



Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 46  
Матвеева И.Г.  
13.12.2024г.

**Меню**  
**16 Декабрь 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	130,0	85	150,0	98
	Хлеб с маслом и яйцом.	55,0	133	55,0	133
	Чай с молоком (1-й вариант)	180,0	73	200,0	81
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
Второй завтрак	Ряженка с сахаром.	115,0	71	113,0	70
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного.	30,0	25	60,0	50
	Суп с макаронными изделиями	180,0	87	200,0	97
	Биточки рыбные запеченные .	50,0	61	70,0	85
	Картофель отварной	120,0	122	150,0	153
	Сок яблочный 0,2	175,8	81		
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодкозеином	40,0	72	44,3	79
	Сок яблочный			181,3	167
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0
Уплотненный полдник	Свежий огурец	30,0	4	30,0	4
	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью,	135,0	163		
	Компот из смородины черной	180,0	64	180,0	64
	Апельсины	100,0	43	101,4	44
	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью,			175,0	212
	Батон нарезной	20,0	53	20,3	54
	Рыбный жир в капсулах			2,0	0