

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.

М Е Н Ю

«30» 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 | 20/5/9,1 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|------------|--------------------|
| 1. Ряженка | 196,7 (100,3 ккал) |
|------------|--------------------|

ОБЕД:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец) | 61,1(42,2 ккал) |
| 2. Суп картоф.с клец.на м/п | 200(343,8 ккал) |
| 3. Курица отварная | 60(150,6 ккал) |
| 4. Каша пшенич. рассып.с маслом | 80(122,6 ккал) |
| 5. Кисель витаминизированный | 180(74,7 ккал) |
| 6. Хлеб пшен., ржан. | 39,1/20,9 (94,6/54,1 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. Запеканка вермиш.с творогом | 100(309 ккал) |
| 2. Соус сметан.сладкий | 30(40,1 ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |