

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«13» Июня 2023 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Яйцо вареное | 1 шт. (63 ккал) |
| 2. Икра кабачковая | 71,9 (61,6 ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180 (44,3 ккал) |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,7 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. Кефир | 187,7 (80,6 ккал) |
| 2. Печенье | 30 (52 ккал) |

ОБЕД:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1. Свекольная икра | 60 (60 ккал) |
| 2. Щи из св.кап., с мясом со смет. | 200(94,4 ккал) |
| 3. Шницель рубл.нат.из говядины | 60 (150,6 ккал) |
| 4. Каша гречн. рассыпчатая | 70(158,3 ккал) |
| 5. Кисель из смеси сухофруктов | 180(127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 20,4/18,7 (48,4/52,3 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Рыба тушеная в томате с овощами | 130 (253,9 ккал) |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1 ккал) |
| 3. Хлеб пшен. | 20 (45,9 ккал) |