

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«21» Января 2023 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. Каша рисовая молочн.жид. | 200(216,4ккал) |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом | 20/5 (113,41ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. Кефир | 176,3 (89 ккал) |
| 2. Пряники | 55 (62 ккал) |

ОБЕД:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец) | 60,6 (41,8 ккал) |
| 2. Щи из кв.кап., с мясом со смет. | 200(94,4ккал) |
| 3. Шницель рубл.нат.из говядины | 60 (150,6 ккал) |
| 4. Каша гречн.рассыпчатая | 70(158,3ккал) |
| 5. Кисель из смеси сухофруктов | 180(127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшен., ржан. | 32,6/20,4 (78,9/52,8ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Котлеты рыбные с кап.и мор.запечен. | 80 (145 ккал) |
| 2. Чай с сахаром | 180 (44,3ккал) |
| 3. Хлеб ржан. | 20 (25,6 ккал) |