

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



М Е Н Ю

«07» Ноября 2022г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Икра кабачковая | 70 (65,7 ккал) |
| 2. Яйца вареные | 1 шт. (63 ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом | 20/5 (133,4 ккал) |
| 4. Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. Яблоки | 100 (47 ккал) |
| 2. Йогурт | 188 (146 ккал) |

ОБЕД

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. Капуста квашеная | 74,5 (51,4 ккал) |
| 2. Суп крестьянский | 200 (92,1 ккал) |
| 3. Плов с курицей | 100 (251,3 ккал) |
| 4. Компот из смеси с/ф | 180 (100,2 ккал) |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 39/17 (92/53,1 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1. Запеканка вермиш.с творогом | 100 (309 ккал) |
| 2. Соус сметан.сладкий | 30 (40,1 ккал) |
| 3. Какао с молоком | 180 (167,4 ккал) |