

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«22» Сентября 2022 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. Омлет натуральный | 60(86,3 ккал) |
| 2. Капуста тушеная | 50 (47,9 ккал) |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1ккал) |
| 4. Бутерброд с маслом | 20/5/9,8(133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|----------|--------------------|
| 1.Йогурт | 151,6 (118,2 ккал) |
|----------|--------------------|

ОБЕД:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1. Овощи свежие (помидор) | 64 (8,9 ккал) |
| 2.Суп картоф.с клец.на м/б | 200(343,8 ккал) |
| 3.Котлета рубленая | 60(150,6 ккал) |
| 4. Каша пшеничная рассып.с маслом | 80(122,6 ккал) |
| 5. Сок | 183(82,3 ккал) |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 32/20 (77,4/51,8 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Ленивые вареники | 200 (247,2 ккал) |
| 2. Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |