



МЕНЮ

Утверждаю

Четверг (1 апреля)

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



№	завтрак	масса	выход	кал	кал
1.	Панна котт с малиной и сметаной	140/4	100/5	182,3	215,4
2.	Пюре из картофеля с мясом	140	150	84,1	93,3
3.	Запеченный бутерброд с колбасой (сметана)	35	50	156,9	202,5
10.0	Сок апельсиновый	200	180	61,9	55,7
	обед				
1.	Суп из овощей с говядиной (картофель)	40	60	32,4	48,6
2.	Борщ с капустой и картофелем	160	180	144,9	84,1
3.	Курица с овощами и рисом	60/30	70/50	343,0	406,6
4.	Картофельное пюре	110	130	108,8	128,4
5.	Компот из свежих яблок	150	180	41,7	86,0
5.	Хлеб ржаной	40	50	69,6	84,0
	полдник				
1.	Творог	130	160	84,0	103,0
2.	Фрукты	10	10	64,5	64,5
	ужин				
1.	Рыба запеченная с овощами	130	150	185,0	212,9
2.	Чай с сахаром	140	180	63,1	81,7
3.	Хлеб пшеничный	30	30	48,6	48,6