

МБДОУ г. Мурманска №109 к2

Меню

31 января 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	34,5	91
	масло сливочное 5 к1	4,0	29	5,0	37
	Сыр к1	6,0	21	10,1	35
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Кофейный напиток с молоком к1	150,0	77	180,0	93
Второй завтрак	Сок 0,2 яблочный к1	100,0	46		
	Сок яблочный к1			119,1	55
Обед	Суп картофельный с рыбой к1	150,0	79	180,0	95
	Макаронные изделия отварные с маслом к1	100,0	122	130,0	158
	Мясо тушеное 1 к1	60,0	156	80,0	208
	Кисель из черной смородины.	150,0	37	180,0	45
	Хлеб ржано-пшеничный к1,	25,0	55	34,9	77
	Соль йодированная к1	1,0		2,0	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120,0	98	160,0	131
	Яйцо варёное к1	30,0	16	59,5	31
	Чай с лимоном. к1	150,0	33	180,0	39
	Ватрушка с творогом.	50,0	144		
	Ватрушка с творогом к1			60,0	177
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный к1,	25,0	55	30,0	66