



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

Утверждаю:

ИП Юлгутина



Меню на 15 июня ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая	кКал-138, Бел-4, Жир-6, Угл-18
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-242, Бел-7, Жир-7, Угл-39
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-57, Угл-15
Итого за завтрак 2		кКал-57, Угл-15
<u>Обед</u>		
50	Салат из сырых овощей	кКал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
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-599, Бел-21, Жир-27, Угл-68
<u>Полдник 1</u>		
60	Плюшка Московская	кКал-229, Бел-19, Жир-10, Угл-16
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
Итого за Полдник 1		кКал-383, Бел-22, Жир-11, Угл-49

Меню на 15 июня СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Рассольник ленинградский 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
Итого за Обед		кКал-593, Бел-21, Жир-25, Угл-71

Меню на 15 июня 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
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-220, Бел-7, Жир-7, Угл-35
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-57, Угл-15
Итого за завтрак 2		кКал-57, Угл-15
<u>Обед</u>		
40	Салат из сырых овощей	кКал-34, Жир-3, Угл-2
150	Рассольник ленинградский 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-502, Бел-18, Жир-22, Угл-56
<u>Полдник 1</u>		
60	Плюшка Московская	кКал-191, Бел-16, Жир-8, Угл-13
150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
Итого за Полдник 1		кКал-329, Бел-19, Жир-9, Угл-42
Итого за		кКал-1 108, Бел-43, Жир-38, Угл-149
Итого за		кКал-864, Бел-25, Жир-23, Угл-139
Итого за		кКал-1 108, Бел-43, Жир-38, Угл-149



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

Утверждаю:
ИП Юлгутова



Меню на 16 июня ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

180	Суп молочный с крупой (пшено)	кКал-97, Бел-3, Жир-4, Угл-13
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак кКал-201, Бел-6, Жир-5, Угл-34

завтрак 2

100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
-----	----------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-47, Угл-10

Обед

40	Огурец свежий порционно	кКал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
50	Котлета (биточки, шницели)	кКал-163, Бел-8, Жир-11, Угл-8
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
130	Каша гречневая рассыпчатая.	кКал-210, Бел-7, Жир-6, Угл-33
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-684, Бел-22, Жир-25, Угл-92

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

Меню на 16 июня СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты 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

Меню на 16 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

150	Суп молочный с крупой (пшено)	кКал-81, Бел-3, Жир-3, Угл-11
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак кКал-181, Бел-6, Жир-5, Угл-31
завтрак 2

100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
-----	----------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-47, Угл-10

Обед

40	Огурец свежий порционно	кКал-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3
150	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
50	Котлета (биточки, инициели)	кКал-163, Бел-8, Жир-11, Угл-8
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
110	Каша гречневая рассыпчатая.	кКал-178, Бел-6, Жир-5, Угл-28
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
150	Компот из с/ф	кКал-67, Бел-1, Угл-16

Итого за Обед кКал-599, Бел-20, Жир-23, Угл-78

Полдник 1

80	Пудинг творожный с киселем	кКал-194, Бел-8, Жир-5, Угл-30
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7

Итого за Полдник 1 кКал-212, Бел-8, Жир-5, Угл-37

Итого за кКал-1 039, Бел-34, Жир-33, Угл-155



Утверждаю

ИП Юлгутина



Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н.Горяинова

Меню на 17 июня ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
150	каша молочная рисовая жидкая	кКал-164, Бел-4, Жир-5, 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-307, Бел-7, Жир-11, Угл-44

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	Помидор свежий порционно	кКал-18, Бел-1, Угл-3
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
50	Котлеты рубленые из птицы	кКал-128, Бел-8, Жир-9, Угл-5
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
130	Макаронные 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-648, Бел-24, Жир-18, Угл-94

Полдник 1

60	Ватрушка с повидлом.	кКал-170, Бел-6, Жир-5, Угл-25
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6

Итого за Полдник 1 кКал-190, Бел-6, Жир-5, Угл-31

Меню на 17 июня СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-85, 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-469, Бел-18, Жир-13, Угл-68

