

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.

# М Е Н Ю

«15» Декабря 2022 г.

## ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	60(86,3 ккал)
2. Капуста тушеная	50 (47,9 ккал)
3. Кофейный напиток с молоком	180(133,1ккал)
4. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9,5(133,4 ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (51,8 ккал)

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1.Йогурт	143,3 (118,2 ккал)
----------	--------------------

## ОБЕД:

1.Овощи соленые (помидор)	53 (41,2 ккал)
2.Суп картоф.с клец.на м/б	200(343,8 ккал)
3. Курица отварная	60(150,6 ккал)
4. Каша пшеничная рассып.с маслом	80(122,6 ккал)
5. Компот из смеси сухофрукт	180(82,3 ккал)
6. Хлеб пшен., ржан.	39/16 (77,4/51,8 ккал)

## ПОЛДНИК:

1. Ленивые вареники	200 (247,2 ккал)
2. Чай с сахаром	180 (44,4 ккал)