

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«03» Октября 2023 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1.Каша овсян. 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 | 195,7 (98,8 ккал) |
| 2.Вафли | 35 (54 ккал) |

ОБЕД

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1.Овощи соленые (огурец) | 64,3 (44,4 ккал) |
| 2. Щи из св.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 из смеси сухофруктов | 180(127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшен.,ржан. | 31/17,5 (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) |