

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«13» Марта 2023г.

ЗАВТРАК

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. Плов из риса сладкий с яблоками | 100(230,3 ккал) |
| 2. Бутерброд с маслом | 20/5 (133,4 ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. Яблоки | 100 (47 ккал) |
|-----------|---------------|

ОБЕД

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Рассольник на м/б | 200 (94,7 ккал) |
| 2. Фрикадельки мясные | 70 (131,6 ккал) |
| 3. Капуста тушеная | 120 (10,7 ккал) |
| 4. Компот из смеси сухофруктов | 180 (96,7 ккал) |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 32/37,4 (72,6/96,9 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| 1. Суп молочный с макаронными издел. | 200 (187 ккал) |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал) |
| 3. Вафли | 35 (52 ккал) |