 2025 г.**



МБ

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая1 к1	150,0	144	180,0	173
	Батон в/с к1	25,0	66	29,9	78
	Сыр к1	8,0	27	10,1	35
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	чай с молоком к1	150,0	52	180,0	62
Второй завтрак	Сок грушевый к1			121,2	58
	Сок 0,2 грушевый к1	100,0	48		
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными	30,0	44	40,0	59
	Суп из овощей 200	150,0	94	180,0	113
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	60,0	67	80,0	89
	Сложный гарнир(рис отварной.овощи тушеные)	100,0	116	150,0	174
	Компот из изюма к1	150,0	73	180,0	88
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Хлеб ржано-пшеничный к1	35,0	71	64,3	130
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом к1	130,0	195	150,0	225
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания к1	30,0	12	46,9	19
	Компот из смеси свежих ягод к1	150,0	56	180,0	67
	Батон в/с к1	20,0	52	28,0	73
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	