



МЕНЮ

Утверждаю

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



Четверг / Динерия

№	завтрак	ккал	выход	кал	ккал	кал
1.	Помидорное пюре с мясом, с.л. сметаной	140/4	180/5	144,4	136,4	
2.	Корейской морковью с мясом	140	180	88,8	93,3	
3.	Хлеб пшеничный с маслом сдоб.	30/5	40/5	145,2	118,8	
10.0	Сок апельсиновый	100	180	62,0	55,9	
	обед					
1.	Салат из свеклы	40	60	36,4	34,6	
2.	Уха из свежей капусты	160/5	180/5	59,57	66,8	
3.	Курица из отварного мяса	60/30	40/30	343,04	406,6	
	морковью отварное	110	150	153,48	109,6	
4.	Каша из овсяной крупы	150	180	41,4	86,1	
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,6	102,0	
	полдник					
1.	Сметана	150	180	146,0	146,0	
2.	Булочки домашние	50	40	201,2	282,0	
	ужин					
1.	Тертая морковь запеченная в сметанном соусе	150	160	160,2	140,8	
2.	Чай с лимоном	140	100	39,2	46,3	
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	144,2	