

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«08» Ноября 2022г.

ЗАВТРАК

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| 1. Запеканка из творога с морковью | 70(213 ккал) |
| 2. Соус молочный сладкий | 30 (35,3ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 (133,4ккал) |
| 4. Чай с молоком | 180(98,3ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|------------|----------------|
| 1. Ряженка | 190(89,3 ккал) |
|------------|----------------|

ОБЕД:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 1. Овощи соленые (помидор) | 68 (40,7 ккал) |
| 2. Суп рыбный | 200(105,4ккал) |
| 3. Биточек | 60 (150,6 ккал) |
| 4. Гороховое пюре с пассирован. луком | 100(143,4ккал) |
| 5. Кисель витаминизирован. | 180(84,4 ккал) |
| 6. Хлеб пшен., ржаной | 30/29(72,6/69,9 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. Ватрушка из дрож. теста | 100 (288,6 ккал) |
| 2. Молоко кипяченое | 180(95,4ккал) |