

**МЕНЮ**  
на « 01 \_\_ »\_ноября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом	<b>10/5</b>	55	<b>15/5</b>	80
2	Каша пшеничная молочная	<b>146/4</b>	152	<b>175/5</b>	182
3	Кофейный напиток на молоке	<b>150</b>	74	<b>180</b>	89
4	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	20	<b>10</b>	20
Второй завтрак					
	груша	<b>80</b>	36	<b>87</b>	38
Обед					
1	Салат из квашеной капусты	<b>40</b>	32	<b>60</b>	48
2	Борщ с мясом со сметаной	<b>150/8/15</b>	84	<b>00/10/20</b>	114
3	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	<b>130/40</b> <b>15</b>	279 17	<b>150/50</b> <b>20</b>	328 22
4	Сок фруктовый	<b>157</b>	91	<b>182</b>	71
5	Хлеб ржаной, пшеничный	<b>30/10</b>	20/52	<b>37,5/15</b>	29/69
Полдник					
1	Сырники из творога с джемом	<b>75/10</b>	212	<b>104/15</b>	296
2	Ряженка	<b>150</b>	69	<b>172</b>	79
3	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	29	<b>20</b>	39

Зав.ДОУ № 14 *И.А. Ионина*

Калькул. *И.А. Ионина*

Повар *В.А. Васильев*