

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«29» Ноября 2022 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. Каша овсян. молочн.жид.    | 200(216,4ккал)       |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1ккал)       |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,5(113,41ккал) |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- |          |                |
|----------|----------------|
| 1. Кефир | 200 (102 ккал) |
| 2. Вафли | 30 (62 ккал)   |

## ОБЕД:

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Овощи соленые (помидор)        | 52,1 (49,5 ккал)         |
| 2. Щи из кв.кап.,с мясом со смет. | 200(94,4ккал)            |
| 3. Шницель рубл.нат.из говядины   | 60 (150,6 ккал)          |
| 4. Каша гречн.рассыпчатая         | 70(158,3ккал)            |
| 5. Кисель витаминизированный      | 180(127,9 ккал)          |
| 6. Хлеб пшен.,ржан.               | 30/35,8 (72,6/103,6ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 1. Запеканка творожная    | 80(235,7ккал) |
| 2. Сметанный сладкий соус | 30(40,1ккал)  |
| 3. Чай с молоком          | 180(98,4ккал) |