

**МЕНЮ**  
на « 07 » ноября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Кукуруза сладкая			<b>38</b>	28
2	Омлет натуральный	<b>105</b>	191	<b>105</b>	191
3	Чай с сахаром	<b>150</b>	43	<b>180</b>	58
4	Печенье сахарное	<b>20</b>	82	<b>35</b>	144
Второй завтрак					
	Яблоко	<b>80</b>	36	<b>85</b>	38
Обед					
1	Рассольник с мясом и сметаной	<b>150/5</b>	90	<b>200/6,5</b>	122
2	Биточки с гречневой крупой, соус томатный	<b>75/100/20</b>	201/ 202/ 15	<b>75/130/25</b>	201/ 263/ 19
3	Сок фруктовый	<b>145</b>	56	<b>178</b>	69
4	Хлеб ржаной, пшеничный	<b>30/10</b>	52/20	<b>37,5/15</b>	57/29
Полдник					
1	Винегрет овощной с сельдью	<b>125</b>	155	<b>125/34</b>	156
2	Кисель	<b>150</b>	122	<b>180</b>	146
3	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	29	<b>20</b>	29
4					

Зав.ДОУ № 14

Калькул.

Повар

*(И.И. Ушумова)*  
*(Егорова Н.А.)*  
*(И.И. Ушумова И.У.)*