



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

10.01.2025г.

Меню

13 Январь 2025 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
Второй завтрак	Ряженка с сахаром.	113,0	70	110,0	68
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	42,0	25	59,0	35
	Рассольник "Ленинградский", со сметаной			190,0	103
	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	180,0	98		
	Котлеты из говядины.	50,0	92	80,0	147
	Капуста тушеная	120,0	86	130,0	94
	Компот из изюма	150,0	92	180,0	110
	Хлеб Дарницкий	40,0	72	44,2	80
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные паровые, соус польский(1-й вариант).	60,0	87		
	Тефтели рыбные паровые, соус польский (1-й вариант) .			80,0	104
	Пюре картофельное с морковью,	110,0	92	130,0	108
	Напиток из шиповника	150,0	59	180,0	70
	Яблоки	95,0	42	100,0	44
	Батон "Умница" обогащенный йодкозеейном	20,0	47	20,0	47