

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №26

Ермошина О.В.

М Е Н Ю



«22» Марта 2023 г.

ЗАВТРАК

1. Запеканка творожная	80(235,7ккал)
2.Сметанный сладкий соус	30(40,1ккал)
3.Чай с молоком	180(98,4ккал)
4. Бутерброд с маслом	20/5(113,4ккал)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1.Яблоки	100 (47 ккал)
----------	---------------

ОБЕД:

1. Овощи соленые (помидор)	59,4 (42,1 ккал)
2. Суп картоф.с горохом	200(106,6ккал)
3.Тефтели мясо крупяные	80 (143,4ккал)
4. Капуста тушеная	120 (10,7 ккал)
5.Компот из смеси с/ф	180 (96,6ккал)
6. Хлеб пшеничный, ржаной	37,4/37(90,5/95,8 ккал)

ПОЛДНИК:

1.Ватрушки из дрожжевого теста	100 (288,6 ккал)
2.Ряженка	180,1(91,8 ккал)