

МЕНЮ
на « 12 » сентября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

| завтрак | | | | | |
|----------------|---|---------------|--------------------|---------------|--------------------|
| | | ясли | | сад | |
| | | выход | ккал | выход | ккал |
| 1 | Кукуруза сладкая | | | 43 | 38 |
| 2 | Омлет натуральный | 105 | 191 | 105 | 191 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 43 | 180 | 58 |
| 4 | Печенье сахарное | 20 | 82 | 35 | 144 |
| Второй завтрак | | | | | |
| | Яблоко | 80 | 36 | 88 | 39 |
| Обед | | | | | |
| 1 | Рассольник с мясом и сметаной | 150/7 | 90 | 200/7 | 122 |
| 2 | Биточки с гречневой крупой, соус томатный | 75/100/ 20 | 201/ 202/ 15 | 75/130/ 25 | 201/ 263/ 19 |
| 3 | Сок фруктовый | 160 | 62 | 184 | 71 |
| 4 | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/10 | 52/20 | 37,5/15 | 57/29 |
| Полдник | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной с сельдью | 125 | 155 | 125/33 | 156 |
| 2 | Кисель | 150 | 122 | 180 | 146 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 15 | 29 | 20 | 29 |
| 4 | | | | | |
| | | | | | |

Зав. ДОУ № 14 И.И. Кукурузина
 Калькул. Л.И. Горюхова И.А.
 Повар В.И. Демидов И.В.