

**МЕНЮ**  
на « 03 » октября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Макароны с сыром	104,5/ 5/10,5	220	130/6/ 14	264
2	Чай сладкий	150	48	180	58
3	Печенье сладкое	20	82	35	144
4					
Второй завтрак					
	Яблоки	80	36	92	41
Обед					
1	Суп картофельный на мясном бульоне	150	73	200	97
2	Капуста тушеная с мясом	130/60	298	150/70	345
3	Компот из сух. фруктов	150	85	180	102
4	Хлеб ржаной	30	52	37,5	65
5	Хлеб пшеничный	10	20	15	29
Полдник					
1	Салат рыбный	100	243	115	280
2	яйцо	1 шт	63	1 шт	63
3	Кисель	150	122	180	146
4	Хлеб пшеничный	15	29	20	39

Зав. ДОУ № 14 И.И. Шумилов  
 Калькул. И.И. Шумилов  
 Повар И.И. Шумилов