



МЕНЮ

Утверждаю

и.о. заведующего МБДОУ
города Костромы «Детский сад №14»
Г.В. Колмакова



Среда (1 неделя)

№	завтрак	если выход сад		если ккал сад	
1.	Каши овсяная, манная с маслом сливочным	140/4	200/5	161,9	216,3
2.	Чай с сахаром	140	200	37,1	43,7
3.	Хлеб пшеничный с маслом слив.	30/5	40/5	145,2	218,8
10.0	Банан	100	100	96,0	96,0
обед					
1.	Салат из свежих овощей	40	60	26,1	39,1
2.	Суп с рыбными консервами	160	180	98,2	110,5
	Тортенье мясное	50	70	153,4	214,8
3.	Пюре картофельное с морковью	110	130	100,8	119,0
	Соус сметанный	20	30	14,7	22,3
4.	Компот из сухофруктов	150	180	85,69	98,83
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,5	102,0
полдник					
1.	Сметана	150	185	146,0	146,0
2.	Яблочное	10	10	40,6	40,6
ужин					
1.	Запеканка из творога	120	160	313,4	418,9
	Соус молочный (сметанный)	30	30	24,4	24,4
2.	Чай с лимоном	180	200	86,5	96,1
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	184,2