

**МЕНЮ**  
на « 17 » октября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Макароны с сыром	<b>104,5/</b> <b>5/10,5</b>	220	<b>130/6/</b> <b>14</b>	264
2	Чай сладкий	<b>150</b>	48	<b>180</b>	58
3	Печенье сладкое	<b>20</b>	82	<b>35</b>	144
4					
Второй завтрак					
	Яблоки	<b>80</b>	36	<b>85</b>	38
Обед					
1	Суп картофельный на мясном бульоне	<b>150</b>	73	<b>200</b>	97
2	Капуста тушеная с мясом	<b>130/60</b>	298	<b>150/70</b>	345
3	Компот из сух. фруктов	<b>150</b>	85	<b>180</b>	102
4	Хлеб ржаной	<b>30</b>	52	<b>37,5</b>	65
5	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	20	<b>15</b>	29
Полдник					
1	Салат рыбный	<b>100</b>	243	<b>115</b>	280
2	яйцо	<b>1 шт</b>	63	<b>1 шт</b>	63
3	Кисель	<b>150</b>	122	<b>180</b>	146
4	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	29	<b>20</b>	39

Зав. ДОУ № 14

*Шеф / Урманцева*

Калькул.

*Шеф / Борова НА*

Повар

*Шеф / Шенушев ИИ*