

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«03» Октября 2022 г.

ЗАВТРАК

1.Макаронны отварные сладкие	90 (112,3 ккал)
2.Чай с сахаром	180 (44,3 ккал)
3. Бутерброд с маслом	20/5 (133.4ккал)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

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

ОБЕД:

1.Овощи свежие помидор	62,4 (8,7 ккал)
2.Суп картоф. с макаронными изд.	200 (83,8 ккал)
3.Ленивый голубец	120 (164,0ккал)
4.Компот из смеси сухофруктов	180 (100,2 ккал)
5. Хлеб пшеничный, ржаной	40/19(96,8/49,2ккал)

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)