

**МЕНЮ**  
на « 28 » сентября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
			л		
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	67	26
2	Щи из свежей капусты с сметаной	150/8	82	200/8	111
3	Плов	110/45	34 4	130/50	405
4	Сок яблочный	154	59	182	72
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	52/2 0	37,5/15	65/29
Полдник					
1	Пудинг из творога со сгущ.мол	75/10	16 3	91/18	212
2	Йогурт	150	88	171	96
3	Хлеб пшеничный	10	20	20	39
4					

Зав.ДОУ № 14

Калькул.

Повар

*И.И. Кошарова*  
*Зина / Чернова И.А.*  
*Олеся / Олеся Чернова И.А.*