

**МЕНЮ**  
**на « 30 » ноября 2022 г.**  
**МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»**

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом	10/5	55	15/5	80
2	Каша геркулесовая молочная	150	114	180	182
3	Какао с молоком	150	117	180	140
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	Апельсин	80	36	87	39
Обед					
1	Икра кабачковая	40	16	54	22
2	Бульон из птицы с гречками и яйцом	150/ 10	110	200/15	147
3	Котлета из птиц с рисом, соус томатный	60/ 100/ 20	167/ 140 15	66/130/ 25	209/ 182 /19
4	Компот из сух. фруктов	150	85	180	102
5	Хлеб ржаной	30	52	37,5	65
Полдник					
1	Салат «Степной»	125	56	125	56
2	Сдоба обыкновенная	50	141	60	169
3	Чай с сахаром	150	48	180	58
4	Хлеб пшеничный	10	20	15	39

Зав. ДОУ № 14 С. И. А. Илларионова

Калькул. Григорьев Г. А.

Повар Васильева М. Н.