

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«14» Марта 2023г.

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	181(92,3 ккал)
------------	----------------

ОБЕД:

1. Овощи соленые (помидор)	62,2 (46,5 ккал)
2. Суп рыбный	200(105,4ккал)
3. Биточек	60 (150,6 ккал)
4. Каша гречн. рассыпчатая	70(158,3ккал)
5. Кисель из смеси сухофруктов	180(127 ккал)
6. Хлеб пшен., ржаной	30/27 (72,6/72,3 ккал)

ПОЛДНИК:

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