

**МЕНЮ**  
**На «\_07\_»\_октября\_2022 г.**

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом, с сыром	<b>11/6,5/5</b>	79	<b>15/10,5/5</b>	105
2	Каша рисовая молочная	<b>146/4</b>	149	<b>175/5</b>	179
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					
	апельсин	<b>95</b>	40	<b>96</b>	40
Обед					
1	Салат из свеклы	<b>40</b>	29	<b>60</b>	41
2	Щи со сметанной и мясом	<b>150/8</b>	78	<b>200/10</b>	105
3	Пудинг рыбный с картофельным пюре	<b>75/ 130/</b>	115/ 130	<b>75/150</b>	115/ 150
4	Компот из сух. фруктов	<b>150</b>	85	<b>180</b>	102
5	Хлеб ржаной/пшеничный	<b>30/10</b>	52/20	<b>38/15</b>	67/29
Полдник					
1	Запеканка творожная, со сгущенным молоком	<b>75/10</b>	185	<b>101/20</b>	252
2	Снежок	<b>150</b>	69	<b>188</b>	100
3	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	20	<b>22</b>	31
4					

Зав.ДОУ № 14 И.А. Голубева

Калькул. И.А. Голубева

Повар И.А. Голубева