

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«11» января 2024 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 | 20/5/9,2 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|-----------|------------------|
| 1. Йогурт | 200 (136,3 ккал) |
|-----------|------------------|

ОБЕД:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец) | 64,5(44,5 ккал) |
| 2. Суп картофель. 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 | 161,3(72,5 ккал) |
| 6. Хлеб пшен., ржан. | 40,2/21,9 (88/45,3 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Ленивые вареники | 200 (247,2 ккал) |
| 2. Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |