

**МЕНЮ**  
на « 19 » декабря 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

| завтрак        |   |               |                    |               |                    |
|----------------|---|---------------|--------------------|---------------|--------------------|
|                |   | ясли          |                    | сад           |                    |
|                |   | выход         | ккал               | выход         | ккал               |
| 1              | Кукуруза сладкая                          |               |                    | 39            | 30                 |
| 2              | Омлет натуральный                         | 105           | 191                | 105           | 191                |
| 3              | Чай с сахаром                             | 150           | 43                 | 180           | 58                 |
| 4              | Печенье сахарное                          | 20            | 82                 | 35            | 144                |
| Второй завтрак |   |               |                    |               |                    |
|                | Яблоко                                    | 80            | 36                 | 85            | 38                 |
| Обед           |   |               |                    |               |                    |
| 1              | Рассольник с мясом и сметаной             | 150/5         | 90                 | 200/6,5       | 122                |
| 2              | Биточки с гречневой крупой, соус томатный | 75/100/<br>20 | 201/<br>202/<br>15 | 75/130/<br>25 | 201/<br>263/<br>19 |
| 3              | Сок фруктовый                             | 140           | 54                 | 177           | 70                 |
| 4              | Хлеб ржаной, пшеничный                    | 30/10         | 52/20              | 37,5/15       | 57/29              |
| Полдник        |   |               |                    |               |                    |
| 1              | Винегрет овощной с сельдью                | 125           | 155                | 125/19        | 156                |
| 2              | Кисель                                    | 150           | 122                | 180           | 146                |
| 3              | Хлеб пшеничный                            | 15            | 29                 | 20            | 29                 |
| 4              |   |               |                    |               |                    |
|                |   |               |                    |               |                    |

Зав. ДОУ № 14 С. А. Виноградова  
 Калькул. Иванов А. А.  
 Повар Долгих / Демкина М. В.