

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«22» Ноября 2022г.

## ЗАВТРАК

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

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

|            |                  |
|------------|------------------|
| 1. Ряженка | 184,1(93,9 ккал) |
|------------|------------------|

## ОБЕД:

|                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 1. Овощи соленые (помидор)            | 62,4 (46,2 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                 | 30/27(72,6/69,9 ккал) |

## ПОЛДНИК:

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