



МЕНЮ

Утверждаю

Гетинице (Ирина)

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

Г.В. Колмакова



№	завтрак	выход сад		ккал сад	
1.	каша рисовая молочная сладкая сдобная	140/4	200/5	157,9	210,7.
2.	Каша сдобная	140	200	97,8	115,4.
3.	Хлеб пшеничный с отрубями	30/10	40/14	163,8	220,8
10.0	Яблоко	100	100	44,0	44,0.
обед					
1.	Суп из свеклы	40	60	36,4	54,6.
2.	Суп картофельный сдобный	160	180	94,2	106,0.
3.	Мини-пирожки	60	80	86,0	100,8.
4.	Рис с овощами	110	150	87,3	119,5
5.	Компот из сухофруктов	150	180	45,2	54,2.
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,5	102,0.
полдник					
1.	Молоко кипяченое	140	180	89,0	94,3.
2.	Булочки сдобные	50	80	20,2	28,0.
ужин					
1.	Берекши из свеклы	50/22	70/30	249,1	352,1.
2.	Отварной картофель	140	130	115,9	136,9.
3.	Чай с лимоном	140	200	39,2	46,3.
3.	Хлеб пшеничный	30	40	130,6	144,2