

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



М Е Н Ю

«10» Декабря 2024 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1. Каша овсян. молочн.жид. | 200(216,4ккал) |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1ккал) |
| 3. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 (113,41ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. Кефир | 140,5 (55,9 ккал) |
| 2. Печенье | 30 (52 ккал) |

ОБЕД

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. Овощи соленые (помидор) | 61 (9,3 ккал) |
| 2. Щи из кв.кап.,с мясом со смет. | 200(94,4ккал) |
| 3. Шницель рубл.нат.из говядины | 60 (150,6 ккал) |
| 4. Каша гречн..рассыпчатая | 70(158,3ккал) |
| 5. Кисель из смеси сухофруктов | 180(127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшен.,ржан. | 33/20 (72,6/53,2ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| 1. Котлета рыбная с кап.и мор.запечен | 80 (145 ккал) |
| 2. Чай с сахаром | 180 (44,3ккал) |
| 3. Хлеб ржан | 20 (51,8ккал) |