

Согласовано/Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю  
ИП Юлгутина



### Меню на 27 апреля ДЕТИ (3-7 лет)

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г) |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                   |                                             |
| 150                | Каша молочная Дружба.             | кКал-170, Бел-5, Жир-6, 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-273, Бел-8, Жир-7, Угл-46              |
| <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 луковый                     | кКал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-3                |
| 180                | Суп картофельный с бобовыми..     | кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21              |
| 50                 | Котлета нежная                    | кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7              |
| 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-723, Бел-24, Жир-26, Угл-96            |
| <u>Полдник 1</u>   |                                   |                                             |
| 60                 | Булочка домашняя.                 | кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30              |
| 180                | Чай с сахаром.                    | кКал-22, Угл-8                              |
| Итого за Полдник 1 |                                   | кКал-219, Бел-4, Жир-6, Угл-38              |
| <u>Ужин</u>        |                                   |                                             |
| 130                | Рагу из овощей                    | кКал-248, Бел-21, Жир-10, Угл-17            |
| 130                | Чай с сахаром.                    | кКал-16, Угл-6                              |
| 20                 | Хлеб пшеничный витаминизированный | кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9                |
| Итого за Ужин      |                                   | кКал-318, Бел-23, Жир-11, Угл-32            |
| Итого за           |                                   | кКал-1 617, Бел-60, Жир-51, Угл-232         |

## Меню на 27 апреля СОТРУДНИКИ

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Обед</u>          |                               |                                                                                |
| 180                  | Суп картофельный с бобовыми.. | 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                                                         |
| <b>Итого за Обед</b> |                               | кКал-549, Бел-20, Жир-16, Угл-80                                               |
| <b>Итого за</b>      |                               | кКал-549, Бел-20, Жир-16, Угл-80                                               |

## Меню на 27 апреля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г) |
|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>            |                                   |                                             |
| 130                       | Каша молочная Дружба .            | кКал-147, Бел-4, Жир-5, Угл-21              |
| 150                       | Чай с сахаром.                    | кКал-18, Угл-7                              |
| 30                        | Хлеб пшеничный витаминизированный | кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13               |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                   | кКал-247, Бел-7, Жир-7, Угл-41              |
| <u>завтрак 2</u>          |                                   |                                             |
| 150                       | напиток из плодов шиповника.      | кКал-83, Угл-20                             |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                                   | кКал-83, Бел-1, Угл-20                      |
| <u>Обед</u>               |                                   |                                             |
| 30                        | Салат луковый                     | кКал-34, Жир-3, Угл-2                       |
| 150                       | Суп картофельный с бобовыми..     | кКал-122, Бел-4, Жир-3, Угл-17              |
| 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               |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   | кКал-630, Бел-21, Жир-24, Угл-81            |
| <u>Полдник 1</u>          |                                   |                                             |
| 60                        | Булочка домашняя .                | кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30              |
| 150                       | Чай с сахаром.                    | кКал-18, Угл-7                              |
| <b>Итого за Полдник 1</b> |                                   | кКал-215, Бел-4, Жир-6, Угл-37              |
| <b>Итого за</b>           |                                   | кКал-1 175, Бел-34, Жир-37, Угл-179         |

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю:

ИП Юлгутова



## Меню на 28 апреля ДЕТИ (3-7 лет)

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                 | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г) |
|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                    |                                             |
| 150                | Каша молочная пшеничная            | кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26              |
| 5                  | Сыр порционно                      | кКал-17, Бел-1, Жир-1                       |
| 180                | Чай с сахаром.                     | кКал-22, Угл-8                              |
| 30                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13               |
| Итого за Завтрак   |                                    | кКал-308, Бел-10, Жир-9, Угл-48             |
| <u>завтрак 2</u>   |                                    |                                             |
| 100                | Фрукт (яблоко)                     | кКал-47, Угл-10                             |
| Итого за завтрак 2 |                                    | кКал-47, Угл-10                             |
| <u>Обед</u>        |                                    |                                             |
| 50                 | Салат картофельный с сол.огурцами. | кКал-48, Бел-1, Жир-3, Угл-5                |
| 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-601, Бел-21, Жир-26, Угл-70            |
| <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 шиповника.       | кКал-100, Бел-1, Угл-24                     |
| Итого за Полдник 1 |                                    | кКал-379, Бел-11, Жир-7, Угл-68             |
| <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-1 482, Бел-46, Жир-45, Угл-225         |



## Меню на 28 апреля СОТРУДНИКИ

| Выход<br>(г)  | Наименование блюда               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 28 апреля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г) |
|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                    |                                             |
| 130                | Каша молочная пшеничная            | кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23              |
| 5                  | Сыр порционно                      | кКал-17, Бел-1, Жир-1                       |
| 150                | Чай с сахаром.                     | кКал-18, Угл-7                              |
| 30                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13               |
| Итого за Завтрак   |                                    | кКал-279, Бел-9, Жир-8, Угл-43              |
| <u>завтрак 2</u>   |                                    |                                             |
| 100                | Фрукт (яблоко)                     | кКал-47, Угл-10                             |
| Итого за завтрак 2 |                                    | кКал-47, Угл-10                             |
| <u>Обед</u>        |                                    |                                             |
| 40                 | Салат картофельный с сол.огурцами. | кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4                |
| 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-506, Бел-18, Жир-22, Угл-58            |
| <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 шиповника.       | кКал-83, Угл-20                             |
| Итого за Полдник 1 |                                    | кКал-332, Бел-10, Жир-6, Угл-59             |
| Итого за           |                                    | кКал-1 165, Бел-38, Жир-36, Угл-170         |

