

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



# М Е Н Ю

«14» Декабря 2023 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Омлет натуральный          | 60(86,3 ккал)         |
| 2. Капуста тушеная            | 50 (47,9 ккал)        |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1ккал)        |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,7 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)        |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1.Йогурт  | 174,7 (136,3 ккал) |
| 2.Пряники | 50 (62 ккал)       |

## ОБЕД:

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1.Капуста квашеная              | 56,6(39,1 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. Сок                          | 184,8(83,2 ккал)         |
| 6. Хлеб пшен., ржан.            | 37,6/20,4 (88/45,3 ккал) |

## ПОЛДНИК:

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