

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

М Е Н Ю **на понедельник**

ЗАВТРАК: каша гречневая с молоком (192кКл) 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 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 (222кКл) 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 солёных 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 сухофруктов (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 (100кКл) 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 (136кКл) 200/150, какао (98,5кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10, сыр (44,5кКл) 15/10

II ЗАВТРАК: сок 150/150

ОБЕД: салат витаминный (65,7кКл) 60/40, рассольник (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: овоци 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 (155кКл) 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 свеклы (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 (116кКл)
200/150, какао (3,2кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл)
40/30, масло (70,76кКл) 12/10.

II ЗАВТРАК: сок 150/150

ОБЕД: салат из квашенной капусты (62,62кКл) 60/40,
суп гороховый на курином бульоне (123,22) 250/200,
картофель тушеный с курицей (304,72кКл) 140/120,
компот из сухофруктов (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
(110кКл) 80/70

УТВЕРЖДАЮ
И. о. заведующего МБДОУ д/с J
_____ Е. М. Киселева

М Е Н Ю **на понедельник**

ЗАВТРАК: Макароны отварные с маслом и сахаром (294кКл) 200/150, чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10, сыр (44,5кКл) 15/10

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 (214кКл) 200/150, какао (104,3кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 12/10.

II ЗАВТРАК: сок 150/150

ОБЕД: салат из солёных огурцов (50,37кКл) 60/40, суп вермишелевый (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) 43/20

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 (215кКл) 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: винегрет (59,27кКл)
60/40, омлет (59,27кКл) 90/80, чай (56,8кКл) 200/150,
хлеб пш. (100кКл) 30/20,

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 (162кКл) 200/150,
какао (3,2кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30,
масло (70,76кКл) 12/10

II ЗАВТРАК: сок 150/150

ОБЕД: салат из квашенной капусты (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, хлеб пш. (100кКл) 30/20,

УЖИН: кефир (6,72кКл) 180/150, вафли 30/12.

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

М Е Н Ю

на пятницу

ЗАВТРАК: каша пшеничная (213кКл) 200/150, кофе с молоком (104,3кКл) 180/150, хлеб пш. (100кКл) 40/30, масло (70,76кКл) 10/10, сыр (44,5кКл) 15/12

П ЗАВТРАК: фрукты

ОБЕД: салат зимний (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: салат из свеклы (50,37кКл) 200/150, омлет(116,5кКл), чай (56,8кКл) 200/150, хлеб пш. (100кКл) 30/20.

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