

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«25» Июля 2022 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1.Макароны отварные сладкие   | 90 (112,3 ккал)     |
| 2.Чай с сахаром               | 180 (44,3 ккал)     |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 (133.4ккал) |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| 1.Сок | 179 (80,6 ккал) |
|-------|-----------------|

## ОБЕД:

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1.Овощи свежие огурец         | 63 (8,9 ккал)          |
| 2.Суп картоф. с рисом на м/б  | 200 (83,8 ккал)        |
| 3.Ленивый голубец             | 120 (164,0ккал)        |
| 4.Компот из смеси сухофруктов | 180 (100,2 ккал)       |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной     | 41/18,4(99,2/47,7ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| 1.Рыба тушеная в томате с овощами | 130 (253,9 ккал) |
| 2.Картофельное пюре               | 100 (115,6 ккал) |
| 3. Какао с молоком                | 180 (167,4ккал)  |
| 4.Хлеб ржан.                      | 20 (51,8 ккал)   |