



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

14.01.2025г.

Меню
 15 Январь 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	130,0	130	175,0	175
	Бутерброды с маслом (3-й вариант) .	15,0	56	15,0	56
	Батон нарезной	10,0	27	11,4	30
	Чай с джемом			195,0	44
	Чай с джемом	160,0	29		
Второй завтрак	Йогурт 2,5%	113,0	98	113,8	99
	Галеты	20,0	79	20,0	79
Обед	Винегрет овощной.	40,0	52	60,0	78
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,0	50	200,0	66
	Суфле рыбное ..			75,0	84
	Суфле рыбное,	60,0	67		
	Пюре картофельное.			150,0	137
	Пюре картофельное	120,0	110		
	Компот из свежих яблок	180,0	103	180,0	103
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодкозеином	40,0	72	43,5	78
Уплотненный полдник	Фрикадельки, из мяса говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60,0	95		
	Фрикадельки из, мяса говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком			80,0	134
	Каша вязкая гречневая	120,0	116		
	Каша вязкая гречневая			130,0	126
	Мандарины	95,0	36	99,9	38
	Компот из кураги	150,0	86	180,0	103
	Батон нарезной	20,0	53	20,1	53