

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

31.01.2025г.

Меню

3 Февраль 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 2022.                  | 55,0          | 133          | 55,0         | 133          |
|                     | Чай с молоком (1-й вариант)                  | 180,0         | 73           | 200,0        | 81           |
| Второй завтрак      | Ряженка с сахаром.                           | 105,0         | 65           | 109,0        | 68           |
| Обед                | Суп с макаронными изделиями                  | 180,0         | 87           | 200,0        | 97           |
|                     | Биточки рыбные запеченные 2022.              | 50,0          | 61           | 70,0         | 85           |
|                     | Картофель отварной                           | 120,0         | 122          | 150,0        | 153          |
|                     | Салат из горошка зеленого консервированного. | 30,0          | 25           | 60,0         | 50           |
|                     | Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином      | 40,0          | 72           | 43,0         | 77           |
|                     | Сок яблочный                                 |               |              | 178,2        | 164          |
|                     | Сок яблочный.                                | 185,7         | 78           |              |              |
| Уплотненный полдник | Огурец свежий (порционный)                   | 30,0          | 3            | 29,2         | 3            |
|                     | Голубцы ленивые, соус молочный с морковью.   |               |              | 175,0        | 212          |
|                     | Батон нарезной                               | 18,0          | 48           | 20,0         | 53           |
|                     | Компот из смородины черной                   | 180,0         | 64           | 180,0        | 64           |
|                     | Апельсины 2022                               | 90,0          | 39           | 94,0         | 40           |
|                     | Голубцы ленивые, соус молочный с морковью.   | 135,0         | 163          |              |              |