УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на понедельник

УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е. М. Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на вторник

**ЗАВТРАК:** каша гречневая с молоком (190,54кКл) 200/150, какао (56,8кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10, сыр (44,5кКл) 15/12

**ЗАВТРАК:** каша ячневая (220кКл) 200/150, кофе с молоком (98,5кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10.

**II** **ЗАВТРАК:** сок 150/150

**ОБЕД:** Салат из варёной моркови с яблоком (65,7кКл) 60/40, щи из свежей капусты (114,68кКл) 250/200, каша перловая с маслом (156,54кКл) 140/120, гуляш мясной (277,52кКл) 80/70, компот из сухофруктов (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40.

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** салат из свеклы (50,37кКл) 60/40, омлет (116,5кКл) 90/80, чай (99,4кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 30/20

**УЖИН:** молоко (63,8кКл) 200/150, хлеб пш. с повидлом (138,3кКл) 30/20, 10/5

**II** **ЗАВТРАК** фрукты

**ОБЕД:** салат из свежих огурцов (54,4кКл) 60/40, свекольник со сметаной (123,22кКл) 250/200, картофельное пюре (180,31кКл) 200/150, котлета мясная (32,52кКл) 80/70, соус овощной (85,6кКл) 15/10, компот из с/фр. (76,2кКл) 200/150, хлеб рж. (266,12кКл) 50/40.

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** запеканка творожная (38,3кКл) 110/90, соус сладкий (56,8кКл) 15/10, чай (56,8кКл) 200/150.

**УЖИН:** йогурт (157,6кКл) 180/150, печенье (220кКл) 20/10

УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М.Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на среду

**ЗАВТРАК:** каша манная (220кКл) 200/150, какао (98,5кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 10/10, сыр (44,5кКл) 15/12

**II** **ЗАВТРАК:** сок 150/150

**ОБЕД:** салат из свежих помидор (65,7кКл) 60/40, суп вермишелевый (234,57кКл) 250/200, плов с мясом (324,32кКл) 200/150, компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40.

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК**: овощи тушеные (118,48кКл) 200/150, чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 30/20

**УЖИН:** ряженка (113,3кКл) 180/150, вафли (8,51кКл) 30/12

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М.Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на четверг

**ЗАВТРАК:** Каша кукурузная (220кКл) 200/150, кофе с молоком (104,3кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10.

**II** **ЗАВТРАК**: фрукты

**ОБЕД:** салат из отварной моркови с яблоком (50,37кКл) 60/40, суп картофельный с мясом (85,68кКл) 250/200, голубцы ленивые с мясом (123,6кКл) 200/150 , компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** пудинг творожный (266,12кКл) 110/90, соус сладкий (38,3кКл) 15/10, чай (56,8кКл) 200/150.

**УЖИН:** кефир (6,72кКл) 180/150, печенье (8,51кКл) 20/10.

УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М.Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на пятницу

**ЗАВТРАК:** суп вермишелевый молочный (220кКл) 200/150, какао (3,2кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10.

**II** **ЗАВТРАК:** сок 200/200

**ОБЕД:** салат из свеклы (62,62кКл) 60/40, суп гороховый на курином бульоне (123,22кКл) 250/200, картофель тушеный с курицей (304,72кКл) 140/120, компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40.

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** рыба тушеная с овощами (173,42кКл) 80/70, чай (173,42кКл) 200/150, хлеб пш. (56,8кКл) 30/20

**УЖИН:** молоко (63,8кКл) 200/150, булочка домашняя (111,3кКл) 80/70

УТВЕРЖДАЮ

И. о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е. М. Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на понедельник

**ЗАВТРАК:** макароны отварные с маслом и сахаром (257,5кКл) 200/150, чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10, сыр (44,5кКл) 15/12

**II** **ЗАВТРАК:** фрукты

**ОБЕД:** салат из свеклы (50,37кКл) 60/40, суп рыбный рисовый (123,22кКл) 250/200, каша гречневая с маслом (156,54кКл) 140/120, биточки мясные (284,3кКл) 80/70, соус овощной (85,6кКл) 15/10, компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. 76,2кКл) 50/40

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** овощи тушеные (118,48кКл) 200/150, чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 30/20,

**УЖИН:** молоко (63,8кКл) 200/150, хлеб пш. с повидлом (138,3кКл) 30/20, 10/5

УТВЕРЖДАЮ

И. о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М.Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на вторник

**ЗАВТРАК:** каша пшеничная (220кКл) 200/150, какао (104,3кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10.

**II** **ЗАВТРАК:** сок 200/200

**ОБЕД:** салат из свежих огурцов (50,37кКл) 60/40, суп крестьянский (123,22кКл) 250/200, картофельное пюре (304,72кКл) 140/120, бефстроганов из печени (32,52кКл) 80/70 , компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40.

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** запеканка творожная (266,12кКл) 110/90, соус сладкий (38,3кКл) 15/10, чай с молоком (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 30/20

**УЖИН:** йогурт (157,6кКл) 180/150, вафли (8,51кКл) 30/12.

УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М.Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на среду

**ЗАВТРАК:** **к**аша рисовая (220кКл) 200/150, кофе с молоком (104,3кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10

**II** **ЗАВТРАК:** фрукты

**ОБЕД:** суп гречневый с мясом (131,32кКл) 250/200, капуста тушеная с мясом (123,6кКл) 200/150, компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** салат из свеклы (59,27кКл) 60/40, омлет (59,27кКл) 90/80, чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30,

**УЖИН:** снежок (157,6кКл) 180/150, печенье (8,51кКл) 20/10

УТВЕРЖДАЮ

И. о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е.М. Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на четверг

**ЗАВТРАК:** каша геркулесовая (220кКл) 200/150, какао (3,2кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10

**II** **ЗАВТРАК:** сок 200/200

**ОБЕД:** салат из свежих помидор (51,32кКл) 60/40, борщ со сметаной (140,78кКл) 250/200, картофельное пюре (134,9кКл) 200/150, котлета рыбная (170,5кКл) 80/70, соус овощной (32,52кКл) 15/10, компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** пудинг творожный (266,12кКл) 110/90, соус сладкий (38,3кКл) 15/10, чай (56,8кКл) 200/150.

**УЖИН:** кефир (6,72кКл) 180/150, вафли (8,51кКл) 30/12

УТВЕРЖДАЮ

И. о заведующего МБДОУ д/с №5

 Е. М. Киселева

**М** **Е** **Н** **Ю**

# на пятницу

**ЗАВТРАК:** каша пшенная (220кКл) 200/150, кофе с молоком (104,3кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10,сыр (44,5кКл) 15/12

**II** **ЗАВТРАК:** фрукты

**ОБЕД:** салат из отварной моркови с яблоком (54,97кКл) 60/40, суп рисовый на курином бульоне (84,35кКл) 250/200, макароны отварные с маслом (257,5кКл) 140/120, гуляш из курицы (207,62кКл) 80/70, компот из с/фр. (85,6кКл) 200/150, хлеб рж. (76,2кКл) 50/40.

**УПЛОТНЁННЫЙ** **ПОЛДНИК:** рагу из овощей (50,37кКл) 200/150, чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 30/20

**УЖИН:** молоко (63,8кКл) 200/150, булочка домашняя (157,6кКл) 80/70.