



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

Утверждаю:
ИП Юлгушева



Меню на 9 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная вязкая	кКал-184, Бел-5, Жир-6, Угл-28
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
180	Чай с сахаром	кКал-33, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-333, Бел-9, Жир-11, Угл-49
<u>завтрак 2</u>		
100	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	кКал-5, Угл-1
180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6
130	Рис отварной ..	кКал-174, Бел-3, Жир-3, Угл-33
50	Котлета нежная	кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7
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-609, Бел-18, Жир-22, Угл-83
<u>Полдник 1</u>		
32	Печенье весовое	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-156, Бел-3, Жир-3, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-14
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-183, Бел-6, Жир-5, Угл-31
Итого за		кКал-1 328, Бел-36, Жир-42, Угл-205

Меню на 9 февраля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6
180	Компот из с/ф.	кКал-80, Бел-1, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Меню на 9 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

130	Каша ячневая молочная вязкая	кКал-159, Бел-5, Жир-5, Угл-24
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
150	Чай с сахаром	кКал-28, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-302, Бел-8, Жир-10, Угл-44

завтрак 2

100	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10

Обед

30	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	кКал-4, Угл-1
150	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-56, Бел-1, Жир-3, Угл-5
110	Рис отварной ..	кКал-147, Бел-3, Жир-3, Угл-28
50	Котлета нежная	кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7
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-538, Бел-17, Жир-21, Угл-70

Полдник 1

32	Печенье весовое	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-153, Бел-3, Жир-3, Угл-31

Итого за кКал-1 040, Бел-27, Жир-35, Угл-155

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

Утверждаю
ИП Юлгутина
ХАМИТОВНА



Меню на 10 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная пшенная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
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-355, Бел-12, Жир-11, Угл-52
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминизированный	кКал-70, Угл-18
Итого за завтрак 2		кКал-70, Угл-18
<u>Обед</u>		
40	Свекла отварная	кКал-18, Бел-1, Угл-3
180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Жаркое по домашнему с кур гр.	кКал-260, Бел-15, Жир-15, Угл-15
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-542, Бел-23, Жир-21, Угл-64
<u>Полдник 1</u>		
80	Пудинг творожный с киселем	кКал-194, Бел-8, Жир-5, Угл-30
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-38
<u>Ужин</u>		
60	Булочка домашняя.	кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-220, Бел-4, Жир-6, Угл-38
Итого за		кКал-1 403, Бел-47, Жир-43, Угл-210

Меню на 10 февраля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
180	Компот из сухофруктов	кКал-60, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Меню на 10 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

130	Каша молочная пшеничная	кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23
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-316, Бел-10, Жир-9, Угл-46

завтрак 2

150	Кисель витаминизированный	кКал-70, Угл-18
-----	---------------------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-70, Угл-18

Обед

30	Свекла отварная	кКал-13, Бел-1, Угл-2
150	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
130	Жаркое по домашнему с кур гр.	кКал-225, Бел-13, Жир-13, Угл-13
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
150	напиток из плодов (яблоко)	кКал-73, Угл-18

Итого за Обед кКал-462, Бел-19, Жир-18, Угл-56

Полдник 1

80	Пудинг творожный с киселем	кКал-194, Бел-8, Жир-5, Угл-30
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8

Итого за Полдник 1 кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-38

Итого за кКал-1 063, Бел-37, Жир-32, Угл-157

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

Утверждаю
ИП Юлгу



Меню на 11 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

150	Каша манная молочная жидкая	кКал-138, Бел-4, Жир-6, Угл-18
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8

Итого за Завтрак кКал-242, Бел-7, Жир-7, Угл-39

завтрак 2

100	Йогурт питьевой.	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
-----	------------------	------------------------------

Итого за завтрак 2 кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6

Обед

50	Салат из свежей капусты.	кКал-45, Бел-1, Жир-1, Угл-5
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
50	Котлета (биточки,иницели)	кКал-163, Бел-8, Жир-11, Угл-8
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
130	Макаронные изделия отварные.	кКал-162, Бел-4, Жир-4, 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-683, Бел-23, Жир-22, Угл-96

Полдник 1

50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8

Итого за Полдник 1 кКал-212, Бел-4, Жир-3, Угл-46

Ужин

130	Каша гречневая рассып с маслом	кКал-194, Бел-6, Жир-6, Угл-28
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин кКал-271, Бел-8, Жир-7, Угл-45

Итого за кКал-1 462, Бел-46, Жир-41, Угл-230

Меню на 11 февраля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
180	напиток из плодов(яблочный)	кКал-60, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Меню на 11 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

