

МЕНЮ
на « 14 » октября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом, сыром	11/5/6,5	79	15/5/10,5	105
2	Каша рисовая молочная	146/4	149	175/5	179
3	Кофейный напиток на молоке	150	74	180	89
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	Яблоко	80	36	80	36
Обед					
1	Салат из кваш. капусты	40	32	60	48
2	Борщ со сметанной	150/8	89	200/10	120
3	Печень по строгановски, карт. пюре	85/130	124/ 130	110/15 0	152/ 150
4	Сок	150	58	181	70
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	52/20	37,5/15	64/29
Полдник					
1	Омлет /яйцо	60	120	1 шт	63
2	Булочка творожная	50	147	60	176
3	Йогурт	150	88	187	105
4	Хлеб пшеничный	10	20	14	28

Зав.ДОУ № 14 И.И. Мухоморова
 Калькул. Иванова И.И.
 Повар Валентина М.И.