



Сверяю

Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 46
Матвеева И.Г.

09.12.2024г.

Меню
10 Декабрь 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая			175,0	175
	Каша пшенная молочная жидкая	150,0	150		
	Масло (порциями)	3,0	20	3,0	20
	Сыр (порциями)	7,0	25	7,0	25
	Батон "Умница" обогащенный йодкозеейном	20,0	47	26,4	61
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)			200,0	118
	Чай с сахаром.	180,0	34		
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
Второй завтрак	Кефир с сахаром.	105,0	70	106,0	71
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40,0	28	62,0	43
	Свекольник, со сметаной	180,0	92		
	Запеканка картофельная, с печенью	130,0	116		
	Свекольник, со сметаной			200,0	99
	Запеканка картофельная, с печенью			150,0	134
	Соус томатный с овощами	50,0	45	50,0	45
	Сок яблочный 0,2	176,0	81		
	Хлеб Дарницкий	40,0	72	45,7	83
	Сок яблочный			179,0	165
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью, соус молочный (сладкий)	148,0	281		
	Запеканка из творога с морковью, соус молочный(сладкий)			147,0	279
	Груши	100,0	47	101,4	48
	Чай с лимоном	197,0	41		
	Чай с лимоном (1-й вариант)			200,0	61
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0