

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«21» Сентября 2023 г.

ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	60(86,3 ккал)
2. Капуста тушеная	50 (47,9 ккал)
3. Кофейный напиток с молоком	180(133,1 ккал)
4. Бутерброд с маслом и сыром	20/5/9 (133,4 ккал)
5. Хлеб ржан.	20 (51,8 ккал)

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

1. Йогурт	159,5 (121 ккал)
2. Вафли	35 (62 ккал)

ОБЕД:

1. Овощи свежие (помидор)	66(9,8 ккал)
2. Суп картоф.с клец.на м/п	200(343,8 ккал)
3. Курица отварная	60(150,6 ккал)
4. Каша гречневая рассып.с маслом	80(122,6 ккал)
5. Сок	188,5(84,8 ккал)
6. Хлеб пшен., ржан.	38,5/20,5 (90/41,4 ккал)

ПОЛДНИК:

1. Ленивые вареники	200 (247,2 ккал)
2. Чай с сахаром	180 (44,4 ккал)
3. Яблоки	100 (47 ккал)