

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«21» Марта 2023 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Каша овсян. молочн.жид. | 200(216,4ккал) |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10,1 (113,41ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец) | 57,5 (39,7 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 витаминизированный | 180(127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшен.,ржан. | 30/37,4 (75,6/96,8ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|------------|--------------------|
| 1. Йогурт | 163,1 (127,2 ккал) |
| 2. Пряники | 55 (62 ккал) |