



МБДОУ г. Мурманска №109 к2

МБ,

Меню
20 ноября 2024 г.

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	30,0	79
	Сыр к1	8,0	27	10,1	35
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	чай с молоком к1	150,0	52	180,0	62
Второй завтрак	Сок 0,2 грушевый к1	100,0	48		
	Сок грушевый к1			106,4	51
Обед	Салат из свеклы с огурцами консервированными	30,0	44	50,0	73
	Суп из овощей на курином бульоне к1	150,0	111	200,0	148
	Плов из отварной курицы к1	140,0	291	179,0	372
	Компот из изюма к1	150,0	73	180,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный к1	30,0	61	48,1	97
	Соль йодированная к1	1,0		2,0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом к1	130,0	195	150,0	225
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания к1	30,0	12	50,3	20
	Кисель из черной смородины.	150,0	37	180,0	45
	Батон в/с к1	20,0	52	34,9	91
	Соль йодированная к1	1,0		1,5	
	Апельсин к1	90,0	39	100,0	43