

МЕНЮ
на « 21 » ноября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Кукуруза сладкая			34	27
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	91	43
Обед					
1	Рассольник с мясом и сметаной	150/5	90	200/6,5	122
2	Биточки с гречневой крупой, соус томатный	75/100/ 20	201/ 202/ 15	75/130/ 25	201/ 263/ 19
3	Сок фруктовый	154	59	181	70
4	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	52/20	37,5/15	57/29
Полдник					
1	Винегрет овощной с сельдью	125	155	125/30	156
2	Кисель	150	122	180	146
3	Хлеб пшеничный	15	29	20	29
4					

Зав. ДОУ № 14 Иванова
 Калькул. Зор-Егорова
 Повар Дем / Данильченко