

МЕНЮ
на « 29 __ » ноября 2022 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
			л		
1	Бутерброд с маслом	10/5	55	15/5	80
2	Каша пшеничная молочная	146/4	152	175/5	182
3	Кофейный напиток на молоке	150	74	180	89
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	груша	80	34	92	40
Обед					
1	Салат из квашеной капусты	40	32	62	50
2	Борщ с мясом со сметаной	150/8/15	84	200/8/20	114
3	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	130/40 15	279 17	150/50 20	328 22
4	Сок фруктовый	167	64	182	71
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	20/5 2	37,5/15	29/69
Полдник					
1	Сырники из творога с джемом	75/10	212	103/17	296
2	Ряженка	150	69	188	87
3	Хлеб пшеничный	15	29	20	39

Зав. ДОУ № 14

Калькул.

Повар

И.А. Цыгуляева

И.А. Черова

В.А. Осипов