



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

Утверждено:
ИП Юлгутина



Меню на 23 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
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>		
40	Салат луковый	кКал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-599, Бел-21, Жир-27, Угл-68
<u>Полдник 1</u>		
120	Рагу из овощей	кКал-229, Бел-19, Жир-10, Угл-16
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-383, Бел-22, Жир-11, Угл-49
<u>Ужин</u>		
60	Плюшка "Московская"	кКал-156, Бел-5, Жир-10, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
Итого за Ужин		кКал-176, Бел-5, Жир-10, Угл-44
Итого за		кКал-1 456, Бел-56, Жир-55, Угл-214

Меню на 23 марта СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты 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 23 марта 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>		
30	Салат луковый	кКал-34, Жир-3, Угл-2
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-502, Бел-18, Жир-22, Угл-56
<u>Полдник 1</u>		
100	Рагу из овощей	кКал-191, Бел-16, Жир-8, Угл-13
150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник 1		кКал-329, Бел-19, Жир-9, Угл-42
Итого за		кКал-1 108, Бел-43, Жир-38, Угл-149



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

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 24 марта 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-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-201, Бел-6, Жир-5, Угл-34
<u>завтрак 2</u>		
100	Фрукт (яблоко)	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, инициели)	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-8
Итого за Полдник 1		кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-38
<u>Ужин</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
Итого за Ужин		кКал-210, Бел-3, Жир-3, Угл-44
Итого за		кКал-1 358, Бел-41, Жир-38, Угл-217

Меню на 24 марта 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 марта 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	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	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



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

Утверждаю:
ИП Юлгутов



Меню на 25 марта 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>		
40	Свекла отварная	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
<u>Полдник 1</u>		
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
<u>Ужин</u>		
150	Каша манная молочная жидкая	кКал-138, Бел-4, Жир-6, Угл-18
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-213, Бел-6, Жир-7, Угл-32
Итого за		кКал-1 414, Бел-47, Жир-44, Угл-205

Меню на 25 марта 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 25 марта 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	Свекла отварная	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 МАДОУ №33 "Золушка"
А.Н.Горайнова

Утверждаю:
ИП Юлгу



Меню на 26 марта 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>		
40	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	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
<u>Ужин</u>		
60	Булочка домашняя .	кКал-197, Бел-4, Жир-6, Угл-30
180	Чай полусладкий	кКал-20, Угл-6
Итого за Ужин		кКал-217, Бел-4, Жир-6, Угл-36
Итого за		кКал-1 459, Бел-41, Жир-40, Угл-234

Меню на 26 марта 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 26 марта 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>		
30	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	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

Полдник 1

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.Горяйнова

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 27 марта 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-8

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-28

завтрак 2

100 напиток из плодов (яблоко)

кКал-49, Угл-12

Итого за завтрак 2 кКал-49, Угл-12

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-20, Угл-6

Итого за Полдник 1 кКал-153, Бел-3, Жир-3, Угл-30

Ужин

150 Каша молочная пшенная

кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26

180 Чай с сахаром.

кКал-22, Угл-8

20 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин кКал-263, Бел-8, Жир-8, Угл-43

Итого за кКал-1 221, Бел-35, Жир-33, Угл-100

Меню на 27 марта 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 марта 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
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-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	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
<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