

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«31» Октября 2024 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 | 20/5/9,4 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|----------|--------------------|
| 1.Йогурт | 176,5 (137,7 ккал) |
|----------|--------------------|

ОБЕД:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1.Овощи соленый (помидор) | 57,8 (8,1 ккал) |
| 2.Суп картоф.с клец.на м/б | 200(343,8 ккал) |
| 3. Курица отварная | 70 (185,2 ккал) |
| 4. Каша гречн. рассып.с маслом | 80(122,6 ккал) |
| 4. Сок | 176,5 (79,4 ккал) |
| 5. Хлеб пшен., ржан. | 39,8/18,2 (72,6/47,1 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1. Ленивые вареники отвар. | 100(247,4 ккал) |
| 2.Чай с сахаром | 180 (44,4 ккал) |