

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



# М Е Н Ю

«22» Ноября 2023 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Омлет натуральный          | 60 (86,3 ккал)      |
| 2. Чай с сахаром              | 180 (44,4 ккал)     |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9 (133,4 ккал) |
| 4. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)      |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| 1. Сок | 167,3 (75,2 ккал) |
|--------|-------------------|

## ОБЕД

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1. Свекольная икра                     | 60 (60 ккал)               |
| 2. Борщ со кв. кап. с мясом и со смет. | 200 (93,6 ккал)            |
| 3. Пудинг рыбный запечен.              | 70 (114,1 ккал)            |
| 4. Картофельное пюре                   | 100 (115,6 ккал)           |
| 5. Компот из смеси сухофруктов         | 180 (96,7 ккал)            |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной              | 31,5/16,5 (72,6/54,4 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 1. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал) |
| 2. Печенье                    | 30 (52 ккал)   |