

# МЕНЮ:

Дата 2 октября

ККАЛ

<b>Завтрак:</b> <u>Каша пшеничная</u> <u>расс.</u>		
178 210	с маслом и сахаром	110 130
64 77	чай с лимоном	150 180
78 110	Бутерброд с мясом	4 20 5 30

183 204	<b>Обед:</b> <u>Рассольник с мясом птицы</u>	
8 9,6	и со сметаной	5 180 6 200
121 143	Макароны отварные	110 130
235 313	Шницель рубленый	50 70
12 18	соус томат. с овощами	10 15
90 108	Котлет из фаршиков	150 180
80 101	Хлеб тандыр	38 48

85 102	<b>Полдник:</b> <u>Макароны</u> <u>квашеные</u>	130 150
73 110	Трени с сахаром	20 30

187 234	<b>Ужин:</b> <u>Сырники</u> <u>из творога</u>	80 100
32 48	со сметаной и сахаром	10 15
60 72	чай сладкий	150 180
24 36	Булка	10 15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Жуков*

# МЕНЮ:

Дата 3 октября

ККАЛ

154 185	<b>Завтрак:</b> <u>Каша пшеница мал.</u>	150 180
60 72	<u>Чай сладкий</u>	150 180
78 110	<u>Булочка с мясом</u>	4 20 5 30
<hr/>		
135 150	<b>Обед:</b> <u>Суп харчо с мясом и рисом</u>	180 200
100 118	<u>Жюльен картофельное</u>	110 130
88 118	<u>Котлеты рыбные медит.</u>	60 80
15 22	<u>Салат белый основной</u>	10 15
32 48	<u>Салат со св. капусте</u>	40 55
66 79	<u>Напиток из шиповника</u>	150 180
80 101	<u>Хлеб ржаной</u>	38 48
<hr/>		
89 107	<b>Полдник:</b> <u>Каша с маком</u>	150 180
99 148	<u>Ватрушка с творогом</u>	40 50
<hr/>		
156 195	<b>Ужин:</b> <u>Омлет картофельный</u>	80 100
- 33	<u>с зеленью и грибами</u>	- 30
60 72	<u>Чай сладкий</u>	150 180
48 73	<u>Булка</u>	20 30

Заведующий ДОУ А. Сп-т диетолог Хорош

# МЕНЮ:

Дата 4 октября

ККАЛ

166/193	<b>Завтрак:</b> Вермишель молочная	150/180
65/77	Чай с лимоном	150/180
78/110	Бутерброд с маслом	4/20    5/30
<hr/>		
<b>Обед:</b> Суп картофель. с крупой и с		
147/157	мясом птицы	180/200
146/173	Рис припущенный с маслом	110/130
235/313	Котлета рубленая мясн.	50/70
12/18	Сок помид. с овощами	10/15
26/39	Салат, свекальн. с расч. мясн.	40/55
79/95	Кисель витаминный	150/180
80/101	Хлеб ржаной	38/48
70/85	<b>Полдник:</b> Корейский салат-к	150/180
-185	Корейка	-120
83/83	Теченье	20/20
<hr/>		
<b>Ужин:</b> Картофель тушеный в соусе		
186/223	с мясом птицы	140/160
-17	Сольный супец	-130
60/72	Чай сладкий	150/180
48/73	Булка	20/30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог Храп

# МЕНЮ:

Дата 5 октября

ККАЛ

**Завтрак:** Кошма черничес. май. 150/180  
60/72 Чай сладкий 150/180  
78/110 Бутерброд с маслом 4/20/5/30

**Обед:** Свека вареная с мясом птицы  
138/148 и со сметаной 5/180/6/200  
8/9,6  
100/118 Творог мягкий сливочный 110/130  
148/197 Тертая мясная 60/80  
7/11 Салат сметанный 10/15  
32/48 салат со св. капустой 40/55  
90/108 Каша из гречихи 150/180  
80/101 Хлеб ржаной 38/48  
89/107 **Полдник:** Какао с маюком 150/180  
48/73 Булка 20/30

