

МЕНЮ
на « 07 __ » февраля 2023 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

| завтрак | | | | | |
|----------------|--|--------------|-----------|--------------|-----------|
| | | ясли | | сад | |
| | | выход | ккал | выход | ккал |
| | | | л | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/5 | 55 | 15/5 | 80 |
| 2 | Каша пшеничная молочная | 146/4 | 152 | 175/5 | 182 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 74 | 180 | 89 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 10 | 20 | 10 | 20 |
| Второй завтрак | | | | | |
| | груша | 80 | 34 | 85 | 36 |
| Обед | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 40 | 32 | 51 | 41 |
| 2 | Борщ с мясом со сметаной | 150/8/15 | 84 | 200/10/20 | 114 |
| 3 | Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный | 130/40 15 | 279 17 | 150/50 20 | 328 22 |
| 4 | Сок фруктовый | 154 | 59 | 185 | 73 |
| 5 | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/10 | 20/5 2 | 37,5/15 | 29/69 |
| Полдник | | | | | |
| 1 | Сырники из творога с джемом | 75/10 | 212 | 96/19 | 296 |
| 2 | Ряженка | 150 | 69 | 167 | 94 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 15 | 29 | 20 | 39 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Зав. ДОУ № 14

И. А. Цыганова

Калькул.

Ирина Чернова И. А.

Повар

Оксана Васильевна