

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«16» ноября 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 | 168,4 (121 ккал) |
| 2. Вафли | 30 (450 ккал) |

ОБЕД:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Овощи соленые (помидоры) | 58,2 (50 ккал) |
| 2. Суп картоф.с клец.на м/б | 200(343,8 ккал) |
| 3. Курица отварная | 60(150,6 ккал) |
| 4. Каша пшеничная рассып.с маслом | 80(122,6 ккал) |
| 5. Сок | 180,6(77,2 ккал) |
| 6. Хлеб пшен., ржан. | 41,2/18,8 (90/41,4 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Ленивые вареники | 100 (247,2 ккал) |
| 2. Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |