

МЕНЮ:

Дата 9 января

ККАЛ

Завтрак: каша пшеничная рассыпч.

178	210	с маслом и сахаром	110	130		
60	42	Чай сладкий	150	180		
78	110	Гречневая каша с маслом	4	20	15	30

180 | 200

Обед: Суп картофельный с мясом птицы

146	163	Макаронные изделия	110	130
121	143	Котлеты рубленые мясные	50	70
195	243	Соус томатный с овощами	10	15
12	18	Салат с консерв. кукурузы	-	30
-	23	Каша пшеничная	150	180
90	108	Хлеб ржаной	38	48
80	101			

Полдник: Запеканка из творога 150 | 180

Творог 36 | 54 15 | 18

Ужин: Рагу овощная с мясом

217	248	пшеничная	140	160
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Гречка	20	30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог *Граф*

МЕНЮ:

Дата 10 января

ККАЛ

Завтрак: Рис припущенный

146/173	с маслом	140/130
60/72	чай с сахаром	150/180
78/110	бутиерброд с маслом	4/20/5/30

Обед: Суп-лапша с мясом тунца

118/131	180/200	
100/118	Пюре картофельное	140/130
122/162	Миниель рыбный натур.	60/80
15/22	Соус белый основной	10/15
32/48	салат со св. капусте	40/55
79/95	Кисель ягодный	150/180
80/101	Хлеб пшеничный	38/48

Полдник: Корейн. салат на маюке

70/85	150/180	
73/110	сусарик	20/30

Ужин: Зразы из творога с укропом

228/315	80/110	
28/38	Соус сметанный сливочный	15/20
60/72	чай с сахаром	150/180
24/36	Булка	10/15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог *Крас*

МЕНЮ:

Дата 11 января

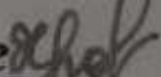
ККАЛ

147/176	Завтрак: <u>Каша манная мал.</u>	150/180
60/72	<u>чай сладкий</u>	150/180
78/110	<u>Булочка с маслом</u>	4/20 5/30

94/105	Обед: <u>Щи со св. капустой с мясом</u>	
8/9,6	<u>пищевые и со сметаной</u>	5/180 6/200
178/210	<u>каша гречневая рассыпч.</u>	140/130
156/208	<u>Голубцы рублен. из птицы</u>	60/80
12/18	<u>соус томат. с овощами</u>	10/15
90/108	<u>картофель с грибами</u>	150/180
80/101	<u>Хлеб ржаной</u>	38/48

89/107	Полдник: <u>Какао с маслом</u>	150/180
48/73	<u>Хлеб пшеничный</u>	20/30

183/335	Ужин: <u>Омлет со</u>	60/120
32/48	<u>сметанным соусом</u>	10/15
60/72	<u>Чай с сахаром</u>	150/180

Заведующий ДОУ / Сп-т диетолог 

МЕНЮ:

Дата 12 января

ККАЛ

Завтрак: каша геркулесов. малоч. 150/180
чай сладкий 150/180
булгуровое с маслом 4/20 || 5/30

Обед: борщ с мясом курицы и со
сметаной 5/180 || 6/200
Тюфле картофельное 110/130
Тунец и отварная рыба 90/110
картофель и шпикетта 150/180
хлеб ржаной 38/48

Полдник: Тюф с мясом курицы 140/160
салат со св. капустой 40/55
чай сладкий 150/180
булка 20/30

Ужин:



Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Handwritten signature

МЕНЮ:

Дата 16 января

ККАЛ

154/185	Завтрак: каша пшеничная мал.	150/180
60/42	чай сладкий	150/180
78/110	бутерброд с маслом	4/20/5/30
<hr/>		
135/150	Обед: суп таргос с мясом и грибами	180/200
100/118	Пюре картофельное	110/150
88/118	котлеты рыбные лобстера	60/80
15/22	соус белый основной	10/15
32/48	салат со св. капустой	40/55
66/79	нашишок с шиншишкой	150/180
80/101	хлеб ржаной	38/48
<hr/>		
89/104	Полдник: какао с мяском	150/180
99/148	Ваннушка с творогом	40/50
<hr/>		
156/195	Ужин: омлет картофельн.	80/100
7/33	с зелёными горошками	7/30
60/72	чай сладкий	150/180
48/73	булка	20/30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Граф

МЕНЮ:

