

МБДОУ 154 Г.МУРМАНСКА

**Меню  
12 Апрель 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на сух. молоке жидкая т/пак (масло 72,5%)	150.0	82	180.0	98
	Чай сладкий с сухим молоком	160.0	45	180.0	51
	Бутерброд с сыром (масло 72,5%)	40.0	84	50.0	106
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (кефир)	102.0	36	115.3	41
Обед	Борщ на курином бульоне	150.0	17	180.0	20
	Плов из отварной птицы	130.0	199	150.0	230
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30.0	17	50.0	28
	Компот из свежих яблок	150.0	31	180.0	38
	Хлеб "Целебный"	20.0	36	38.7	69
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солеными огурцами	130.0	66	150.0	76
	Кисель из джема	150.0	68	180.0	81
	Батон Умница	20.0	119	23.9	142
	Яблоки	95.0	45	100.0	47
	Булочка сдобная (масло 72,5%)	40.0	178	60.0	266
	Рыбный жир в капсулах			6.0	22