



МЕНЮ

Утверждаю

Вторник (дети)

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



№	завтрак	ккал	выход	ккал	сод.
1.	Омлет картофельный	140	150	213,9	228,6
2.	Чай с лимоном	140	200	81,6	96,1
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/14	163,8	220,8
10.0	Яблоко	100	100	47,0	47,0
	обед				
1.	Суп из св. овощей	40	60	26,0	39,1
2.	Суп картофельный с рыбными консервами	160	180	98,2	110,5
3.	Пюре мясное	50	70	195,9	244,5
4.	Пюре картофельное	120	150	98,8	124,8
5.	Компот из свежих яблок	150	180	81,7	86,1
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,5	102,0
	полдник				
1.	Творог	150	200	84,1	102,8
2.	Булочки шоколадные	50	50	151,4	151,4
	ужин				
1.	Мясо тушеное с овощами в соусе	130	150	306,9	354,7
2.	Чай с лимоном	140	200	39,3	46,3
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	184,2