

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«11» Декабря 2023 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Яйцо вареное               | 1 шт. (63 ккал)       |
| 2. Икра кабачковая            | 71,7 (65,2 ккал)      |
| 3. Чай с сахаром              | 180 (44,3 ккал)       |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,6 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)        |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 1. Яблоки | 100 (47 ккал) |
|-----------|---------------|

## ОБЕД:

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. Свекольная икра                | 60 (60 ккал)               |
| 2. Суп картоф. с макаронными изд. | 200 (83,8 ккал)            |
| 3. Ленивый голубец                | 120 (164,0 ккал)           |
| 4. Сок                            | 174,1 (78,3 ккал)          |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной         | 23,2/17,7 (48,4/52,3 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Рыба тушеная в томате с овощами | 130 (253,9 ккал) |
| 2. Картофельное пюре               | 100 (115,6 ккал) |
| 3. Какао с молоком                 | 180 (167,4 ккал) |
| 4. Хлеб пшен.                      | 20 (45,5 ккал)   |