

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«22» Января 2024 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. Яйцо вареное | 1 шт. (63 ккал) |
| 2. Икра кабачковая | 67,5 (61,4 ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180 (44,3 ккал) |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 (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 | 178,5 (80,3 ккал) |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 21/19 (50,8/49,2 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) |