

**МЕНЮ**  
на «   12  »  октября   2022   г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом, сыром	<b>11/6,5/5</b>	79	<b>15/10,5/5</b>	105
2	Вермишель молочная	<b>146/4</b>	87	<b>175/5</b>	105
3	Какао с молоком	<b>150</b>	117	<b>180</b>	140
4	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	20	<b>10</b>	20
Второй завтрак					
	груша	<b>80</b>	34	<b>95</b>	40
Обед					
1	Икра кабачковая	<b>40</b>	16	<b>56</b>	22
2	Щи из свежей капусты с сметаной	<b>150/8</b>	82	<b>200/8</b>	111
3	Плов	<b>110/45</b>	34 4	<b>130/50</b>	405
4	Сок яблочный	<b>150</b>	58	<b>181</b>	70
5	Хлеб ржаной, пшеничный	<b>30/10</b>	52/2 0	<b>37,5/15</b>	65/29
Полдник					
1	Пудинг из творога со сгущ.мол	<b>75/10</b>	16 3	<b>100/20</b>	217
2	Йогурт	<b>150</b>	88	<b>187</b>	105
3	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	20	<b>20</b>	39
4					

Зав.ДОУ № 14

Калькул.

Повар

*И.И.А. Цукерман*

*Иванова И.А.*

*Дачакирова М.В.*