



МЕНЮ

Утверждаю

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

Среда / 2 неделя /



№	завтрак	энерг. выход		ккал	
		г	с	г	с
1.	Кашишечная каша с маслом сливочным	140/4	200/5	182,3	245,4
2.	Какао с молоком	140	200	94,8	115,4
3.	Запеченный бутерброд с повидлом (энерг.)	35		156,9	
10.0	Бутерброд с повидлом (сод.)		50		202,6
	Банан	100	100	96,0	96,0
обед					
1.	Салат из свежих помидоров с уксусом	40	60	39,5	47,2
2.	Борщ вегетарианский	160	180	49,4	89,4
3.	Котлеты рыбные ленинградские	60	40	84,4	102,5
	Рис отваренный	110	150	84,3	119,5
4.	Каша из сухих зерен	150	180	45,2	54,2
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,5	102,0
полдник					
1.	Чай с сахаром	130	220	94,2	114,9
2.	Фрукты	10	10	64,5	64,5
ужин					
1.	Запеканка из творога	120	160	313,4	417,5
	Соус молочный (сладкий)	20	30	15,9	24,5
2.	Чай с сахаром	140	200	81,6	96,1
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	144,2