

МЕНЮ
на «31»_января_2023 г.

МБДОУ № 14 «Золотая рыбка»

завтрак					
		ясли		сад	
		выход	ккал	выход	ккал
1	Бутерброд с маслом	10/5	55	15/5	80
2	Каша пшеничная молочная	150	152	180	182
3	Кофейный напиток на молоке	150	74	180	89
4	Хлеб пшеничный	10	20	10	20
Второй завтрак					
	Банан	92	88	92	88
Обед					
1	Салат из свеклы	40	29	60	43
2	Суп с клецками на кур. бульоне	150	61	200	81
3	Картофель тушен. с цыпленком	130/40	338	150/59	394
4	Компот из сух.фруктов	150	85	180	102
5	Хлеб ржаной, пшеничный	30/10	20/52	37,5/15	29/65
Полдник					
1	Салат из соленых огурцов	40	24	60	40
2	Яйцо	1 шт	63	1 шт	63
3	Чай сладкий с лимоном	150/4	43	180/6	52
4	Булочка российская	50	161	60	193
5	Хлеб пшеничный	10	20	15	29

Зав.ДОУ № 14

Калькул.

Повар

З.И. Ширяева
Евф. / Еврובה Н.А.
Мич / Ширяева И.И.