

МЕНЮ

На « 16 » декабря 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом, с сыром	11/6,5/5	79	15/10,5/5	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					
	апельсин	80	36	82	36
Обед					
1	Салат из свеклы	40	29	60	43
2	Щи со сметанной и мясом	150/8/15	78	200/10/20	105
3	Пудинг рыбный с картофельным пюре	75/ 130/	115/ 130	75/150	115/ 150
4	Компот из сух. фруктов	150	85	180	102
5	Хлеб ржаной/пшеничный	30/10	52/20	37,5/15	68/29
Полдник					
1	Запеканка творожная, со сгущенным молоком	75/10	185	100/19	252
2	Йогурт	150	88	184	102
3	Хлеб пшеничный	10	20	25	36
4					

Зав. ДОУ № 14

Калькул.

Повар

С. А. Ширяева
Е. В. Шарова
М. В. Ширяева