



МЕНЮ

Утверждаю

Пензенская (Зирига)

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

Г.В. Колмакова



№	завтрак	выход сад		ккал сад	
1.	Каша манная манная с манной сметаной	140/4	200/5	155,6	204,6
2.	Порейный супчик сметаной	140	180	87,1	93,3
3.	Хлеб мякишковый сметаной смет.	30/5	40/5	145,2	218,8
10.0	Сок фруктовый	200	180	62,0	55,8
обед					
1.	Суп из курицы	40	60	38,4	57,7
2.	Суп из свеклы капуста	160	180	66,3	73,0
3.	Фрикадельки тушеные	60/33	70/40	350,0	423,1
4.	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	160,5	219,4
4.	Пюре из картофеля	150	180	66,2	79,2
5.	Хлеб ржаной	40	50	81,5	102,0
полдник					
1.	Сметана	150	180	77,9	92,0
2.	Печенье	10	10	40,6	40,6
ужин					
1.	Запеканка картофельная сметаной сметаной	130	150	194,3	224,5
2.	Чай с молоком	140	200	81,6	96,1
3.	Хлеб мякишковый	30	40	130,6	144,2