

**МЕНЮ**  
на « 16 » сентября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		если		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом, сыром	<b>11/5/6,5</b>	79	<b>15/5/10,5</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					
	Яблоко	<b>79</b>	35	<b>79</b>	35
Обед					
1	Салат из кваш. капусты	<b>40</b>	32	<b>56</b>	45
2	Борщ со сметанной	<b>150/8</b>	89	<b>200/10</b>	120
3	Печень по строгановски, карт. пюре	<b>85/130</b>	124/ 130	<b>110/15</b> <b>0</b>	152/ 150
4	Сок	<b>160</b>	62	<b>178</b>	70
5	Хлеб ржаной, пшеничный	<b>30/10</b>	52/20	<b>38/15</b>	64/29
Полдник					
1	Омлет /яйцо	<b>60</b>	120	<b>1 шт</b>	63
2	Булочка творожная	<b>50</b>	147	<b>60</b>	176
3	Йогурт	<b>150</b>	88	<b>172</b>	96
4	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	20	<b>14</b>	28

Зав.ДОУ № 14 И.А.Иванова

Калькул. Свет / Чиркова ИА

Повар Вал. / Валасерова ИИ