

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«23» МАРТА 2023 г.

ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	60(86,3 ккал)
2. Икра кабачковая	68,7 (62,5 ккал)
3. Кофейный напиток с молоком	180(133,1ккал)
4. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9(133,4 ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (51,8 ккал)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1.Йогурт	176,4 (137 ккал)
2.Вафли	35 (62 ккал)

ОБЕД:

1.Овощи соленые (помидор)	56,5 (41,8 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. Сок	169,4(76,2 ккал)
6. Хлеб пшен., ржан.	37,4/17 (90,5/44 ккал)

ПОЛДНИК:

1. Ленивые вареники	200 (247,2 ккал)
2. Чай с молоком	180 (94,4 ккал)
3.Печенье	35 (52 ккал)