**Ужин:** Оладьи с повидлом 60/10/120/15  
60/72 Чай с сахаром 150/180

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Хорова*

# МЕНЮ:

Дата 6 октября

ККАЛ

**Завтрак:** Каша рисовая мал. 150/180  
146/75  
Чай с лимоном 150/80  
64/77  
Бутерброд с маслом 4/20/5/30  
78/110

**Обед:** Суп картофель. с бобовыми  
182/197  
и с мясом птицы 180/200  
178/210  
Каша гречневая рассып. 110/130  
111/160  
Пюре куриное 90/110  
66/79  
Каша кукурузная 150/180  
80/101  
Хлеб ржаной 38/48

**Полдник:** Каша куриная  
145/181  
с мясом 140/160  
60/72  
Чай сладкий 150/180  
48/73  
Булочка 20/30

**Ужин:**

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Хорова*

# МЕНЮ:

Дата 9 октября

ККАЛ

	<b>Завтрак:</b> Макароны отварные	
121/113	с маслом и сахаром	110/130
64/77	Чай с лимоном	150/180
78/110	Бутерброд с маслом	4/20/5/30
<hr/>		
	<b>Обед:</b> Ухи со св. колбаской с мясом	
94/105	кнмиш и со сметаной	5/180/6/200
124/147	Рис отварной с мясом	110/130
106/141	Птица отварн. порцион.	60/80
-/23	Салат с консерв. кукурузы	-/30
90/108	Каша из гречихи	150/180
12/18	Соус томатный с овощами	10/15
80/101	Хлеб ржаной	38/48
85/102	<b>Полдник:</b> Молоко кипяченое	150/180
36/54	Творожки кукурузные	15/18
<hr/>		
	<b>Ужин:</b> Зразы из творога с крап.	80/110
28/38	Соус сметанный с горчицей	15/20
60/42	Чай с сахаром	150/180
24/36	Тюфля	10/15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Проф*

# МЕНЮ:

Дата 10 октября

ККАЛ

177/21 **Завтрак:** Каши гречневая мал. 150/180  
60/72 Чай сладкий 150/180  
78/110 Булочка с маслом 4/20 | 5/30

118/131 **Обед:** Суп-лапша с птицей 180/200  
100/118 Пюре картофельное 110/130  
122/162 Мясные котлеты котур. 60/80  
15/22 Соус белый основной 10/15  
66/79 Каштан и шиповника 150/180  
80/101 Хлеб ржаной 38/48

88/106 **Полдник:** Кефир 120/150  
62/94 Булочка вафельная 40/50

243/278 **Ужин:** Мясо с овощами тушеное 140/160  
32/48 Салат со св. капустой 40/55  
60/72 Чай сладкий 150/180  
48/73 Будина 20/30

Заведующий ДОУ И - Сп-т диетолог И

# МЕНЮ:

Дата 11 октября

ККАЛ

147/176	<b>Завтрак:</b> каша манная мал.	150/180
64/77	Чай с лимоном	150/180
78/110	Булгуровод с мясом	4/20/5/30
146/163	<b>Обед:</b> Суп картофель. с пшеницей	180/200
121/143	Макаронные отварные	110/130
109/145	Рисовый мясной с мясом ч. пшеницы	60/80
12/18	Соус томат. с овощами	10/15
26/39	Салат, свекла, ч. рас. мяс.	40/55
79/95	Кисель ягодный	150/180
80/101	Хлеб ржаной	38/48
70/85	<b>Полдник:</b> Корейский ман-к	150/180
83/83	Печенье	16/16
109/109	Варенье	20/20
217/248	<b>Ужин:</b> Рагу овощное с мясом пшеница	140/160
-/7	Сливочный соус	-/30
60/72	Чай сладкий	150/180
48/73	Булочка	20/30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Проф*



# МЕНЮ:

Дата 12 октября

ККАЛ

202	42	Завтрак: каша геркулес. мал.	150	180
60	72	Чай сладкий	150	180
78	110	Булочка с мясом	4	20
			5	30
119	32	Обед: Уха с крупой	180	200
207	237	Запеканка картофель. с мясом	140	160
7	11	Соус сметанный	10	15
32	48	Салат со св. капустой	40	55
90	108	Компот из фруктов	150	180
80	101	Хлеб ржаной	38	48
89	107	Полдник: Какао с молоком	150	180
73	110	Трени	20	30
167	189	Ужин: Мамыш пудинг	80	100
5	8	со сладкой начинкой	15	20
60	72	Чай с сахаром	150	180
24	36	Груша	10	15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Дрох

# МЕНЮ:

Дата 13 октября

ККАЛ

154/185 **Завтрак:** Каша пшеничная мал. 150/180  
65/44 Чай с лимоном 150/180  
78/110 Бутерброд с мясом 4/20 || 5/30

140/155 **Обед:** Борщ с мясом пшеницы и  
8/9,6 со сметаной 5/180 || 6/200  
148/210 Каша гречневая рассыпч. 110/130  
98/120 Гуляш из отварного мяса 90/110  
66/79 Каша пшеницы и шиповника 150/180  
80/101 Хлеб ржаной 38/48

168/192 **Полдник:** Жаркое по-домашнему  
-/7 с мясом пшеницы 140/160  
60/72 Свежий огурец -/20  
48/73 Чай сладкий 150/180  
**Ужин:** Гарнир 20/30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Храф*

# МЕНЮ:

Дата 16 октября

ККАЛ

Завтрак:		Каша гречневая рассып.	
178/210	с мясом и сахаром	110/130	
65/77	чай с лимоном	150/180	
78/110	булгуровод с маслом	4/20/5/30	
<hr/>			
Обед:		Рассольник с мясом и грибами	
183/204	и со сметаной	5/180/16/200	
8/9,6			
124/147	Рис отварной с мясом	110/130	
235/313	шницель рублен. мясом	50/70	
12/18	соус томатный с овощами	10/15	
90/108	кашкот из с орехов	150/180	
80/101	Хлеб ржаной	38/48	
<hr/>			
Полдник:		Молоко кипяченое	
85/102		30/50	
84/126	булочка с повидлом	20/10/30/15	
<hr/>			
Ужин:		Сырники из творога	
187/257		80/110	
32/48	со сметаной и лимоном	10/15	
60/72	чай сладкий	150/180	
24/36	булочка	10/15	

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Знак*

# МЕНЮ:

Дата 17 октября

ККАЛ

166	199	<b>Завтрак:</b> Вермишель молочная	180	100		
60	72	Чай сладкий	150	180		
78	110	Булочка с маслом	4	20	5	30

135	150	<b>Обед:</b> Суп карто с мясом тушеным	180	100
100	118	Пюре картофельное	110	130
62	82	Ближники рыбные запечен.	60	80
15	22	Соус белый основной	10	25
32	48	Салат со св. капустой	40	55
66	79	Каша гречневая с маслом	150	180
80	101	Хлеб пшеничный	38	48

89	107	<b>Полдник:</b> Какао с молоком	150	180
135	202	Крекер сахарный	40	50

156	195	<b>Ужин:</b> Омлет натуральный	80	100
-	33	с зеленью и помидорами	7	30
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Булочка	20	30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*[Signature]*

# МЕНЮ:

Дата 18 октября

ККАЛ

146	75	Завтрак: каша рисовая мал.	150	180
65	77	Чай с лимоном	150	180
78	110	Булгур с маслом	4	20    5   30
<b>Обед: Суп картофельн. с крупой</b>				
147	159	и с мясом птицы	180	200
121	143	макарон отварные	110	130
156	208	котлета рублен. из птицы	50	80
12	18	соус томатн. с овощами	10	15
26	39	салат, свекла с рыб. мяс.	40	55
		Кисель ягодный	150	180
80	101	Хлеб ржаной	58	48
70	85	Полдник: Корейский салат	150	180
-	85	Конфеты	-	20
109	109	Вафля	20	20
<b>Ужин: Картоф. пюре в соусе</b>				
175	203	с мясом	140	160
-	7	салатной заправкой	-	30
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Булка	20	30

Заведующий ДОУ А. Сп-т диетолог Проф

# МЕНЮ:

Дата 19 октября

ККАЛ

**Завтрак:** Каша манная мал. 150/180  
60/72 Чай сладкий 150/180  
78/110 Бутерброд с маслом 4/20/5/30

**Обед:** Свекольник с мясом птицы  
138/148 и со сметаной 5/180/6/200  
8/9,6 Каша гречневая рассыпч. 110/130  
178/210 Томата тушеная 90/110  
111/160 Кашлот из орехов 150/180  
90/108 Хлеб ржаной 58/48  
80/101

