



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

Утверждаю
ИП Юлгутова



Меню на 11 марта 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
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
<u>завтрак 2</u>		
100	Кефир	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
Итого за завтрак 2		кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
<u>Обед</u>		
40	Огурец маринованный порционно	кКал-45, Бел-1, Жир-1, Угл-5
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
50	Котлета (биточки,шницели)	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
<u>Полдник 1</u>		
50	Ватрушка с повидлом	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-212, Бел-4, Жир-3, Угл-46
<u>Ужин</u>		
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 марта 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 марта 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

150	Кефир	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-6
-----	-------	------------------------------

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

Обед

40	Огурец маринованный порционно	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	Ватрушка с повидлом	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
150	Чай полусладкий	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

Утверждаю:

ИП Юлгу



Меню на 12 марта 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 шиповника.	кКал-83, Угл-20
Итого за завтрак 2		кКал-83, Бел-1, Угл-20
<u>Обед</u>		
50	Винегрет овощной .	кКал-27, Бел-1, Жир-1, Угл-4
180/10	Уха с крупой.	кКал-65, Бел-4, Жир-1, Угл-10
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
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-490, Бел-20, Жир-15, Угл-68
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник	кКал-198, Бел-7, Жир-5, Угл-29
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-221, Бел-7, Жир-5, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Каша молочная овсяная (геркулес)	кКал-185, Бел-6, Жир-7, 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-261, Бел-8, Жир-8, Угл-41
Итого за		кКал-1 335, Бел-44, Жир-36, Угл-210

Меню на 12 марта СОТРУДНИКИ

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

Обед

180/10	Уха с крупой.	кКал-65, Бел-4, Жир-1, Угл-10
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 12 марта ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

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 шиповника.	кКал-83, Угл-20
-----	------------------------------	-----------------

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

Обед

40	Винегрет овощной .	кКал-22, Бел-1, Жир-1, Угл-3
150/10	Уха с крупой	кКал-55, Бел-4, Жир-1, Угл-8
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
110	Картофельное пюре..	кКал-100, Бел-2, Жир-3, Угл-15
150	Компот из с/ф.	кКал-67, Бел-1, Угл-15
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед кКал-443, Бел-18, Жир-14, Угл-60

Полдник 1

50	Пряник	кКал-198, Бел-7, Жир-5, Угл-29
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7

Итого за Полдник 1 кКал-217, Бел-7, Жир-5, Угл-36

Итого за кКал-996, Бел-34, Жир-26, Угл-156



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

Утверждаю
ИП Юлгузина



Меню на 13 марта 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>		
150	Напиток из яблок	кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
Итого за завтрак 2		кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
<u>Обед</u>		
40	Салат луковый	кКал-50, Бел-1, Жир-3, Угл-7
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
80	Курник	кКал-196, Бел-9, Жир-9, Угл-19
180	Компот из сухофруктов	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>		
32	Печенье весовое	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 марта 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	Компот из сухофруктов	кКал-87, Угл-22
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Меню на 13 марта 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

150	Напиток из яблок	кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
-----	------------------	------------------------------

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

Обед

40	Салат луковый	кКал-40, Жир-2, Угл-6
150	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
80	Курник	кКал-196, Бел-9, Жир-9, Угл-19
150	Компот из сухофруктов	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