

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

О.В.Ермошина



# М Е Н Ю

«14» января 2024 г.

## ЗАВТРАК

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

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 1. Кефир   | 199 (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.               | 34/21 (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)  |