

МБДОУ г. МУРМАНСК №108

МЕНЮ
22 марта



*И. О. заведующего
каф. Горюхиной О.В.*

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	бутерброд с сыром(о/в)	30,0	81	40,0	108
	Чай с лимоном	180,0	41	180,0	41
	Омлет натуральный	110,0	174	120,0	190
Второй завтрак	сок 0,2	150,0	69		
	сок			200,0	92
Обед	хлеб ржаной(йод)	40,0	76	50,0	95
	компот из кураги	180,0	82	200,0	91
	пюре картофельное	120,0	110	150,0	137
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40,0	34	60,0	51
	биточки рыбные(о/в)	60,0	102	80,0	136
	суп картофельный с рыбой	170,0	90	200,0	105
Уплотненный полдник	яблоко	95,0	45	100,0	47
	батон нарезной в/с обогащенный витаминами	35,0	92	45,0	118
	Компот из брусники	150,0	57	200,0	76
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	180	130,0	195
	Гуляш из говядины	55,0	129	80,0	187