

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«21» Ноября 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 сахаром                   | 180(94,3ккал)    |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 1. Сок | 168,8 (76 ккал) |
|--------|-----------------|

## ОБЕД:

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 1. Овощи соленые (помидор)            | 56,3 (38,8 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(127 ккал)              |
| 6. Хлеб пшен., ржаной                 | 32,5/26,5 (72,6/63,7 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Ватрушка из дрож. теста | 100 (122 ккал)    |
| 2. Ряженка                 | 168,8 (86,1 ккал) |