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

Утверждаю:  
ИП Юлгутина



## Меню на 29 апреля ДЕТИ (3-7 лет)

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г) |
|--------------|--------------------|---------------------------------------------|
|--------------|--------------------|---------------------------------------------|

### Завтрак

180 Каша манная молочная жидкая

кКал-166, Бел-5, Жир-7, Угл-21

180 Чай с сахаром.

кКал-22, Угл-8

30 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

Итого за Завтрак

кКал-269, Бел-8, Жир-9, Угл-42

### завтрак 2

100 Йогурт питьевой

кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5

Итого за завтрак 2

кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5

### Обед

50 Винегрет овощной.

кКал-27, Бел-1, Жир-1, Угл-4

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 (яблоко)

кКал-87, Угл-22

40 Хлеб ржано-пшеничный

кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед

кКал-549, Бел-18, Жир-15, Угл-84

### Полдник 1

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

### Ужин

150 каша молочная рисовая жидкая

кКал-164, Бел-4, Жир-5, Угл-24

180 Чай с сахаром.

кКал-22, Угл-8

20 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин

кКал-240, Бел-6, Жир-6, Угл-40

Итого за

кКал-1 323, Бел-39, Жир-36, Угл-217

## Меню на 29 апреля СОТРУДНИКИ

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

## Меню на 29 апреля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г). |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>            |                                     |                                              |
| 130                       | Каша манная молочная жидкая         | кКал-120, Бел-3, Жир-5, Угл-15               |
| 130                       | Чай с сахаром.                      | кКал-16, Угл-6                               |
| 30                        | Хлеб пшеничный витаминизированный   | кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | кКал-217, Бел-7, Жир-7, Угл-34               |
| <u>завтрак 2</u>          |                                     |                                              |
| 100                       | Йогурт питьевой                     | кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5                 |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                                     | кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5                 |
| <u>Обед</u>               |                                     |                                              |
| 40                        | Винегрет овощной.                   | кКал-22, Бел-1, Жир-1, Угл-3                 |
| 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 (яблоко)          | кКал-73, Угл-18                              |
| 32                        | Хлеб ржано-пшеничный                | кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | кКал-473, Бел-16, Жир-14, Угл-70             |
| <u>Полдник 1</u>          |                                     |                                              |
| 50                        | Пряник глазированный                | кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38               |
| 150                       | Чай полусладкий                     | кКал-19, Угл-7                               |
| <b>Итого за Полдник 1</b> |                                     | кКал-209, Бел-3, Жир-3, Угл-44               |
| <b>Итого за</b>           |                                     | кКал-952, Бел-30, Жир-26, Угл-153            |



Согласовано/Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горайнова

Утверждаю  
ИП Юлгушева



## Меню на 30 апреля ДЕТИ (3-7 лет)

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(г) |
|--------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                          |                                             |
| 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            |
| <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                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | кКал-70, Бел-1, Жир-3, Угл-8                |
| 130                | Картофельное пюре..                      | кКал-118, Бел-2, Жир-4, Угл-17              |
| 50                 | Биточные рыбные (минтай)                 | кКал-120, Бел-7, Жир-7, Угл-8               |
| 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-499, Бел-16, Жир-16, Угл-72            |
| <u>Полдник 1</u>   |                                          |                                             |
| 130/20             | Макаронные изделия отварные с соусом     | кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27              |
| 20                 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9                |
| 180                | Чай с сахаром.                           | кКал-22, Угл-8                              |
| Итого за Полдник 1 |                                          | кКал-253, Бел-7, Жир-6, Угл-45              |
| <u>Ужин</u>        |                                          |                                             |
| 60                 | Плюшка Московская                        | кКал-164, Бел-7, Жир-4, Угл-24              |
| 180                | Чай полусладкий                          | кКал-23, Угл-8                              |
| Итого за Ужин      |                                          | кКал-187, Бел-7, Жир-4, Угл-32              |
| Итого за           |                                          | кКал-1 364, Бел-42, Жир-38, Угл-220         |

## Меню на 30 апреля СОТРУДНИКИ

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 30 апреля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы<br>(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-58, Бел-1, Жир-3, Угл-7   |
| 110 | Картофельное пюре..                      | кКал-100, Бел-2, Жир-3, Угл-15 |
| 50  | Биточные рыбные (минтай)                 | кКал-120, Бел-7, Жир-7, Угл-8  |
| 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-437, Бел-15, Жир-15, Угл-61

### Полдник 1

|        |                                      |                                |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 110/20 | Макаронные изделия отварные с соусом | кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27 |
| 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-250, Бел-7, Жир-6, Угл-44

Итого за кКал-1 070, Бел-32, Жир-30, Угл-170