130	Каша манная молочная жидкая	кКал-120, Бел-3, Жир-5, Угл-15
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7

Итого за Завтрак кКал-220, Бел-7, Жир-7, Угл-35

завтрак 2

100	Йогурт питьевой.	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
-----	------------------	------------------------------

Итого за завтрак 2 кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6

Обед

40	Салат из свежей капусты .	кКал-36, Бел-1, Жир-1, Угл-4
150	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-122, Бел-4, Жир-3, Угл-17
50	Котлета (биточки,шницели)	кКал-163, Бел-8, Жир-11, Угл-8
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
110	Макаронные изделия отварные.	кКал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-23
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед кКал-615, Бел-21, Жир-21, Угл-84

Полдник 1

50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7

Итого за Полдник 1 кКал-208, Бел-4, Жир-3, Угл-44

Итого за кКал-1 097, Бел-35, Жир-32, Угл-169

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова



Меню на 12 февраля ДЕТИ (3.

Выход (г)	Наименование блюда
<u>Завтрак</u>	
150	Каша молочная Дружба.
180	Чай с сахаром витаминный
30	Хлеб пшеничный витаминизированный
Итого за Завтрак	
<u>завтрак 2</u>	
150	напиток из плодов шиповника.
Итого за завтрак 2	
<u>Обед</u>	
50	Винегрет овощной.
180/10	Уха с крупой.
30/30	Гуляш из курин.грудки.
130	Картофельное пюре..
180	Компот из с/ф.
40	Хлеб ржано-пшеничный
Итого за Обед	
<u>Полдник 1</u>	
70	Ватрушка с повидлом.
180	Чай полусладкий
Итого за Полдник 1	
<u>Ужин</u>	
150	Каша молочная овсяная (геркулес)
180	Чай с сахаром.
20	Хлеб пшеничный витаминизированный
Итого за Ужин	
Итого за	

Меню на 12 февраля СОТРУД

Выход (г)	Наименование блюда
-----------	--------------------

Обед

180/10	Уха с крупой.
180	Компот из с/ф.
40	Хлеб ржано-пшеничный

Меню на 12 февраля ЯСЛИ (1,

Выход (г)	Наименование блюда
-----------	--------------------

Завтрак

130	Каша молочная Дружба .
150	Чай с сахаром витаминный
30	Хлеб пшеничный витаминизированный

Итого за Завтрак

завтрак 2

150	напиток из плодов шиповника.
-----	------------------------------

Итого за завтрак 2

Обед

40	Винегрет овощной .
150/10	Уха с крупой
30/30	Гуляш из курин.грудки.
110	Картофельное пюре..
150	Компот из с/ф.
40	Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Полдник 1

70	Ватрушка с повидлом.
150	Чай полусладкий

Итого за Полдник 1

Итого за



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

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 13 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с крупой (рис)	кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-10
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-182, Бел-6, Жир-4, Угл-32
<u>завтрак 2</u>		
100	Кефир	кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
Итого за завтрак 2		кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
<u>Обед</u>		
50	Салат из моркови	кКал-50, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
80	Вак-беляш ..	кКал-196, Бел-9, Жир-9, Угл-19
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-505, Бел-16, Жир-15, Угл-77
<u>Полдник 1</u>		
120	Макароны, запеченные с сыром	кКал-186, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай с сахаром..	кКал-32, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-273, Бел-8, Жир-10, Угл-37
<u>Ужин</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-213, Бел-3, Жир-3, Угл-46
Итого за		кКал-1 230, Бел-36, Жир-35, Угл-195

Меню на 13 февраля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Меню на 13 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

150	Суп молочный с крупой (рис)	кКал-65, Бел-2, Жир-2, Угл-9
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак кКал-166, Бел-5, Жир-4, Угл-28

завтрак 2

100	Кефир	кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
-----	-------	------------------------------

Итого за завтрак 2 кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4

Обед

40	Салат из моркови	кКал-40, Жир-2, Угл-6
150	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
80	Вак-беяш ..	кКал-196, Бел-9, Жир-9, Угл-19
150	напиток из плодов (яблоко)	кКал-73, Угл-18
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13

Итого за Обед кКал-448, Бел-15, Жир-14, Угл-67

Полдник 1

100	Макароны, запеченные с сыром	кКал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-16
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7

Итого за Полдник 1 кКал-228, Бел-7, Жир-8, Угл-32

Итого за кКал-899, Бел-30, Жир-29, Угл-131