

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

# М Е Н Ю

«12» Октября 2022 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Омлет натуральный          | 60 (86,3 ккал)        |
| 2. Икра кабачковая            | 67,5 (61,4 ккал)      |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал)        |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,6 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)        |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 1. Сок | 183 (82,3 ккал) |
|--------|-----------------|

## ОБЕД

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 1. Свекольная икра                       | 60 (60 ккал)           |
| 2. Борщ со свеж. кап. с мясом и со смет. | 200 (93,6 ккал)        |
| 3. Пудинг рыбный запечен.                | 70 (114,1 ккал)        |
| 4. Картофельное пюре                     | 100 (115,6 ккал)       |
| 5. Компот из смеси сухофруктов           | 180 (96,7 ккал)        |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной                | 30/21 (72,6/54,4 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. Каша рисовая молочная | 200 (131,8 ккал) |
| 2. Чай с сахаром         | 180 (44,3 ккал)  |
| 3. Печенье               | 30 (52 ккал)     |