

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №26  
О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«30» Декабря 2022 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 1. Омлет натуральный          | 60 (86,3 ккал)   |
| 2. Икра кабачковая            | 58,6 (41,4 ккал) |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал)   |
| 4. Бутерброд с маслом         | 20/5(133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)   |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |          |                |
|----------|----------------|
| 1.Йогурт | 200 (107 ккал) |
|----------|----------------|

## ОБЕД:

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 1. Капустные квашеная     | 80 (57 ккал)        |
| 2.Суп крестьянский        | 200 (92,1 ккал)     |
| 3. Плов с говядиной       | 100 (251,3 ккал)    |
| 4. Компот из св.яблок     | 180 (100,2 ккал)    |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 42/23(92/53,1 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1.Печенье          | 30 (52 ккал)    |
| 2.Молоко кипяченое | 200(167,4 ккал) |
| 3.Яблоки           | 100 (47 ккал)   |