

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №26

Ермошина О.В.



М Е Н Ю

«30» Января 2025 г.

ЗАВТРАК

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. Омлет натуральный | 60(86,3 ккал) |
| 2. Капуста тушеная | 50 (47,9 ккал) |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180(133,1 ккал) |
| 4. Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/9,7 (133,4 ккал) |
| 5. Хлеб ржан. | 20 (51,8 ккал) |

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- | | |
|----------|--------------------|
| 1.Йогурт | 182,4 (137,7 ккал) |
| 2.Вафли | 55 (62 ккал) |

ОБЕД:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1.Капуста квашеная | 102 (35,5 ккал) |
| 2.Суп крестьянский со сметан. | 200 (92,1 ккал) |
| 3. Плов с курицы | 100(251,3 ккал) |
| 4. Компот из смеси с/ф | 180.(100,2 ккал) |
| 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 43,4/18,7 (89,5/51,3 ккал) |

ПОЛДНИК:

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