**Полдник:** Какао с молоком 150/180  
89/107 сухарики 20/30  
73/110

**Ужин:** Творог из творога с маслом 80/100  
155/194 Салат овощной сладкий 15/20  
13/17 Чай с сахаром 150/180  
60/72 Булочка 10/15  
24/36

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Леоф*

# МЕНЮ:

Дата 20 октября

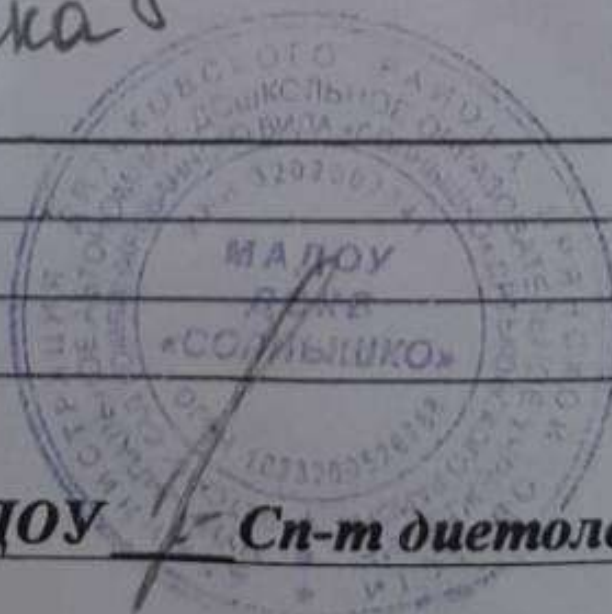
ККАЛ

Завтрак: Каша манная. Яблоки 150/180  
65/77 Чай с лимоном 150/180  
78/110 Булочка с маслом 4/20/5/30

Обед: Суп картофель с бобовыми и  
182/197 с мясом птицы 180/200  
100/118 Пюре картофельное 110/130  
148/197 Тертые мясные 60/80  
7/11 Сок свежий 10/15  
66/79 Компот из шиповника 150/180  
80/101 Хлеб ржаной 38/48

Полдник: Канюта тушеная с  
115/131 мясом птицы 140/160  
60/72 Чай сладкий 150/180  
48/73 Булочка 20/30

Ужин:



Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Handwritten signature*

# МЕНЮ:

Дата 23 октября

**ККАЛ**

**Завтрак:** Рис припущен. с маслом 110/30  
32/32 Вафельное масло 20/20  
60/72 Чай с лимонадом 150/180  
78/110 Вушеровод с маслом 4/20 | 5/30

**Обед:** Щи со св. капустой с мясом  
8/9,6 птица и со сметаной 5/180 | 6/200  
12/14 Макароны отварные 110/130  
235/313 Котлета рубленая мясная 60/80  
12/18 Соус мажарин. с овощами 10/15  
-/2,3 Соус с консерв. кукурузы -30  
90/108 Каша из фарфали 150/180  
80/101 Хлеб ржаной 38/48  
**Полдник:** Молоко кипяченое 130/150  
36/54 Творожки кукурузные 15/18

**Ужин:** Зразы из творога с укропом 90/110  
28/38 Соус сметанный сладкий 15/20  
60/72 Чай с сахаром 150/180  
24/36 Булка 10/15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Граф*



# МЕНЮ:

Дата 24 октября

ККАЛ

177	2	<b>Завтрак:</b> Кошма чиневая мяс.	150	180
60	72	Чай сладкий	150	180
78	110	Булочка с мясом 4	20	50
118	131	<b>Обед:</b> Суп-лапша с курицей	180	200
100	118	Дюже картофельные	110	130
122	162	Шницель мясной котур.	60	80
15	22	Соус белая основа	10	15
66	79	Котлетки из индейки	150	180
80	101	Хлеб ржаной	38	48
88	106	<b>Полдник:</b> кефир	130	150
100	150	Пирожок с повидлом	40	50
143	248	<b>Ужин:</b> Говс с мясом птицы	140	160
32	48	салат со св. капустой	40	55
60	72	Чай сладкий	150	180
48	73	Горька	20	30

