



МЕНЮ

Петища (директор)



Утверждаю

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

№	завтрак	масса выход		масса ккал	
1.	Пюре овощное жареные макароны сметаной сливочным	140/4	200/5	161,9	216,3.
2.	Чай с сахаром	140	200	34,1	43,4
3.	Хлеб пшеничный с сахаром	30/9	40/14	160,6	220,8.
10.0	Итого	100	100	44,0	42,0
обед					
1.	Салат из зеленого горошка консервированного	40	60	32,4	48,4
2.	Суп картофельный с макар. изданными	160	180	109,1	123,0
3.	Суп из рыбы	60	70	136,0	161,6
4.	Рис с овощами	110	150	84,3	119,5
5.	Компот из сухофруктов	150	180	45,3	54,2
		40	50.	81,6	102,0
полдник					
1.	Печенье	150	180	44,9	92,0.
2.	Печенье	10	10	40,6	40,6.
ужин					
1.	Гуляш из телятины с картошкой	130	150	295,3	340,4
	Соус молочный (сметанный)	20	30	15,9	24,5
2.	Чай с молоком	180	200	86,6	96,1.
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	144,2