

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



М Е Н Ю

«30» Ноября 2022 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Котлеты рыбные с кап.и мор.запечен. | 80 (145 ккал) |
| 2. Чай с сахаром | 180 (44,3ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом | 20/5(113,4ккал) |
| 4. Хлеб ржан. | 20 (25,6 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|-------|-----------------|
| 1.Сок | 163 (73,4 ккал) |
|-------|-----------------|

ОБЕД:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец) | 54,3 (34,8 ккал) |
| 2. Суп картоф.с горохом | 200(106,6ккал) |
| 3.Тефтели мясо крупяные | 80 (143,4ккал) |
| 4.Картоф.морковн.пюре | 120 (101,1 ккал) |
| 5.Компот из смеси с/ф | 180 (96,6ккал) |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 40,8/17(100,4/25,6ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1.Ватрушка из дрож.теста | 80 (54 ккал) |
| 2.Ряженка | 185(92,8 ккал) |