

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю
ИП Юлгу



Меню на 24 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с крупой (пшено)	кКал-97, Бел-3, Жир-4, Угл-13
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-201, Бел-6, Жир-5, Угл-32
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
50	Салат степной .	кКал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
180	Рассольник ленинградский 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
<u>Полдник 1</u>		
80	Пудинг творожный с киселем	кКал-194, Бел-8, Жир-5, Угл-30
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
Итого за Полдник 1		кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-35
<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-1 361, Бел-41, Жир-38, Угл-214

Меню на 24 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Обед</u>		
180	Рассольник ленинградский 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 24 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой (пшено)	кКал-81, Бел-3, Жир-3, Угл-11
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-181, Бел-6, Жир-5, Угл-29
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	Салат степной.	кКал-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3
150	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
50	Котлета (биточки, шницели)	кКал-163, Бел-8, Жир-11, Угл-8
20		4 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-87, Угл-21
Итого за Обед		кКал-619, Бел-19, Жир-23, Угл-83
<u>Полдник 1</u>		
80	Пудинг творожный с киселем	кКал-194, Бел-8, Жир-5, Угл-30
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
Итого за Полдник 1		кКал-212, Бел-8, Жир-5, Угл-35
Итого за		кКал-1 059, Бел-34, Жир-33, Угл-156



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

Утверждено
ИП Юлгутина



Меню на 25 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
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
<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>		
50	Салат степной .	кКал-5, Угл-1
180	Свекольник со сметаной	кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-11
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-574, Бел-20, Жир-18, Угл-82
<u>Полдник 1</u>		
60	Ватрушка с повидлом.	кКал-170, Бел-6, Жир-5, Угл-25
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-193, Бел-6, Жир-5, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	Каша манная молочная жидкая	кКал-138, Бел-4, Жир-6, Угл-18
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-216, Бел-6, Жир-7, Угл-35
Итого за		кКал-1 347, Бел-43, Жир-44, Угл-197

Меню на 25 февраля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной	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 25 февраля 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>		
40	Салат степной .	кКал-4, Угл-1
150	Свекольник со сметаной	кКал-71, Бел-1, Жир-3, Угл-9
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-501, Бел-18, Жир-17, Угл-69
<u>Полдник 1</u>		
60	Ватрушка с повидлом.	кКал-170, Бел-6, Жир-5, Угл-25
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-189, Бел-6, Жир-5, Угл-31
Итого за		кКал-1 027, Бел-34, Жир-35, Угл-144

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

Утверждено:
ИП Юлгутаева



Меню на 26 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

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

Итого за Завтрак

кКал-352, Бел-11, Жир-10, Угл-53

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 Суп картофельный с бобовыми..

кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21

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-630, Бел-21, Жир-18, Угл-92

Полдник 1

120 Макароны, запеченные с сыром

кКал-186, Бел-6, Жир-9, Угл-20

180 Чай с сахаром

кКал-33, Угл-8

20 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Полдник 1

кКал-274, Бел-8, Жир-10, Угл-37

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-1 560, Бел-45, Жир-44, Угл-240

Меню на 26 февраля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Суп картофельный с бобовыми..	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
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22

Итого за Обед кКал-630, Бел-21, Жир-18, Угл-92

Меню на 26 февраля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

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

Итого за Завтрак кКал-313, Бел-10, Жир-9, Угл-47

завтрак 2

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

Итого за завтрак 2 кКал-83, Угл-20

Обед

40	Салат из свежей капусты .	кКал-36, Бел-1, Жир-1, Угл-4
150	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-122, Бел-4, Жир-3, Угл-17
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-546, Бел-19, Жир-16, Угл-78

Полдник 1

120	Макароны, запеченные с сыром	кКал-186, Бел-6, Жир-9, Угл-20
150	Чай с сахаром	кКал-28, Угл-7
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Полдник 1 кКал-269, Бел-8, Жир-10, Угл-35

Итого за кКал-1 211, Бел-37, Жир-35, Угл-181



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

Утверждаю:
ИП Юлгутина



Меню на 27 февраля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

150	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	кКал-70, Бел-2, Жир-5, Угл-6
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
10	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-26

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
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

Полдник 1

32	Печенье весовое	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8

Итого за Полдник 1 кКал-156, Бел-3, Жир-3, Угл-32

Ужин

150	Каша молочная пшеничная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-6
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин кКал-263, Бел-8, Жир-8, Угл-41

Итого за кКал-1 227, Бел-38, Жир-35, Угл-100

Меню на 27 февраля 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 27 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) с яблоком	кКал-61, Бел-2, Жир-4, Угл-5
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-5
10	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-24

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

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
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

Полдник 1

32	Печенье весовое	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-153, Бел-3, Жир-3, Угл-31
Итого за		кКал-870, Бел-28, Жир-25, Угл-131