



Утверждаю
Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 46 к. 2
Матвеева И.Г.

21.01.2025г.

Меню

22 Январь 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130,0	131	150,0	151
	Чай с лимоном	150,0	27		
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	20,0	47	25,8	60
	Чай с лимоном (1-й вариант)			180,0	55
Второй завтрак	Йогурт 2,5%	100,0	87	100,8	88
Обед	Салат из свежих огурцов	40,0	26	51,0	33
	Суп с рыбными консервами	150,0	115	180,0	138
	Котлеты, рубленые из птицы с соусом 2022.			81,0	141
	Котлеты, рубленые из птицы с соусом 2022.	62,0	108		
	Пюре картофельное	110,0	101	130,0	119
	Хлеб Дарницкий	40,0	72	46,7	85
	Компот из кураги	160,0	92	180,0	103
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110,0	124		
	Фрикадельки из мяса говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком 2024			80,0	134
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	20,0	47	20,0	47
	Макаронные изделия отварные			130,0	146
	Апельсины 2022	119,3	51		
	Напиток из шиповника	150,0	59	180,0	70
	Мандарины			98,8	38
	Фрикадельки из мяса говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком 24	60,0	95		