

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ-д/с. №26

Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«19» Октября 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 | 20/5/9,6 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)        |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. Йогурт | 169,1 (94 ккал) |
|-----------|-----------------|

## ОБЕД:

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Капуста квашеная             | 59,8(10,8 ккал)          |
| 2. Суп картоф.с клец.на м/п     | 200(343,8 ккал)          |
| 3. Фрикадельки мясные           | 70 (131,6 ккал)          |
| 4. Каша пшенич. рассып.с маслом | 80(122,6 ккал)           |
| 5. Сок                          | 180,9(74,7 ккал)         |
| 6. Хлеб пшен., ржан.            | 30,8/19,2 (88/45,3 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. Ленивые вареники | 200 (247,2 ккал) |
| 2. Чай с молоком    | 180 (94,4 ккал)  |