

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«31» Марта 2022 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Каша пшен.молоч.жид.       | 200 (224,9 ккал)      |
| 2. Чай с молоком              | 180 (98,4 ккал)       |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10,1 (133,4ккал) |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| 1.Бананы | 180(172,8 ккал) |
|----------|-----------------|

## ОБЕД

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1.Овощи соленые (огурец)     | 54 (39,9 ккал)        |
| 2.Суп картоф.с рисом на м/б  | 200 (112,5ккал)       |
| 3.Котлета рубленая           | 60 (150,6ккал)        |
| 4.Картофельное пюре          | 100 (131ккал)         |
| 5.Кисельиз смеси сухофруктов | 180 (127,9 ккал)      |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной    | 33/40,6(79,9/100ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. Запеканка вермиш.с творогом | 100(309 ккал)     |
| 2.Соус сметан.сладкий          | 30(40,1 ккал)     |
| 3.Ряженка                      | 198,6(101,3 ккал) |