

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

Меню

30 января 2025 г.

МЕ

| Прием пищи          | Наименование блюда                                     | Ясли 12 часов |              | Сад 12 часов |              |
|---------------------|--------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |                                                        | Вес           | Калорийность | Вес          | Калорийность |
| Завтрак             | Каша жидкая молочная Дружба. к1                        | 150,0         | 122          | 180,0        | 146          |
|                     | Бутерброд с джемом к1                                  | 30,0          | 39           | 35,0         | 45           |
|                     | Соль йодированная к1                                   | 1,0           |              | 1,5          |              |
|                     | Какао с молоком1 к1                                    | 150,0         | 84           | 180,0        | 101          |
| Второй завтрак      | Сок 0,2 яблочный к1                                    | 100,0         | 46           |              |              |
|                     | Сок яблочный к1                                        |               |              | 119,1        | 55           |
| Обед                | Огурцы консервированные к1                             | 30,0          | 3            | 42,9         | 5            |
|                     | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне к1 | 150,0         | 53           | 180,0        | 64           |
|                     | Жаркое по-домашнему1 к1                                | 150,0         | 216          | 200,0        | 288          |
|                     | Компот из смеси свежих ягод. к1                        | 150,0         | 56           | 180,0        | 67           |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный к1                                | 30,0          | 61           | 51,9         | 105          |
|                     | Соль йодированная к1                                   | 1,0           |              | 2,0          |              |
|                     |                                                        |               |              |              |              |
| Уплотненный полдник | Овощи тушеные.                                         | 130,0         | 70           | 150,0        | 81           |
|                     | Тефтели рыбные к1                                      | 60,0          | 107          | 75,0         | 134          |
|                     | Чай с сахаром к1                                       | 150,0         | 33           | 180,0        | 39           |
|                     | Соль йодированная к1                                   | 1,0           |              | 1,5          |              |
|                     | Батон в/с к1                                           | 30,0          | 79           | 33,5         | 88           |