

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю:
ИП Юлгутина



Меню на 16 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

150	Каша молочная пшеничная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
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-334, Бел-9, Жир-12, Угл-48

завтрак 2

150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
-----	------------------------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-83, Бел-1, Угл-20

Обед

50	Салат из свежей капусты .	кКал-45, Бел-1, Жир-1, Угл-5
180	Рассольник ленинградский со сметаной .	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
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-606, Бел-18, Жир-20, Угл-86

Полдник 1

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 Полдник 1 кКал-240, Бел-6, Жир-6, Угл-38

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-1 443, Бел-39, Жир-49, Угл-238

Меню на 16 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
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-582, Бел-15, Жир-14, Угл-98
Итого за		кКал-582, Бел-15, Жир-14, Угл-98

Меню на 16 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша молочная пшениная	кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23
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-304, Бел-8, Жир-11, Угл-43
<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>		
40	Салат из свежей капусты.	кКал-36, Бел-1, Жир-1, Угл-4
150	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
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-525, Бел-16, Жир-18, Угл-73
<u>Полдник 1</u>		
130	каша молочная рисовая жидкая	кКал-142, Бел-3, Жир-5, Угл-21
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-215, Бел-6, Жир-6, Угл-34
Итого за		кКал-1 127, Бел-30, Жир-35, Угл-170

Согласовано Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горайнова

Утверждаю
ИП Юлгутова

СОБРАТИНА
ШАРИФА
ХАММАТОВНА

Меню на 17 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Завтрак</u>		
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
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-57, Угл-15
Итого за завтрак 2		кКал-57, Угл-15
<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
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-488, Бел-17, Жир-16, Угл-69
<u>Полдник 1</u>		
80	Омлет натуральный	кКал-150, Бел-8, Жир-13, Угл-1
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-226, Бел-10, Жир-14, Угл-16
<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-1 337, Бел-43, Жир-44, Угл-195

Меню на 17 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-66, Бел-1, Жир-4, Угл-6
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-470, Бел-14, Жир-14, Угл-70
Итого за		кКал-470, Бел-14, Жир-14, Угл-70

Меню на 17 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша 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>		
150	Кисель витаминный	кКал-57, Угл-15
Итого за завтрак 2		кКал-57, Угл-15
<u>Обед</u>		
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
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
110	Каша 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-423, Бел-16, Жир-15, Угл-58
<u>Полдник 1</u>		
80	Омлет натуральный	кКал-150, Бел-8, Жир-13, Угл-1
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-223, Бел-10, Жир-14, Угл-15
Итого за		кКал-1 017, Бел-36, Жир-38, Угл-132

Согласовано: заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю:

ИП Юлгутина



Меню на 18 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
10	Повидло	кКал-21, Угл-1
150	Каша молочная манная жидкая	кКал-112, Бел-3, Жир-3, Угл-17
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Завтрак		кКал-238, Бел-6, Жир-5, 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 степной .	кКал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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-644, Бел-27, Жир-22, Угл-83
<u>Полдник 1</u>		
50	Булочка творожная	кКал-148, Бел-6, Жир-3, Угл-24
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
Итого за Полдник 1		кКал-235, Бел-6, Жир-3, Угл-45
<u>Ужин</u>		
150	Каша ячневая молочная вязкая	кКал-184, Бел-5, Жир-6, Угл-28
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-258, Бел-8, Жир-7, Угл-43
Итого за		кКал-1 427, Бел-51, Жир-39, Угл-215

Меню на 18 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный гороховый	кКал-92, Бел-4, Жир-8, Угл-17
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-649, Бел-24, Жир-27, Угл-93
Итого за		кКал-649, Бел-24, Жир-27, Угл-93

Меню на 18 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
10	Повидло	кКал-21, Угл-1
130	Каша молочная манная жидкая	кКал-97, Бел-2, Жир-3, Угл-15
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Завтрак		кКал-219, Бел-6, Жир-4, Угл-36
<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 степной.	кКал-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3
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-542, Бел-23, Жир-19, Угл-69
<u>Полдник 1</u>		
50	Булочка творожная	кКал-148, Бел-6, Жир-3, Угл-24
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
Итого за Полдник 1		кКал-235, Бел-6, Жир-3, Угл-45
Итого за		кКал-1 049, Бел-38, Жир-28, Угл-154

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горайнова

Утверждено:

ИП Юлгутина



Меню на 19 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр порционнo	кКал-17, Бел-1, Жир-1
150	каша молочная рисовая жидкая	кКал-164, Бел-4, Жир-5, Угл-24
180	Чай с сахаром	кКал-33, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-297, Бел-8, Жир-8, 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	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-81, Бел-2, Жир-2, Угл-14
50	Биточные рыбные (минтай)	кКал-120, Бел-7, Жир-7, Угл-8
130	Картофельное пюре..	кКал-118, Бел-2, Жир-4, Угл-17
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-509, Бел-17, Жир-14, Угл-78
<u>Полдник 1</u>		
70	Пирожки печеные с повидлом	кКал-176, Бел-4, Жир-4, Угл-31
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-199, Бел-4, Жир-4, Угл-39
<u>Ужин</u>		
130	Каша гречневая рассып с маслом	кКал-194, Бел-6, Жир-6, Угл-28
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-267, Бел-8, Жир-7, Угл-41
Итого за		кКал-1 319, Бел-38, Жир-33, Угл-213

Меню на 19 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с пшеном	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-7
180	Компот из с/ф.	кКал-106, Бел-1, Угл-22
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-557, Бел-30, Жир-12, Угл-75
Итого за		кКал-557, Бел-30, Жир-12, Угл-75

Меню на 19 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
130	каша молочная рисовая жидкая	кКал-142, Бел-3, Жир-5, Угл-21
150	Чай с сахаром	кКал-28, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-269, Бел-8, Жир-7, 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	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-68, Бел-2, Жир-2, Угл-12
50	Биточные рыбные (минтай)	кКал-120, Бел-7, Жир-7, Угл-8
110	Картофельное пюре..	кКал-100, Бел-2, Жир-3, Угл-15
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-441, Бел-15, Жир-13, Угл-66
<u>Полдник 1</u>		
60	Пирожки печеные с повидлом	кКал-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-170, Бел-4, Жир-3, Угл-33
Итого за		кКал-927, Бел-27, Жир-24, Угл-149

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

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 20 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 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	Салат луковый	кКал-45, Бел-1, Жир-4, 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-727, Бел-37, Жир-25, Угл-89

Полдник 1

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

Итого за Полдник 1 кКал-276, Бел-8, Жир-8, Угл-45

Ужин

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-1 553, Бел-58, Жир-46, Угл-230

Меню на 20 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Суп куллама на курин.бульоне	кКал-66, Бел-1, Жир-4, Угл-6
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-142, Бел-1, Угл-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-638, Бел-22, Жир-19, Угл-93
Итого за		кКал-638, Бел-22, Жир-19, Угл-93

Меню на 20 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 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	Салат луковый	кКал-34, Жир-3, Угл-2
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-625, Бел-32, Жир-22, 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-6
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-250, Бел-8, Жир-7, Угл-40
Итого за		кКал-1 177, Бел-47, Жир-36, Угл-169