

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



М Е Н Ю

«14» Сентября 2022 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1. Запеканка из творога с морковью | 70(213 ккал) |
| 2. Соус молочный сладкий | 30 (35,3ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180(44,3ккал) |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,9 (133,4 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

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

ОБЕД

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Овощи свежие(помидор) | 64,6(9 ккал) |
| 2. Борщ со свеж.кап.с мясом и со смет. | 200 (93,6 ккал) |
| 3. Пудинг рыбный запечен. | 70 (114,1ккал) |
| 4. Картофельное пюре | 100 (115,6ккал) |
| 5. Компот из смеси сухофруктов | 180(96,7 ккал) |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 30/40 (72,6/101ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. Каша рисовая молочная | 200 (131,8 ккал) |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал) |
| 3. Вафли | 50 (52 ккал) |