



Атвєрждаю

Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 46

Матвеева И.Г.

13.01.2025г.

Меню

14 Январь 2025 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		
	Масло (порциями)	3,0	20	3,3	22
	Сыр (порциями)	7,0	25	7,0	25
	Батон "Умница" обогащенный йодкозеейном	20,0	47	24,7	58
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)			200,0	118
	Чай с сахаром.	180,0	34		
Второй завтрак	Кефир с сахаром.	103,0	69	105,0	70
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	44,0	31	60,0	42
	Свекольник, со сметаной	180,0	92		
	Свекольник, со сметаной			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
	Сок яблочный 0,2	173,0	80		
	Сок яблочный			180,1	166
	Хлеб Дарницкий	40,0	72	47,3	86
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью, соус молочный (сладкий)	147,0	279		
	Запеканка из творога с морковью, соус молочный(сладкий)			150,0	285
	Груши	95,0	45	97,9	46
	Чай с лимоном	197,0	41		
	Чай с лимоном (1-й вариант)			200,0	61