

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ д/с №26  
О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«19» Сентября 2023 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. Каша пшен. 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   | 179,3 (90,5 ккал) |
| 2. Печенье | 30 (52 ккал)      |

## ОБЕД

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. Щи из св.кап.,с мясом со смет. | 200(94,4ккал)           |
| 2. Шницель рубл.нат.из говядины   | 60 (150,6 ккал)         |
| 3. Каша гречн.рассыпчатая         | 70(158,3ккал)           |
| 4. Кисель из смеси сухофруктов    | 180(127,9 ккал)         |
| 5. Хлеб пшен.,ржан.               | 30/16,2 (72,6/41,9ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Котлеты рыбные с кап.и мор.запечен. | 80 (145 ккал)  |
| 2. Чай с сахаром                       | 180 (44,3ккал) |
| 3. Хлеб ржан.                          | 20 (51,8 ккал) |