

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«29» Сентября 2022 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Каша пшен.молоч.жид. | 200 (224,9 ккал) |
| 2. Чай с молоком | 180 (98,4 ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 (133,4ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

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

ОБЕД

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. Овощи свежие (огурец) | 70(10,5 ккал) |
| 2.Суп картоф.с рисом на м/б | 200 (112,5ккал) |
| 3.Котлета рубленая | 60 (150,6ккал) |
| 4.Картофельное пюре | 140(131ккал) |
| 5.Кисель из смеси сухофруктов | 180 (127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 30/38(72,6/97,4ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1. Запеканка вермиш.с творогом | 100(309 ккал) |
| 2.Соус сметан.сладкий | 30(40,1 ккал) |
| 3.Ряженка | 195,5(99,7 ккал) |