

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«10» Октября 2023г.

ЗАВТРАК

1. Запеканка из творога с морковью	70(213 ккал)
2. Соус молочный сладкий	30 (35,3ккал)
3. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8,7 (133,4ккал)
4. Чай с молоком	180(94,3ккал)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1. Ряженка	182,7 (93,2 ккал)
2. Вафли	31,6 (52 ккал)

ОБЕД:

1. Овощи соленые (огурец)	62,9 (43,4 ккал)
2. Суп рыбный	200(105,4ккал)
3. Биточек	60 (150,6 ккал)
4. Гороховое пюре с пассирован. луком	100(143,4ккал)
5. Капуста тушеная	120 (10,7 ккал)
6. Кисель витаминизированный	180(127 ккал)
7. Хлеб пшен., ржаной	30/27 (72,6/63,7 ккал)

ПОЛДНИК:

1. Ватрушка из дрож. теста	100 (122 ккал)
2. Молоко кипяченое	180(95,4ккал)