

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №26  
Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«27» Июля 2022 г.

## ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	60 (86,3 ккал)
2. Капуста тушеная	50 (47,9 ккал)
3. Чай с сахаром	180 (44,3 ккал)
4. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9,6(113,4 ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (25,6 ккал)

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1. Яблоки	100 (47 ккал)
-----------	---------------

## ОБЕД:

1. Свекольная икра	60 (60 ккал)
2. Суп картоф.с горохом	200(106,6 ккал)
3. Тефтели мясо крупяные	80 (143,4 ккал)
4. Картоф.морковное пюре	100 (101 ккал)
5. Компот из смеси с/ф	180 (96,6 ккал)
6. Хлеб пшеничный, ржаной	41/21(101,6/51,8 ккал)

## ПОЛДНИК:

1. Вафли	40 (54,1 ккал)
2. Ряженка	180(90,3 ккал)