Дата 17 января

ККАЛ

147	21	Завтрак: Кашиа чечневая мал.	150	180
65	77	Чай с лимоном	150	180
78	110	Гуцмербод с маслом	4	20 5 30
Обед: Суп картофель. с крупой и с				
147	157	миссой птицы	180	200
121	143	Макаронн. отварн. с маслом	110	130
156	208	Котлетки рублен. из птицы	50	70
12	18	Соус томатн. с овощами	10	15
26	39	Салат, свекольн. с раст. маслом	40	55
79	95	Кисель ягодный	150	180
80	101	Хлеб ржаной	38	48
70	85	Полдник: Корейн. нап-к на масле	150	180
-	85	Комарема	-	20
109	109	Варенье	20	20
Ужин: Картофель, тушенный в				
157	196	соусе с миссой	140	160
-	17	Салатный соус	-	20
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Булка	20	30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Храп

МЕНЮ:

Дата 18 января

ККАЛ

204	243	Завтрак: каша геркулес. мал.	150	180		
60	72	чай сладкий	150	180		
78	110	бульон с маслом	4	20	5	30
<hr/>						
138	148	Обед: свекальник с мясом птицы				
8	9,6	и со сметаной	5	180	6	200
100	118	Щи из картофеля	110	130		
148	197	Тортельни мясные	60	80		
7	11	соус сметанный	10	15		
32	48	салат со св. капустой	40	55		
73	88	компот из св. яблок	150	180		
80	101	хлеб ржаной	38	48		
89	107	Полдник: каша с маком	150	180		
48	73	хлеб мякиши	20	30		
<hr/>						
208	246	Ужин: манная пудинг со	110	130		
16	19	сладкой начинкой	15	20		
60	72	чай с сахаром	150	180		
24	36	бульон	10	15		

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Храф

МЕНЮ:

Дата 19 января

ККАЛ

146	175	Завтрак: Каша рисовая мал.	150	180		
65	77	Чай с лимоном	150	180		
78	110	Бутерброд с маслом	4	20	15	30

Обед: Суп картофель с бобовыми

182	197	и с маслом и зеленью	180	200
178	210	Каши гречневая рассыпч.	110	130
111	160	Томата тушеная	90	110
66	79	Напиток из шиповника	150	180
80	101	Хлеб ржаной	38	48

245	279	Полдник: Картофель запеч. с маслом	130	150
43	57	Сельдь с сал. порцией.	30	40
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Булочка	20	30

Ужин:

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Краф



МЕНЮ:

Дата 22 января

ККАЛ

Завтрак: Каша пшеничная рассыпч.

178	210	с маслом и сахаром	110	130		
65	77	Чай с лимоном	150	180		
78	110	Булочка с маслом	4	20	5	30

Обед: Щи со св. капустой с мясом

94	105	пшеницы со сметаной	5	180	6	200
8	9,6					
146	173	Рис припущенный с масл.	110	130		
106	141	Литица отварная порционная.	60	80		
7	23	Салат с консервир. кукурузе		30		
90	108	Каша из фруктов	150	180		
80	101	Хлеб пшеничный	38	48		
12	18	Соус томатный с овощами	10	15		

Полдник: Молоко кипяченое 130/150

84	126	Булочка с повидлом	10	20	15	30
----	-----	--------------------	----	----	----	----

Ужин: Запеканка из творога 90/110

28	38	Соус сметанный с овощами	15	20
60	72	Чай с сахаром	150	180
24	36	Булочка	10	15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Граф

МЕНЮ:

Дата 23 января

ККАЛ

147/176	Завтрак: <u>Каша манная мал.</u>	150/180
60/72	<u>Чай сладкий</u>	150/180
78/110	<u>Бутерброд с маслом</u>	4/20/5/30
118/131	Обед: <u>Суп-лапша с мясом птицы</u>	180/200
100/118	<u>Тюфле картофельные</u>	110/130
122/162	<u>Кнели рыбный натур.</u>	60/80
15/22	<u>Соус белый основной</u>	10/15
66/79	<u>Напиток из шиповника</u>	150/180
80/101	<u>Хлеб ржаной</u>	38/48
88/106	Полдник: <u>Кефир</u>	130/150
62/94	<u>Булочка "Вестника"</u>	40/50
243/278	Ужин: <u>Тюфль из мяса птицы</u>	140/160
32/48	<u>Салат с овощами</u>	40/55
60/72	<u>Чай сладкий</u>	150/180
48/73	<u>Горька</u>	20/30

Заведующий ДОУ _____ Сп-т диетолог Шаф

МЕНЮ:

