

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«20» Декабря 2023 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Омлет натуральный          | 60 (86,3 ккал)        |
| 2. Икра кабачковая            | 71,8 (62,1 ккал)      |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал)        |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,2 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан.                 | 20 (51,8 ккал)        |

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| 1. Сок | 173,3 (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              | 30/17,9 (72,6/54,4 ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 1. Каша рисовая молоч. жид. | 200 (131,8 ккал) |
| 2. Чай с сахаром            | 180 (44,4 ккал)  |
| 3. Вафли                    | 35 (52 ккал)     |