

Согласовано: И.О.Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

 Е.А.Бобровникова

Утверждаю: 
ИП Юлгутина ШАРИФОВНА



Меню на 8 июня ДЕТИ (3-7 лет)

ВЫХОД (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная манная жидкая	кКал-112, Бел-3, Жир-3, Угл-17
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
180	Чай с сахаром	кКал-32, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-258, Бел-6, Жир-9, Угл-38
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-83, Угл-20
Итого за завтрак 2		кКал-83, Бел-1, Угл-20
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеж. огурцов и помидоров	кКал-6, Бел-1, Угл-2
180	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-81, Бел-2, Жир-2, Угл-14
130	Макаронные изделия отварные.	кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27
50	Тефтели из говядины .	кКал-120, Бел-6, Жир-8, Угл-6
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
180	Компот из с/ф.	кКал-80, Бел-1, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-556, Бел-18, Жир-16, Угл-86
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник	кКал-148, Бел-4, Жир-4, Угл-24
180	Чай полусладкий	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-170, Бел-4, Жир-4, Угл-32

Меню на 8 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша молочная манная жидкая	кКал-97, Бел-2, Жир-3, Угл-15
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
150	Чай с сахаром	кКал-26, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-238, Бел-6, Жир-8, Угл-35
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-83, Угл-20
Итого за завтрак 2		кКал-83, Бел-1, Угл-20
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеж. огурцов и помидоров	кКал-4, Угл-1
150	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-68, Бел-2, Жир-2, Угл-12
110	Макаронные изделия отварные.	кКал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-23
50	Тефтели из говядины .	кКал-120, Бел-6, Жир-8, Угл-6
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
150	Компот из с/ф.	кКал-67, Бел-1, Угл-15
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-484, Бел-16, Жир-15, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник	кКал-148, Бел-4, Жир-4, Угл-24
180	Чай полусладкий	кКал-18, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-166, Бел-4, Жир-4, Угл-30
Итого за		кКал-971, Бел-26, Жир-28, Угл-157



Согласовано: И.О. Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

Е.А. Бобровникова

Утверждаю:

ИП Юлгушева



Меню на 9 июня ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
--------------	--------------------	---

Завтрак

150 Каша молочная овсяная (геркулес) кКал-185, Бел-6, Жир-7, Угл-24

180 Какао с молоком. кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12

30 Хлеб пшеничный витаминизированный кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак кКал-353, Бел-12, Жир-11, Угл-50

завтрак 2

100 Яблоко свежее кКал-57, Угл-15

Итого за завтрак 2 кКал-57, Угл-15

Обед

50 Салат из моркови кКал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-3

180 Щи из свежей капусты со сметаной кКал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6

30/30 Гуляш из курин.грудки. кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2

130 Каша перловая рассыпчатая кКал-156, Бел-4, Жир-3, Угл-27

180 напиток из плодов(яблочный) кКал-60, Угл-16

40 Хлеб ржано-пшеничный кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед кКал-529, Бел-18, Жир-20, Угл-71

Полдник 1

80 Омлет натуральный кКал-150, Бел-8, Жир-13, Угл-1

180 Чай с сахаром. кКал-22, Угл-8

20 Хлеб пшеничный витаминизированный кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Полдник 1 кКал-226, Бел-10, Жир-14, Угл-18

Меню на 9 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Кашиа молочная овсяная (геркулес)	кКал-160, Бел-5, Жир-6, Угл-21
150	Какао с молоком.	кКал-72, Бел-2, Жир-2, Угл-10
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-314, Бел-11, Жир-10, Угл-44
<u>завтрак 2</u>		
100	Яблоко свежее	кКал-57, Угл-15
Итого за завтрак 2		кКал-57, Угл-15
<u>Обед</u>		
40	Салат из моркови	кКал-34, Жир-3, Угл-2
150	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-56, Бел-1, Жир-3, Угл-5
30/30	Гуляши из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
110	Кашиа перловая рассыпчатая	кКал-132, Бел-3, Жир-3, Угл-23
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-454, Бел-16, Жир-17, Угл-59
<u>Полдник 1</u>		
80	Омлет натуральный	кКал-150, Бел-8, Жир-13, Угл-1
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-223, Бел-10, Жир-14, Угл-17
Итого за		кКал-1 047, Бел-36, Жир-41, Угл-135

