



МЕНЮ

Утверждаю

Вторника (1 января)

И.О. заведующего МБДОУ
города Костромы «Детский сад №14»
Г.В. Колмакова



№	завтрак	масса	выход	сод.	ккал	сод.
1.	Каша пшеничная с маслом сливочным	140/4	200/5	146,1	236,5	
2.	Чай с лимоном	140	200	81,6	96,1	
3.	Хлеб пшеничный с сыром	30/9	40/14	160,5	220,8	
10.0	Яблоко	100	100	47,0	47,0	
обед						
1.	Суп из свежих помидор с луком	40	60	31,4	44,2	
2.	Рассольник с маринованными огурцами	160	180	48,1	88,0	
3.	Котлета мясная	50	40	195,9	244,5	
4.	Макаронное блюдо	110	150	153,4	209,4	
5.	Компот из свежих яблок	150	180	41,4	86,1	
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,5	102,0	
полдник						
1.	Резанная	150	180	48,5	94,2	
2.	Булочка мясная	50	50	151,3	151,3	
ужин						
1.	Рыба отварная	130	150	103,4	119,5	
2.	Чай с лимоном	140	200	39,2	46,3	
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	154,2	