

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«31» Января 2024 г.

## ЗАВТРАК

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Омлет натуральный          | 60 (86,3 ккал)      |
| 2. Икра кабачковая            | 65,6 (59,7 ккал)    |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 (133 ккал)      |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9 (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.Борщ со кв.кап.с мясом и со смет. | 200 (93,6 ккал)         |
| 3.Пудинг рыбный запечен.            | 70 (114,1ккал)          |
| 4.Картофельное пюре                 | 100 (115,6ккал)         |
| 5. Компот из смеси сухофруктов      | 180 (96,7 ккал)         |
| 6. Хлеб пшеничный, ржаной           | 32/18,6 (72,6/54,4ккал) |

## ПОЛДНИК:

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 1. Каша рисовая молоч.жид. | 200 (131,8 ккал) |
| 2. Чай с сахаром           | 180 (44,4 ккал)  |
| 3. Печенье                 | 30 (52 ккал)     |