

МАДОУ Г. МУРМАНСКА № 123

**Меню
25 октября 2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150,0	100	200,0	133
	КАКАО С МОЛОКОМ	150,0	100	180,0	120
	БУЛКА С МАСЛОМ	28,0	64	39,0	89
Второй завтрак	МОЛОКО.	120,0	56	153,0	72
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	150,0	31	200,0	41
	ПУДИНГ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60,0	149	70,0	174
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110,0	120	130,0	142
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	82	50,0	102
	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР. ЯГОД	150,0	58	180,0	70
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	150,0	123	200,0	165
	БАТОН	25,0	75	35,0	105
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150,0	16	172,0	18

МАДОУ Г. МУРМАНСКА № 123

**Меню
26 октября 2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА СВ. МОЛОКЕ	150,0	128	200,0	170
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150,0	84	180,0	100
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ.	33,0	72	50,0	109
Второй завтрак	БАНАН	95,0	74	100,0	77
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	150,0	91	200,0	121
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	60,0	79	70,0	92
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110,0	82	130,0	97
	ПОМИДОР ПОРЦИОННЫЙ	30,0	24	40,0	32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ДИСОТРУДНИКОВ			100,0	198
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	82	50,0	102
	Аскорбиновая кислота	0,0	0	0,1	0
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150,0	68	180,0	81
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40,0	31	50,0	39
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	243	130,0	316
	КЕФИР	150,0	77	170,0	87
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20,0	107	30,0	161
	БАТОН	20,0	60	30,0	90

МАДОУ Г. МУРМАНСКА № 123

**Меню
27 октября 2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150,0	104	200,0	139
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	150,0	45	180,0	53
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45,0	79	55,0	96
Второй завтрак	МОЛОКО.	120,0	56	160,0	75
Обед	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА К/Б	150,0	47	200,0	63
	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	60,0	120	70,0	140
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110,0	90	130,0	107
	Аскорбиновая кислота	0,0	0	0,1	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150,0	30	180,0	36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	82	50,0	102
Уплотненный полдник	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	60,0	138	60,0	138
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	110,0	149	150,0	204
	БАТОН	25,0	75	35,0	105
	ЧАЙ С САХАРОМ.	150,0	32	180,0	38

МАДОУ Г. МУРМАНСКА № 123

**Меню
28 октября 2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150,0	74	200,0	99
	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150,0	50	180,0	60
	БУЛКА С МАСЛОМ	28,0	64	39,0	89
Второй завтрак	МОЛОКО.	100,0	47	150,0	71
Обед	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150,0	76	200,0	101
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	140,0	589	170,0	716
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30,0	67	40,0	89
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	150,0	48	180,0	58
	Аскорбиновая кислота	0,0	0	0,1	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ДУСОТРУДНИКОВ			100,0	198
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	82	50,0	102
Уплотненный полдник	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40,0	60	50,0	75
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100,0	77	130,0	100
	ЧАЙ С САХАРОМ.	150,0	32	180,0	38
	БАТОН	25,0	75	35,0	105

**Меню
29 октября 2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Вес	Калорийность	Вес	Калорийность
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ.	154,0	94	200,0	121
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на сгущенном молоке	150,0	122	180,0	146
	БУЛКА С МАСЛОМ	28,0	64	39,0	89
Второй завтрак	МОЛОКО.	100,0	47	150,0	71
Обед	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150,0	42	200,0	55
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120,0	171	140,0	199
	РИС ОТВАРНОЙ	100,0	279	120,0	334
	КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	150,0	54	180,0	65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	82	50,0	102
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ДУСОТРУДНИКОВ			100,0	198
	Уплотненный полдник	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (Пермь)	160,0	195	200,0
	ЧАЙ С САХАРОМ.	150,0	32	180,0	38
	БАТОН	25,0	75	35,0	105