

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №26
Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«10» января 2024 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Зеленый горошек | 42,1 (21 ккал) |
| 2. Яйца вареные | 1 шт. (63 ккал) |
| 3. Чай с сахаром | 180 (44,3 ккал) |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,8 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|--------|-------------------|
| 1. Сок | 157,1 (65,2 ккал) |
|--------|-------------------|

ОБЕД:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1. Овощи соленые (огурец) | 73,8 (9,3 ккал) |
| 2. Борщ с кв. кап. с мясом и со смет. | 200 (93,6 ккал) |
| 3. Каша гречн.. рассыпчатая | 70 (158,3 ккал) |
| 2. Фрикадельки мясные | 70 (131,6 ккал) |
| 5. Кисель витаминизированный | 180 (127,9 ккал) |
| 6. Хлеб пшен., ржан. | 30/16,5 (55,2/56,7 ккал) |

ПОЛДНИК:

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. Кофейный напиток | 180 (133 ккал) |
| 2. Вафли | 55 (52 ккал) |