Меню на 17 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
130	каша молочная рисовая жидкая	кКал-142, Бел-3, 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-281, Бел-7, Жир-10, Угл-40
<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>		
30	Помидор свежий порционно	кКал-13, Бел-1, Угл-2
150	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-122, Бел-4, Жир-3, Угл-17
50	Котлеты рубленые из птицы	кКал-128, Бел-8, Жир-9, Угл-5
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-561, Бел-21, Жир-17, Угл-79
<u>Полдник 1</u>		
60	Ватрушка с повидлом.	кКал-170, Бел-6, Жир-5, Угл-25
150	Чай полусладкий	кКал-17, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-186, Бел-6, Жир-5, Угл-30
Итого за		кКал-1 085, Бел-37, Жир-35, Угл-152



Согласовано: Заведующий МАОУ №33 "Золушка"
А.Н.Горяинова

Утверждаю:
ИП Юлгулова



Меню на 18 июня 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
180	Какао с молоком.	кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-12
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
Итого за Завтрак		кКал-369, Бел-13, Жир-11, Угл-53
<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>		
50	Салат из свеж огурцов и помидоров	кКал-5, Угл-1
180	Свекольник со сметаной	кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-11
50	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	кКал-127, Бел-8, Жир-7, Угл-9
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
130	Картофельное пюре..	кКал-118, Бел-2, Жир-4, Угл-17
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-529, Бел-17, Жир-17, Угл-78
<u>Полдник 1</u>		
120	Макаронник	кКал-184, Бел-5, Жир-5, 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-260, Бел-7, Жир-6, Угл-47

Меню на 18 июня СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
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-630, Бел-21, Жир-18, Угл-92

Меню на 18 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша ячневая молочная вязкая	кКал-159, Бел-5, Жир-5, Угл-24
150	Какао с молоком.	кКал-72, Бел-2, Жир-2, Угл-10
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
5	Сыр порционнo	кКал-17, Бел-1, Жир-1
Итого за Завтрак		кКал-330, Бел-11, Жир-10, Угл-47
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов шиповника	кКал-83, Угл-20
Итого за завтрак 2		кКал-83, Угл-20
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеж огурцов и помидоров	кКал-4, Угл-1
150	Свекольник со сметаной	кКал-71, Бел-1, Жир-3, Угл-9
50	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	кКал-127, Бел-8, Жир-7, Угл-9
20	Соус томатный ..	кКал-15, Жир-1, Угл-1
110	Картофельное пюре..	кКал-100, Бел-2, Жир-3, Угл-15
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-463, Бел-15, Жир-15, Угл-66
<u>Полдник 1</u>		
100	Макаронник	кКал-153, Бел-4, Жир-4, Угл-25
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-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
Итого за		кКал-1 102, Бел-33, Жир-30, Угл-174



Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н.Торайнова



Утверждаю:

ИП Юлгутина

Меню на 19 июня ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	кКал-70, Бел-2, Жир-5, Угл-6
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
8	Повидло	кКал-21, Угл-1
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-195, Бел-6, Жир-6, Угл-28
<u>завтрак 2</u>		
100	напиток из плодов (яблоко)	кКал-49, Угл-12
Итого за завтрак 2		кКал-49, Угл-12
<u>Обед</u>		
50	Салат из моркови	кКал-27, Бел-1, Жир-1, Угл-4
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
130	Рис отварной ..	кКал-174, Бел-3, Жир-3, Угл-33
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-560, Бел-19, Жир-15, Угл-86
<u>Полдник 1</u>		
32	Печенье весовое	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
Итого за Полдник 1		кКал-153, Бел-3, Жир-3, Угл-30

Меню на 19 июня СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
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-560, Бел-19, Жир-15, Угл-86

Меню на 19 июня ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Завтрак</u>		
130	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	кКал-61, Бел-2, Жир-4, Угл-5
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
8	Повидло	кКал-21, Угл-1
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-182, Бел-6, Жир-6, Угл-26
<u>завтрак 2</u>		
100	напиток из плодов (яблоко)	кКал-49, Угл-12
Итого за завтрак 2		кКал-49, Угл-12
<u>Обед</u>		
40	Салат из моркови	кКал-22, Бел-1, Жир-1, Угл-3
150	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
110	Рис отварной ..	кКал-147, Бел-3, Жир-3, Угл-28
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-483, Бел-17, Жир-14, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
32	Печенье весовое	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
150	Чай полусладкий	кКал-17, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-150, Бел-3, Жир-3, Угл-29
Итого за		кКал-864, Бел-25, Жир-23, Угл-139