



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

Утверждаю:
ИП Юлгутова



Меню на 6 июля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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-22, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-248, Бел-6, Жир-9, Угл-38
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминизированный	кКал-70, Угл-18
Итого за завтрак 2		кКал-70, Угл-18
<u>Обед</u>		
50	Салат из сырых овощей	кКал-28, Жир-2, 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-578, Бел-18, Жир-18, Угл-86
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
Итого за Полдник 1		кКал-210, Бел-3, Жир-3, Угл-44
Итого за		кКал-1 106, Бел-27, Жир-30, Угл-185

Меню на 6 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-81, Бел-2, Жир-2, Угл-14
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-550, Бел-17, Жир-16, Угл-84
Итого за		кКал-550, Бел-17, Жир-16, Угл-84

Меню на 6 июля 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 манная жидкая	кКал-97, Бел-2, Жир-3, Угл-15
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-230, Бел-6, Жир-9, Угл-35
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминизированный	кКал-70, Угл-18
Итого за завтрак 2		кКал-70, Угл-18
<u>Обед</u>		
40	Салат из сырых овощей	кКал-22, Жир-2, Угл-1
150	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-67, 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-502, Бел-15, Жир-17, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
150	Чай полусладкий	кКал-17, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-207, Бел-3, Жир-3, Угл-43
Итого за		кКал-1 008, Бел-25, Жир-28, Угл-167



Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю
ИП Юлгу



Меню на 7 июля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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>		
100	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
50	Салат из моркови	кКал-50, Бел-1, Жир-2, Угл-7
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-533, Бел-18, Жир-18, Угл-75
<u>Полдник 1</u>		
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
Итого за		кКал-1 160, Бел-40, Жир-44, Угл-153

Меню на 7 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-67, 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-483, Бел-17, Жир-16, Угл-68
Итого за		кКал-483, Бел-17, Жир-16, Угл-68

Меню на 7 июля 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 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-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	Салат из моркови	кКал-40, Жир-2, Угл-6
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-460, Бел-16, Жир-16, Угл-62
<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-1 043, Бел-37, Жир-40, Угл-133

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

Утверждаю:
 ИП Юлгутина



Меню на 8 июля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Завтрак</u>		
8	Повидло	кКал-17, Угл-1
150	Каша молочная пшенная	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-22, Угл-8
Итого за Завтрак		кКал-308, Бел-9, Жир-8, Угл-48
<u>завтрак 2</u>		
100	Йогурт питьевой.	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
Итого за завтрак 2		кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
<u>Обед</u>		
50	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-48, Бел-1, Жир-3, 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-660, Бел-27, Жир-23, Угл-84
<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-1 270, Бел-47, Жир-35, Угл-186

Меню на 8 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
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-612, Бел-26, Жир-20, Угл-79

Меню на 8 июля 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 пшениная	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-18, Угл-7
Итого за Завтрак		кКал-279, Бел-8, Жир-7, Угл-44
<u>завтрак 2</u>		
100	Йогурт питьевой.	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
Итого за завтрак 2		кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
<u>Обед</u>		
40	Салат картофельный с сол.огурцами .	кКал-38, Бел-1, Жир-2, 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-555, Бел-23, Жир-19, 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-1 136, Бел-42, Жир-31, Угл-167

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

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 9 июля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
150	каша молочная рисовая жидкая	кКал-164, Бел-4, Жир-5, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-285, Бел-8, Жир-8, Угл-45
<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	Огурец порц, свежий	кКал-6, Угл-1
180	Свекольник со сметаной	кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-11
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-501, Бел-16, Жир-16, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
60	Пирожки печеные с повидлом	кКал-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
Итого за Полдник 1		кКал-171, Бел-4, Жир-3, Угл-32
Итого за		кКал-1 040, Бел-29, Жир-27, Угл-170

Меню на 9 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
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-502, Бел-16, Жир-16, Угл-72

Меню на 9 июля 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-18, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-259, Бел-8, Жир-7, Угл-40
<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	Огурец порц, свежий	кКал-5, Угл-1
150	Свекольник со сметаной	кКал-71, Бел-1, Жир-3, Угл-9
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-435, Бел-15, Жир-14, Угл-61
<u>Полдник 1</u>		
60	Пирожки печеные с повидлом	кКал-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26
150	Чай полусладкий	кКал-17, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-168, Бел-4, Жир-3, Угл-31
Итого за		кКал-946, Бел-27, Жир-25, Угл-153

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю:

ИП Юлгутина



Меню на 10 июля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
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
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
Итого за завтрак 2		кКал-50, Угл-13
<u>Обед</u>		
50	Салат из помидоров,огурцов,	кКал-30, Жир-2, Угл-2
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-711, Бел-37, Жир-24, Угл-88
<u>Полдник 1</u>		
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
Итого за		кКал-1 318, Бел-53, Жир-39, Угл-193

Меню на 10 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Суп куллама на курин.бульоне	кКал-145, Бел-11, Жир-6, Угл-12
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-681, Бел-36, Жир-22, Угл-86

Меню на 10 июля 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

завтрак 2

150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
Итого за завтрак 2		кКал-50, Угл-13

Обед

40	Салат из помидоров,огурцов,	кКал-24, Жир-2, Угл-1
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-615, Бел-32, Жир-22, Угл-74

Полдник 1

130	Каша молочная пшеничная жидкая	кКал-173, Бел-5, Жир-6, Угл-26
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-246, Бел-8, Жир-7, Угл-42

Итого за кКал-1 164, Бел-47, Жир-35, Угл-169