

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«31» Октября 2022 г.

## ЗАВТРАК

1. Яйцо вареное	1 шт. (63 ккал)
2. Икра кабачковая	66,6 (62,9 ккал)
3. Чай с сахаром	180 (44,3 ккал)
4. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 (133,4 ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (51,8 ккал)

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

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

## ОБЕД:

1. Овощи соленые (помидор)	60,4 (44,6 ккал)
2. Суп картоф. с макаронными изд.	200 (83,8 ккал)
3. Ленивый голубец	120 (164,0 ккал)
4. Сок	187,4 (84,3 ккал)
5. Хлеб пшеничный, ржаной	20/19,6 (48,4/42,7 ккал)

## ПОЛДНИК:

1. Рыба тушеная в томате с овощами	130 (253,9 ккал)
2. Картофельное пюре	100 (115,6 ккал)
3. Какао с молоком	180 (167,4 ккал)
4. Хлеб пшен.	20 (45,9 ккал)