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

Хорош

# МЕНЮ:

Дата 25 октября

ККАЛ

202	243	Завтрак: Кошма геркулес. мал.	150	180		
65	77	Чай с лимоном	150	180		
78	110	Булгуровод с мясом	4	20	5	20
146	163	Обед: Суп картофель. с курицей	180	200		
124	147	Рис отварной с мясом	110	130		
109	148	Рулет с яблоком и лимоном	60	80		
12	18	Соус томатный с овощами	10	15		
26	39	Салат, свекла вар. с раст. маслом	40	50		
79	95	Кисель малиновый	150	180		
80	101	Хлеб ржаной	38	48		
70	85	Полдник: Кофейный кап-к	150	180		
-	85	Канаренка	-	20		
83	83	Печенье	20	20		
Ужин: Рацион овощей с						
217	248	мясом птицы	140	160		
60	72	Чай сладкий	150	180		
48	73	Газетка	20	20		

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*Э.Ф.Ф.*

# МЕНЮ:

Дата 26 октября

## ККАЛ

166	99	Завтрак: Вермишель маючн.	150	180
60	72	Чай сладкий	150	180
78	110	Бутерброд с мясом	4	20   5   30
78	87	Обед: Суп рыбный	180	200
207	237	Запеканка картофель. с мясом	140	160
7	11	Соус сметанный	10	15
32	48	Салат со св. капустой	40	55
66	79	Напиток из шиповника	150	180
80	101	Хлеб ржаной	38	48
89	107	Полдник: Какао с маючн	150	180
48	73	Булочка	20	30
183	335	Ужин Оладьи со	60	20
32	48	сметанным соусом	10	15
60	72	Чай с сахаром	150	180

Заведующий ДОУ / Сп-т диетолог Яков

# МЕНЮ:

Дата 27 октября

ККАЛ

154/185 **Завтрак:** Каша пшеничная мал. 150/180  
65/47 Чай с лимонами 150/180  
78/110 Бутерброд с мясом 4/20 // 5/30

140/155 **Обед:** Борщ с мясом пшеница и  
8/9,6 со сметаной 5/180 // 6/200  
178/210 Каша гречневая рассыпчатая 110/130  
98/120 Гуляш из отварного мяса 90/110  
66/79 Каша пшеничная 150/180  
80/101 Хлеб ржаной 38/48

168/192 **Полдник:** Картофельное пюре  
-/7 с мясом пшеница 140/160  
60/72 Свежий салат -/20  
48/73 Чай сладкий 150/180  
**Ужин:** Гарниж 20/30

# МЕНЮ:

Дата 30 октября

КАЛ

Завтрак:		Каша чечневая	рассол.
178	210	с маслом и сахаром	110   130
65	77	чай с лимоном	150   180
78	110	булгуровод с маслом	4   20   5   30
Обед:			
183	204	Рассольник с мясом курицы	
8	9,6	и со сметаной	5   180   6   200
124	147	Рис отварной с мясом	110   130
235	313	шницель курицы. мясной	50   70
12	18	соус томатный с овощами	10   15
90	108	кашкот из фруктов	150   180
80	101	Хлеб ржаной	38   48
Полдник:			
85	102	Молоко питьевое	30   50
84	126	булочка с повидлом	20   10   30   15
Ужин:			
187	257	Сырники из творога	80   110
32	48	со сметанным соусом	10   15
60	72	чай сладкий	150   180
24	36	булочка	10   15

Заведующий ДОУ

Сп-т диетолог

*[Подпись]*

# МЕНЮ:

Дата 31 октября

ККАЛ

147/176	<b>Завтрак:</b> <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

135/150	<b>Обед:</b> <u>Суп карто с мясом тушим</u>	180/200
100/118	<u>Лягше картофельное</u>	110/130
62/82	<u>Котлеты рыбные запечен.</u>	60/80
15/22	<u>Соус белый основной</u>	10/25
32/48	<u>Салат со св. капустой</u>	40/55
66/79	<u>Компот из шиповника</u>	150/180
80/101	<u>Хлеб пшенич</u>	38/48

89/107	<b>Полдник:</b> <u>Какао с молоком</u>	150/180
152/209	<u>Булочка дрожжевая</u>	40/50

156/195	<b>Ужин:</b> <u>Омлет натуральн.</u>	80/100
-/33	<u>с зеленью говяжьей</u>	7/30
60/72	<u>Чай сладкий</u>	150/180
48/73	<u>Булочка</u>	20/30

Заведующий ДОУ Г - Сп-т диетолог Анастасия