

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №26



О.В.Ермошина

МЕНЮ

«06» Октября 2022 г.

ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	60 (86,3 ккал)
2. Капуста тушеная	50 (47,9 ккал)
3. Кофейный напиток с молоком	180(133ккал)
4. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9,3 (133,4 ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (35,8 ккал)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1.Йогурт	200(142 ккал)
----------	---------------

ОБЕД:

1.Суп картоф.с клецками, на м/б	200(343,8 ккал)
2. Курица отварная	60 (150,6ккал)
3. Каша пшеничная рассып.с маслом	80(122,6 ккал)
4. Сок	171 (90,8 ккал)
5. Хлеб пшеничный, ржаной	42/16(101,6/41,4ккал)

ПОЛДНИК:

1. Ленивые вареники отвар.	100 (247,2ккал)
2. Чай с молоком	180 (95,4ккал)