



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

17.01.2025г.

**Меню
20 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.	115,0	71	116,0	72
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			175,0	161
	Сок яблочный 0,2	173,7	80		
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодкозеином	40,0	72	43,0	77
Уплотненный полдник	Свежий огурец	30,0	4	30,0	4
	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью,	135,0	163		
	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью,			175,0	212
	Компот из смородины черной	180,0	64	180,0	64
	Батон нарезной	20,0	53	20,7	55
	Апельсины	95,0	41	99,2	43