Согласовано: И.О. Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

Е.А. Бобровникова

Утверждаю:

ИП Юлгутина

Меню на 10 июня ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
--------------	--------------------	---

Завтрак

8	Повидло	кКал-17, Угл-1
150	Каша молочная пшениная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
180	Чай с сахаром	кКал-23, Угл-8

Итого за Завтрак кКал-309, Бел-9, Жир-8, Угл-49

завтрак 2

100	Йогурт питьевой	кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
-----	-----------------	------------------------------

Итого за завтрак 2 кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5

Обед

50	Салат картоф. с солен.огурцом	кКал-6, Бел-1, Жир-4, Угл-5
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
150	Плов из говядины.	кКал-294, Бел-16, Жир-15, Угл-23
180	Компот из с/ф.	кКал-80, Бел-1, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед кКал-618, Бел-27, Жир-25, Угл-84

Полдник 1

50	Булочка творожная	кКал-148, Бел-6, Жир-3, Угл-24
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24

Итого за Полдник 1 кКал-248, Бел-7, Жир-3, Угл-48

Меню на 10 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
8	Повидло	кКал-17, Угл-1
130	Каша молочная пшеничная	кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
150	Чай с сахаром	кКал-19, Угл-7
Итого за Завтрак		кКал-280, Бел-8, Жир-7, Угл-44
<u>завтрак 2</u>		
100	Йогурт питьевой	кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
Итого за завтрак 2		кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
<u>Обед</u>		
40	Салат картоф. с солен.огурцом	кКал-5, Жир-4, Угл-4
150	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-122, Бел-4, Жир-3, Угл-17
130	Плов из говядины.	кКал-255, Бел-14, Жир-13, Угл-20
150	Компот из с/ф.	кКал-67, Бел-1, Угл-15
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-522, Бел-23, Жир-21, Угл-70
<u>Полдник 1</u>		
50	Булочка творожная	кКал-148, Бел-6, Жир-3, Угл-24
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
Итого за Полдник 1		кКал-248, Бел-7, Жир-3, Угл-48
Итого за		кКал-1 102, Бел-41, Жир-34, Угл-166

Согласовано: И.О. Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

Е.А.Бобровникова

Утверждаю
ИП Юлгу



Меню на 11 июня ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
--------------	--------------------	---

Завтрак

150	Каша молочная Дружба .	кКал-170, Бел-5, Жир-6, Угл-24
180	Чай с сахаром витаминный	кКал-28, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак кКал-280, Бел-8, Жир-7, Угл-45

завтрак 2

150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
-----	-----------------------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-50, Угл-13

Обед

40	Помидор свеж.порционно	кКал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
180	Суп куллама на курин.бульоне	кКал-145, Бел-11, Жир-6, Угл-12
50	Котлеты рубленые из птицы	кКал-128, Бел-8, Жир-9, Угл-5
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
130	Пюре гороховое	кКал-201, Бел-12, Жир-4, Угл-28
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед кКал-713, Бел-37, Жир-23, Угл-90

Полдник 1

150	Каша молочная пшеничная жидкая	кКал-200, Бел-6, Жир-7, Угл-30
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Полдник 1 кКал-276, Бел-8, Жир-8, Угл-47

Меню на 11 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша молочная Дружба.	кКал-147, Бел-4, Жир-5, Угл-21
150	Чай с сахаром витаминный	кКал-23, Угл-6
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-40
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
Итого за завтрак 2		кКал-50, Угл-13
<u>Обед</u>		
30	Помидор свеж.порционнo	кКал-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3
150	Суп куллама на курин.бульоне	кКал-121, Бел-9, Жир-5, Угл-10
50	Котлеты рубленые из птицы	кКал-128, Бел-8, Жир-9, Угл-5
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
110	Пюре гороховое	кКал-170, Бел-10, Жир-4, Угл-23
150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-617, Бел-32, Жир-21, Угл-75
<u>Полдник 1</u>		
130	Каша молочная пшеничная жидкая	кКал-173, Бел-5, Жир-6, Угл-26
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-250, Бел-8, Жир-7, Угл-43
Итого за		кКал-1 169, Бел-47, Жир-34, Угл-172