

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«20» Декабря 2022г.

## ЗАВТРАК

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. Запеканка из творога  | 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 | 165(93,9 ккал) |
|------------|----------------|

## ОБЕД:

- |                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец)             | 60,7 (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 из смеси сухофруктов        | 180(84,4 ккал)        |
| 6. Хлеб пшен., ржаной                 | 32/25(72,6/69,9 ккал) |

## ПОЛДНИК:

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