

МБДОУ г. МУРМАНСК №108

**МЕНЮ
20 марта**



*И. О. заведующая
Татьяна Сергеевна О.В.*

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Бутерброд с джемом	30,0	91	45,0	137
	Чай с молоком	180,0	89	200,0	99
	Каша манная молочная жидкая	150,0	157	180,0	189
Второй завтрак	сок 0,2	150,0	69		
	сок			200,0	92
Обед	хлеб ржаной(йод)	40,0	76	50,0	95
	компот	180,0	112	200,0	124
	Рагу из птицы	180,0	223	200,0	248
	Салат из свеклы и моркови	20,0	22	60,0	66
	суп овощной на курином бульоне	150,0	66	200,0	88
Уплотненный полдник	яблоко	95,0	45	100,0	47
	молоко	150,0	90	180,0	108
	Салат овощной с зеленым горошком	180,0	194	220,0	237
	Булочка дорожная	60,0	215	80,0	287