



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОБУ "Ичалковский детский сад"

Вильдиманова Е. Н.

# ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Дата

10 января 2024 г.

## ЗАВТРАК

1. Каша манная молочная, 190 гр.
2. Чай с сахаром, 150 гр.
3. Хлеб пшеничный с маслом, 50/4/гр.

## Второй завтрак

1. Сок яблоко-персик, 100 гр.

## ОБЕД

1. Салат из отварной свеклы, 60 гр.
2. Щи куриные со сметаной 200 гр.
3. Гуляш, 80 гр.
4. Рожки отварные со сливочным маслом, 130 гр.
5. Компот из сухофруктов, 200 гр.
6. Хлеб ржаной/пшеничный, 44/50 гр.

## ПОЛДНИК

1. Морковь тертая с растит. маслом, 60 гр.
2. Творожная запеканка, 180 гр.
3. Кефир с сахаром, 128 гр.
4. Яйцо вареное, 41 гр.
5. Яблоко, 148 гр.

Повар

Косолапова Л.В.