Дата 24 января

ККАЛ

225	227	Завтрак: Кашиа малочн. Дружба	150	180
65	77	Чай с лимоном	150	180
78	110	Булочка с маслом	4	20 5 30
			180	200
146	163	Обед: Суп картофельн. с мясом птицы		
121	143	Макаронные отварные	110	130
109	145	Ризотто мясное с гриб. и лимон	60	80
12	18	Салат помидорный с овощами	10	15
26	39	Салат свеклы с раст. масл.	40	50
79	95	Кисель ягодный	150	180
80	101	Хлеб ржаной	38	48
70	85	Полдник: Корейн. мор. к на мясе	150	180
-1	85	Компот	-	20
83	83	Темпуре	20	20
		Ужин: Рагу овощное с мясом		
214	248	пюре	140	160
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Гузика	20	30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

граф

МЕНЮ:

Дата 25 января

ККАЛ

Завтрак: Вермишель молочная 150/180
60/72 Чай сладкий 150/180
78/110 Бульон с маслом 4/20/5/30

Обед: Уха с кашей 180/200
207/237 Запеканка картофель. с мясом 140/160
7/11 Соус сметанный 10/15
32/48 Салат со св. капустой 40/50
90/108 Каша из гречихи 150/180
80/101 Хлеб пшеничный 38/48

Полдник: Какао с молоком 150/180
73/110 Сухарик 20/30

Ужин: Тунец с картофелем и мясом 90/110
13/17 Соус сметанный с овощами 15/20
60/72 Чай с сахаром 150/180
24/36 Булка 10/15

Заведующий ДОУ Сп-т диетолог *Храп*

МЕНЮ:

Дата 26 января

ККАЛ

202/24 **Завтрак:** каша гречневая с мясом 150/180

65/77 Чай с мёдом 150/180

78/110 Бульон с маслом 4/20 || 5/30

140/155 **Обед:** борщ с мясом птицы и со сметаной 5/180 || 6/200

178/210 каша гречневая рассыпчатая 110/130

98/120 Тушеный отварной мясо 90/110

66/79 Нюгетной и шпикетом 150/180

80/101 хлеб пшеничный 38/48

168/192 **Полдник:** жаркое по-домашнему с мясом птицы 140/160

-/7 салатный салат -/30

60/72 чай сладкий 150/180

48/73 **Ужин:** рыба 20/30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

МЕНЮ:

Дата 29 января

ККАЛ

146/173	Завтрак: Рис припущенный с маслом	110/130
65/77	Чай с лимоном	150/180
78/110	Бутерброд с маслом	4/20 5/30
183/204	Обед: Рассольник с мясом птицы и со сметаной	5/180 6/200
121/143	Макароны отварные	110/130
235/313	Шницель рублен. мясной	60/80
121/18	Соус томатный с овощами	10/15
90/108	Компот из фруктов	150/180
80/101	Хлеб ржаной	38/48
85/102	Полдник: Молоко кипяченое	130/150
36/54	Палочки кукурузные	15/18
210/257	Ужин: Сырники из творога со сметаной и вареньем	90/110
32/48	Чай сладкий	10/15
60/72	Булочка	150/180
24/36		10/15

Заведующий ДОУ /- Сп-т диетолог Храф

МЕНЮ:

Дата 30 января

ККАЛ

177/212	Завтрак: Каша гречневая мол.	150/180
60/72	Чай сладкий	150/180
78/110	Булочка с маслом	4/20 5/30
135/150	Обед: Суп харчо с мясом птицы	180/200
100/115	Пюре картофельное	110/130
62/82	Блинчики рыбные запечен.	60/80
15/22	Соус белый осевой	10/15
32/48	Салат со св. капустой	40/55
66/79	Машином у шиповника	150/180
80/101	Хлеб ржаной	38/48
89/107	Полдник: Какао с молоком	150/180
135/202	Крепированный сахарный	40/30
156/195	Ужин: Омлет картофельный	80/100
-/33	с зеленью горошком	-/30
60/72	Чай сладкий	150/180
48/73	Булочка	20/30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Жураф

МЕНЮ:

Дата 31 января

ККАЛ

Завтрак: Каша пшеничная на м. 150/180
 65/77 Чай с лимоном 150/180
 78/110 Гушефуроз с маслом 4/20 || 5/30

Обед: Суп картофель. с макар. и цед. 180/200
 137/146 и с маслом пюре 180/200
 178/210 каша пшеничная рассыпч. 110/130
 156/208 котлеты рублен. и пюре 60/80
 12/18 соус томат. с овощами 10/15
 79/95 Кисель ягодный 150/180
 80/101 Хлеб ржаной 38/48

Полдник: Карреш. мал-к на масле 150/180
 70/85 Карреша 1/20
 -/85 Варенка 20/20
 109/109

Ужин: Карреш. тушеный в 140/160
 183/204 соусе с маслом 140/160
 -/7 салатный соус 1/30
 60/72 Чай сладкий 150/180
 48/73 Гузика 20/30

Заведующий ДОУ / Сп-т диетолог Зраф