

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«13» Сентября 2022г.

## ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	60( 74,5 ккал)
2. Икра кабачковая	68,7(62,5 ккал)
3. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9,7(133,4ккал)
4. Кофейный напиток с молоком	180(98,3ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (51,8 ккал)

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1. Ряженка	151,5(77,3 ккал)
------------	------------------

## ОБЕД:

1. Овощи свежие(помидор)	65,6(9,2 ккал)
2. Суп рыбный	200(105,4ккал)
3. Биточек	60 (150,6 ккал)
4. Гороховое пюре с пассирован. луком	100(143,4ккал)
5. Кисель из смест сухофруктов	180(84,4 ккал)
6. Хлеб пшен., ржаной	30/19(72,6/69,9 ккал)

## ПОЛДНИК:

1. Ватрушка из дрож. теста	100 (288,6 ккал)
2. Молоко кипяченое	180(95,4ккал)