



Согласовано Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова



Утверждаю

ИП Юлгуяна

ХАМИТОВНА

Меню на 2 февраля 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.

кКал-22, Угл-6

30 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак

кКал-273, Бел-8, Жир-7, Угл-43

завтрак 2

150 напиток из плодов шиповника.

кКал-83, Угл-20

Итого за завтрак 2

кКал-83, Бел-1, Угл-20

Обед

40 Салат луковый

кКал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-3

180 Рассольник ленинградский со сметаной.

кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11

50 Котлета нежная

кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7

20 Соус томатный ..

кКал-15, Жир-1, Угл-1

130 Макароны изделия отварные

кКал-169, Бел-5, Жир-4, Угл-29

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-670, Бел-20, Жир-27, Угл-86

Полдник 1

60 Булочка домашняя.

кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30

180 Чай с сахаром.

кКал-22, Угл-6

Итого за Полдник 1

кКал-219, Бел-4, Жир-6, Угл-36

Ужин

130 Рагу из овощей

кКал-248, Бел-21, Жир-10, Угл-17

130 Чай с сахаром.

кКал-16, Угл-4

20 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин

кКал-318, Бел-23, Жир-11, Угл-30

Итого за кКал-1 563, Бел-56, Жир-52, Угл-215

Меню на 2 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-69, Бел-2, Жир-2, Угл-11
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
180	Компот из с/ф	кКал-80, Бел-1, Угл-19
Итого за Обед		кКал-549, Бел-20, Жир-16, Угл-80
Итого за		кКал-549, Бел-20, Жир-16, Угл-80

Меню на 2 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша молочная Дружба.	кКал-147, Бел-4, Жир-5, Угл-21
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-247, Бел-7, Жир-7, Угл-39
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
Итого за завтрак 2		кКал-83, Бел-1, Угл-20
<u>Обед</u>		
30	Салат луковый	кКал-34, Жир-3, Угл-2
150	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
50	Котлета нежная	кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
110	Макаронные изделия отварные	кКал-143, Бел-4, Жир-3, Угл-24
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-585, Бел-18, Жир-24, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
60	Булочка домашняя.	кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-215, Бел-4, Жир-6, Угл-35
Итого за		кКал-1 131, Бел-30, Жир-37, Угл-166



Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"
А.Н. Горяйнова

Утверждаю:
ИП Юлгузьян



Меню на 3 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная пшениная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-308, Бел-10, Жир-9, Угл-45
<u>завтрак 2</u>		
100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	Свекла отварная	кКал-18, Бел-1, Угл-3
180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6
150	Плов из грудки курин	кКал-314, Бел-14, Жир-18, Угл-24
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-571, Бел-21, Жир-23, Угл-68
<u>Полдник 1</u>		
150	Каша гречневая с овощами	кКал-224, Бел-8, Жир-5, Угл-35
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
Итого за Полдник 1		кКал-366, Бел-11, Жир-6, Угл-65
<u>Ужин</u>		
30	Печенье весовое	кКал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-148, Бел-2, Жир-3, Угл-30
Итого за		кКал-1 440, Бел-45, Жир-42, Угл-218

Меню на 3 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-7
180	Компот из сухофруктов	кКал-106, Бел-1, Угл-22
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-582, Бел-21, Жир-21, Угл-70
Итого за		кКал-582, Бел-21, Жир-21, Угл-70

Меню на 3 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша молочная пшенная	кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23
5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-279, Бел-9, Жир-8, Угл-41
<u>завтрак 2</u>		
100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
30	Свекла отварная	кКал-13, Бел-1, Угл-2
150	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-56, Бел-1, Жир-3, Угл-5
130	Плов из грудки курин	кКал-272, Бел-12, Жир-15, Угл-21
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-482, Бел-18, Жир-20, Угл-57
<u>Полдник 1</u>		
130	Каша гречневая с овощами	кКал-194, Бел-7, Жир-5, Угл-30
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
150	напиток из плодов (яблоко)	кКал-73, Угл-18
Итого за Полдник 1		кКал-322, Бел-9, Жир-6, Угл-57
Итого за		кКал-1 130, Бел-37, Жир-34, Угл-164

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"
А.Н. Горяйнова



Утверждаю:
ИП Юлгуяева



Меню на 4 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная жидкая	кКал-166, Бел-5, Жир-7, Угл-21
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-269, Бел-8, Жир-9, Угл-40
<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>		
50	Салат из свежей капусты с яблоками	кКал-43, Бел-1, Жир-2, Угл-5
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
25/25	Гуляш из говядины.	кКал-107, Бел-7, Жир-8, Угл-2
130	Каша перловая рассыпчатая	кКал-156, Бел-4, Жир-3, Угл-27
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-577, Бел-19, Жир-17, Угл-88
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-213, Бел-3, Жир-3, Угл-46
<u>Ужин</u>		
150	каша молочная рисовая жидкая	кКал-164, Бел-4, Жир-5, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-240, Бел-6, Жир-6, Угл-38
Итого за		кКал-1 352, Бел-40, Жир-37, Угл-215

Меню на 4 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с лапшой домашней	кКал-66, Бел-1, Жир-4, Угл-6
180	Напиток из шиповника	кКал-142, Бел-1, Угл-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-780, Бел-47, Жир-24, Угл-132
Итого за		кКал-780, Бел-47, Жир-24, Угл-132

