



Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 46 к. 2

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 пшеничная молочная жидкая			175,0	175
	Каша пшеничная молочная жидкая	150,0	150		
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	20,0	47	24,1	56
	Масло (порциями)	3,0	20	3,0	20
	Сыр (порциями)	7,0	25	7,0	25
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
	Чай с сахаром	180,0	34		
	Какао с молоком сгущенным. (2-й вариант)			200,0	118
Второй завтрак	Кефир с сахаром	105,0	70	110,0	73
Обед	Свекольник, со сметаной 2022.	180,0	92		
	Свекольник, со сметаной 2022.			200,0	99
	Запеканка картофельная, с печенью	130,0	116		
	Запеканка картофельная, с печенью			150,0	134
	Соус томатный с овощами	50,0	45	50,0	45
	Хлеб Дарницкий	40,0	72	45,7	83
	Сок яблочный.	146,7	62		
	Салат из капусты белокочанной и огурцов 2022.	40,0	28	60,0	42
	Сок яблочный			180,9	76
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью, соус молочный (сладкий)	150,0	285	170,0	323
	Груши	95,0	45	100,9	47
	Чай с лимоном	180,0	37		
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
	Чай с лимоном (1-й вариант)			200,0	61