

«Утверждаю»  
 Заведующий МБДОУ «Нижнеошминский детский сад»  
 Мубаракзянова Л.Р.



## Меню на 20.07.2026 год

| 6 день | Завтрак                          | Выход  | № по тех. карте |
|--------|----------------------------------|--------|-----------------|
| 1      | Каша вязкая пшеничная            | 200/5  | №168            |
| 2      | Какао с молоком                  | 200    |                 |
| 3      | Хлеб пшеничный с маслом и сыром  | 40/5/6 | №1              |
|        | <b>Второй завтрак</b>            |        |                 |
| 4      | Сок фруктовый                    | 100    |                 |
|        | <b>Обед</b>                      |        |                 |
| 5      | Салат из капусты                 | 55     | №54             |
| 6      | Свекольник на кур./б.со сметаной | 200    |                 |
| 7      | Гуляш из говядины                | 60     |                 |
| 8      | Макароны отварные                | 130    |                 |
| 9      | Компот из с/ф                    | 200    | №372            |
| 10     | Хлеб ржаной                      | 50     |                 |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>       |        |                 |
| 11     | Молоко кип.                      | 100    |                 |
| 12     | Рыба запечён.в омлете            | 110    | №249            |
|        | Хлеб пшеничный                   | 40     |                 |
| 13     | Чай сладкий с молоком            | 150    | №394            |
| 14     | Фрукты свежие                    | 100    |                 |
| 15     | Кондит.изделие                   | 30     |                 |