



Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горайнова

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 20 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 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>		
50	Салат из сырых овощей	кКал-28, Жир-2, Угл-2
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-706, Бел-24, Жир-25, Угл-94
<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
Итого за		кКал-1 281, Бел-37, Жир-39, Угл-198

Меню на 20 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-678, Бел-24, Жир-23, Угл-93

Меню на 20 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.	кКал-18, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-247, Бел-7, Жир-7, Угл-41

завтрак 2

150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
Итого за завтрак 2		кКал-83, Бел-1, Угл-20

Обед

40	Салат из сырых овощей	кКал-22, Жир-2, Угл-1
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
Итого за Обед		кКал-618, Бел-21, Жир-23, Угл-80

Полдник 1

60	Булочка домашняя.	кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-215, Бел-4, Жир-6, Угл-37

Итого за кКал-1 163, Бел-33, Жир-36, Угл-178

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

Утверждено:
ИП Юлгулина



Меню на 21 июля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

150 Каша молочная пшеничная

кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26

5 Сыр порционнo

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

завтрак 2

100 Фрукт (яблоко)

кКал-47, Угл-10

Итого за завтрак 2 кКал-47, Угл-10

Обед

40 Огурец свежий порционнo

кКал-8, Угл-1

180 Щи из свежей капусты со сметаной

кКал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6

150 Плов из грудки курицы

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-561, Бел-21, Жир-23, Угл-66

Полдник 1

150 Каша гречневая молочная вязкая

кКал-195, Бел-7, Жир-7, Угл-27

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-350, Бел-9, Жир-8, Угл-60

Итого за кКал-1 265, Бел-41, Жир-40, Угл-184

Меню на 21 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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 21 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 пшеничная	кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23
5	Сыр порционнно	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>		
30	Огурец свежий порционнно	кКал-6, Угл-1
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-474, Бел-18, Жир-20, Угл-55
<u>Полдник 1</u>		
130	Каша гречневая молочная вязкая	кКал-169, Бел-6, Жир-6, Угл-23
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-307, Бел-8, Жир-7, Угл-52
Итого за		кКал-1 108, Бел-36, Жир-35, Угл-160



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

Утверждаю:
ИП Юлгулина



Меню на 22 июля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
<u>завтрак 2</u>		
100	Йогурт питьевой	кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
Итого за завтрак 2		кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
<u>Обед</u>		
50	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-48, Бел-1, Жир-3, Угл-5
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
25/25	Гуляши 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-569, Бел-19, Жир-17, Угл-85
<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-1 100, Бел-33, Жир-31, Угл-175

Меню на 22 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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
Итого за Обед		кКал-780, Бел-47, Жир-24, Угл-132
Итого за		кКал-780, Бел-47, Жир-24, Угл-132

Меню на 22 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 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>		
100	Йогурт питьевой	кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
Итого за завтрак 2		кКал-52, Бел-3, Жир-2, Угл-5
<u>Обед</u>		
40	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4
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
Итого за Обед		кКал-489, Бел-17, Жир-15, Угл-71
<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-968, Бел-30, Жир-27, Угл-153

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

Утверждено
ИП Юлгузевна



Меню на 23 июля ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

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

завтрак 2

150 Кисель витаминный

кКал-57, Угл-15

Итого за завтрак 2 кКал-57, Угл-15

Обед

40 Помидоры свежие порц,

кКал-6, 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-500, Бел-16, Жир-16, Угл-71

Полдник 1

150 каша рисовая вязкая.

кКал-170, Бел-4, Жир-5, Угл-28

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-247, Бел-6, Жир-6, Угл-44

Итого за кКал-1 172, Бел-35, Жир-33, Угл-186

Меню на 23 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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 23 июля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

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 Помидоры свежие порц.

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-60

Полдник 1

130 каша рисовая вязкая.

кКал-148, Бел-4, Жир-4, Угл-24

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-221, Бел-6, Жир-5, Угл-39

Итого за кКал-1 042, Бел-31, Жир-29, Угл-164



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

Утверждено:
ИП Юлгутова



Меню на 24 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
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-321, Бел-9, Жир-13, Угл-45
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов (яблоко)	кКал-73, Угл-18
Итого за завтрак 2		кКал-73, Угл-18
<u>Обед</u>		
50	Салат из моркови	кКал-50, Бел-1, Жир-2, Угл-7
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	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-711, Бел-37, Жир-24, Угл-88
<u>Полдник 1</u>		
60	Дучмаки с творогом.	кКал-164, Бел-7, Жир-4, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-185, Бел-7, Жир-4, Угл-32
Итого за		кКал-1 291, Бел-53, Жир-41, Угл-183

Меню на 24 июля СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Суп куллама на курином бульоне	кКал-87, Бел-4, Жир-2, Угл-13
180	Компот из с/ф.	кКал-142, Бел-1, Угл-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-510, Бел-15, Жир-12, Угл-86
Итого за		кКал-510, Бел-15, Жир-12, Угл-86

Меню на 24 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
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-293, Бел-8, Жир-12, Угл-41
<u>завтрак 2</u>		
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
Итого за завтрак 2		кКал-50, Угл-13
<u>Обед</u>		
40	Салат из моркови	кКал-40, Жир-2, Угл-6
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
150	Компот из с/ф.	кКал-67, Бел-1, Угл-15
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
110	Пюре гороховое	кКал-176, Бел-11, Жир-4, Угл-24
Итого за Обед		кКал-639, Бел-34, Жир-22, Угл-78
<u>Полдник 1</u>		
60	Дучмаки с творогом.	кКал-164, Бел-7, Жир-4, Угл-24
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-182, Бел-7, Жир-4, Угл-30
Итого за		кКал-1 164, Бел-49, Жир-38, Угл-162