

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МЕ

Меню
28 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая к1	150,0	78	180,0	94
	Батон в/с к1	25,0	66	33,7	88
	масло сливочное 5 к1	4,0	29	5,0	37
	Сыр к1	6,0	21	10,0	34
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Кофейный напиток с молоком к1	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Яблоко свежее к1	80,0	47	100,0	59
Обед	Суп картофельный с рыбой к1	150,0	79	180,0	95
	Макаронные изделия отварные с маслом к1	110,0	134	150,0	183
	Мясо тушеное 1 к1	60,0	156	80,0	208
	Кисель из повидла, джема, варенья 2 копия	150,0	67	180,0	80
	Хлеб ржано-пшеничный к1	25,0	51	34,9	70
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120,0	98	150,0	123
	Чай с лимоном. к1	150,0	33	180,0	39
	Яйцо варёное к1	30,0	16	59,7	31
	Ватрушка с творогом	50,0	147	53,0	156
	Соль йодированная к1	1,0		1,0	
	Хлеб ржано-пшеничный к1	25,0	51	30,0	61