

МБДОУ г. МУРМАНСК №108

МЕНЮ
29 марта



*И.О. заведующая
каф. Горюхиной О.В.*

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150,0	141	200,0	188
	Какао с молоком	180,0	122	200,0	136
	Бутерброд с маслом(о/в)	30,0	143	40,0	191
Второй завтрак	сок 0,2	150,0	69		
	сок			200,0	92
Обед	хлеб ржаной(йод)	40,0	76	50,0	95
	Компот из сухофруктов	170,0	87	180,0	92
	макароны отварные	120,0	181	140,0	211
	Гуляш из говядины	60,0	140	70,0	164
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180,0	64	190,0	67
Уплотненный полдник	яблоко	95,0	45	100,0	47
	вафля	12,0	41	20,0	69
	батон нарезной в/с обогащенный витаминами	30,0	79	40,0	105
	молоко	150,0	90	200,0	120
	Салат овощной с зеленым горошком	170,0	183	220,0	237