

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №26

Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«21» Сентября 2022 г.

## ЗАВТРАК

1. Котлеты рыбные с кап.и мор.запечен.	80 (145 ккал)
2. Чай с сахаром	180 (44,3ккал)
3. Бутерброд с маслом	20/5(113,4ккал)
4. Хлеб ржан.	20 (25,6 ккал)

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

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

## ОБЕД:

1. Суп картоф.с горохом	200(106,6ккал)
2.Тефтели мясо крупяные	80 (143,4ккал)
3.Картофельно морковн.пюре	120 (101,1 ккал)
4.Компот из смеси с/ф	180 (96,6ккал)
5. Хлеб пшеничный, ржаной	41,5/20(100,4/25,6ккал)

## ПОЛДНИК:

1.Ватрушка из дрож.теста	80 (101 ккал)
2.Ряженка	150(76,5 ккал)