

МЕНЮ
на « 20 » октября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		если		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом	10/5	20	15/5	80
2	Вермишель молочная	146/4	87	175/5	105
3	Чай с молоком	150	74	180	89
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	Яблоки	80	34	89	38
Обед					
1					
2	Суп картофельный с рыбой	150	67	200	89
3	Голубцы ленивые	170	284	190	344
4	Сок фруктовый	154	54	180	70
5	Хлеб пшеничный, ржаной	10/30	20/52	15/37,5	29/65
Полдник					
1	Салат картоф/ икра кабачковая	40	36	57	23
2	Оладьи с маслом	90	259	95	295
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Пастила	20	61	20	61

Зав. ДОУ № 14 С.А. / Ш.А. Артемюкова
 Калькул. Е.И. / Ветрова НА
 Повар О.М. / Давлакиреева