Меню на 4 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша манная молочная жидкая	кКал-120, Бел-3, Жир-5, Угл-15
130	Чай с сахаром.	кКал-16, Угл-4
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-217, Бел-7, Жир-7, Угл-32
<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 из свежей капусты с яблоками	кКал-34, Бел-1, Жир-2, Угл-4
150	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
25/25	Гуляш из говядины.	кКал-107, Бел-7, Жир-8, Угл-2
110	Каша перловая рассыпчатая	кКал-132, Бел-3, Жир-3, 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-496, Бел-17, Жир-15, Угл-73
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-209, Бел-3, Жир-3, Угл-44
Итого за		кКал-975, Бел-30, Жир-27, Угл-154



Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"
А.Н. Горяйнова

Утверждаю
ИП Юлгуяева



Меню на 5 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

150	Каша молочная пшеничная жидкая	кКал-200, Бел-6, Жир-7, Угл-30
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-368, Бел-12, Жир-11, Угл-56

завтрак 2

150	Кисель витаминный	кКал-57, Угл-15
-----	-------------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-57, Угл-15

Обед

40	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	кКал-5, Угл-1
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-71, Бел-1, Жир-4, Угл-8
130	Картофельное пюре..	кКал-118, Бел-2, Жир-4, Угл-17
52	Суфле рыбное (минтай) с маслом	кКал-99, Бел-9, Жир-6, Угл-2
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-465, Бел-18, Жир-16, Угл-64

Полдник 1

180	Суп молочный с крупой (пшено)	кКал-97, Бел-3, Жир-4, Угл-13
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6

Итого за Полдник 1 кКал-173, Бел-5, Жир-5, Угл-27

Ужин

60	Плюшка "Московская"	кКал-156, Бел-5, Жир-10, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8

Итого за Ужин кКал-179, Бел-5, Жир-10, Угл-46

Итого за кКал-1 243, Бел-40, Жир-41, Угл-208

Меню на 5 февраля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180 Борщ с капустой и картофелем со сметаной кКал-227, Бел-20, Жир-14, Угл-41

180 Компот из сухофруктов кКал-100, Бел-1, Угл-24

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

Итого за Обед кКал-628, Бел-34, Жир-23, Угл-107

Итого за кКал-628, Бел-34, Жир-23, Угл-107

Меню на 5 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

130 Каша молочная пшеничная жидкая кКал-173, Бел-5, Жир-6, Угл-26

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-327, Бел-11, Жир-9, Угл-49

завтрак 2

150 Кисель витаминный кКал-57, Угл-15

Итого за завтрак 2 кКал-57, Угл-15

Обед

30 огурцы маринов. на лим.кис. порционные кКал-4, Угл-1

150 Борщ с капустой и картофелем со сметаной кКал-59, Бел-1, Жир-3, Угл-7

110 Картофельное пюре.. кКал-100, Бел-2, Жир-3, Угл-15

52 Суфле рыбное (минтай) с маслом кКал-99, Бел-9, Жир-6, Угл-2

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-402, Бел-16, Жир-14, Угл-53

Полдник 1

150 Суп молочный с крупой (пшено) кКал-81, Бел-3, Жир-3, Угл-11

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

150 Чай с сахаром. кКал-18, Угл-5

Итого за Полдник 1 кКал-154, Бел-5, Жир-4, Угл-24

Итого за кКал-940, Бел-32, Жир-28, Угл-142

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"
А.Н. Горайнова

Утверждаю:
ИП Юлгутина



Меню на 6 февраля 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
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак кКал-321, Бел-9, Жир-13, Угл-43

завтрак 2

180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
-----	----------------------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-87, Угл-22

Обед

50	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-48, Бел-1, Жир-3, Угл-5
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	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-709, Бел-37, Жир-24, Угл-85

Полдник 1

70	Дучмаки с творогом.	кКал-191, Бел-8, Жир-5, Угл-28
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6

Итого за Полдник 1 кКал-213, Бел-8, Жир-5, Угл-33

Ужин

50	Каша манная молочная жидкая	кКал-46, Бел-1, Жир-2, Угл-6
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-23

Итого за кКал-1 454, Бел-58, Жир-45, Угл-206

Меню на 6 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Суп куллама на курином бульоне	кКал-87, Бел-4, Жир-2, Угл-13
180	Компот из с/ф.	кКал-142, Бел-1, Угл-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-510, Бел-15, Жир-12, Угл-86
Итого за		кКал-510, Бел-15, Жир-12, Угл-86

Меню на 6 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каши молочная овсяная (геркулес)	кКал-160, Бел-5, Жир-6, Угл-21
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
150	Чай с сахаром	кКал-26, Угл-7
Итого за Завтрак		кКал-301, Бел-8, Жир-12, Угл-41
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
Итого за завтрак 2		кКал-50, Угл-13
<u>Обед</u>		
40	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4
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
150	Компот из с/ф.	кКал-67, Бел-1, Угл-15
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
110	Пюре гороховое	кКал-176, Бел-11, Жир-4, Угл-24
Итого за Обед		кКал-618, Бел-33, Жир-22, Угл-73
<u>Полдник 1</u>		
70	Дучмаки с творогом.	кКал-191, Бел-8, Жир-5, Угл-28
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-209, Бел-8, Жир-5, Угл-32
Итого за		кКал-1 179, Бел-49, Жир-39, Угл-159