



МЕНЮ

Утверждаю

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



Среда (1 неделя)

№	завтрак	вход сад		ккал сад	
1.	Каши овсяная, манная с маком сладкой	140/4	200/5	161,9	216,3
2.	Чай с сахаром	140	200	34,1	43,4
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
	Тортеник мясной	50	40	153,4	214,8
3.	Пюре картофельное с морковью	110	130	100,8	119,0
	Соус сметанный	20	30	14,4	22,3
4.	Компот из фруктов	150	180	85,6	98,8
5.	Хлеб ржаной	40	50	8,5	10,0
	полдник				
1.	Сметана	150	185	146,0	146,0
2.	Печенье	10	10	40,6	40,6
	ужин				
1.	Запеканка из творога	120	160	313,4	414,9
	Соус молочный (сливочный)	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