

**МЕНЮ**  
на « 18\_\_ »\_ октября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом	10/5	55	15/5	80
2	Каша пшеничная молочная	146/4	152	175/5	182
3	Кофейный напиток на молоке	150	74	180	89
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	груша	80	36	86	38
Обед					
1	Салат из квашеной капусты	40	32	60	48
2	Борщ с мясом со сметаной	150/8	84	200/10	114
3	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	130/40	279	150/50	328
		15	17	20	22
4	Сок фруктовый	154	58	181	70
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	20/52	37,5/15	29/69
Полдник					
1	Сырники из творога с джемом	75/10	212	111/16	296
2	Ряженка	150	69	166	76
3	Хлеб пшеничный	15	29	20	39

Зав.ДОУ № 14 И.И. Арзамасова  
 Калькул. Елена Сергеевна  
 Повар Ольга Викторовна