

УТВЕРЖДАЮ
И.о заведующего МБДОУ д/с №5
_____ Е.М Киселева

М Е Н Ю **на понедельник**

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

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о заведующего МБДОУ д/с №5
_____ Е. М. Киселева

М Е Н Ю **на вторник**

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 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: овоцы 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: каша 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

П 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.