

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«28» Декабря 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.Яблоки | 100 (47 ккал) |
|----------|---------------|

ОБЕД:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1.Овощи соленые(помидор) | 70,3 (48,5 ккал) |
| 2. Суп картоф.с горохом | 200(106,6ккал) |
| 3.Тефтели мясо крупяные | 80 (143,4ккал) |
| 4.Капуста тушеная | 120 (10,74 ккал) |
| 5.Компот из смеси св.яблок | 180 (96,6ккал) |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20(100,4/25,6ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|-----------|---------------|
| 1.Вафли | 35 (54 ккал) |
| 2.Ряженка | 200(102 ккал) |