



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 14»

Э.М. Арипшева
Э.М. Арипшева

МЕНЮ на « 31 » 03 2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК		
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	180,0	150,9
Хлеб Пшеничный	30,0	136,0
Чай с лимоном	180/10/7	41,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	138,0
ОБЕД		
Борщ с капустой и картофелем	200,0	82,0
Тефтели мясные с соусом №373	150,0	237,0
Макароны отварные	150,0	165,0
Компот из свежих яблок	180,0	79,0
Хлеб Пшеничный	70,0	118,0
ПОЛДНИК		
Вареники ленивые (отварные)	110,0	358,0
Чай с сахаром	180/10	40,0
Всего за день (при норме 1250-1700):	1480,0	1544,9

Повар *Э.М. Арипшева*