

**МЕНЮ**  
на « 21 » декабря 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом, сыром	11/6,5/5	79	15/10,5/5	105
2	Вермишель молочная	146/4	87	175/5	105
3	Какао с молоком	150	117	180	140
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	груша	80	34	87	37
Обед					
1	Икра кабачковая	40	16	51	20
2	Щи из свежей капусты с сметаной с мясом	150/15/8	82	200/20/10	111
3	Плов	110/45	344	130/50	405
4	Сок яблочный	160	62	181	72
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	52/20	37,5/15	65/29
Полдник					
1	Пудинг из творога со сгущ.мол	75/10	163	98/22	217
2	Йогурт	150	88	174	98
3	Хлеб пшеничный	10	20	20	39
4					

Зав.ДОУ № 14

Калькул.

Повар

*А.А. Мещеряков*

*Игорь И. А.*

*Данил В. Васильев*