



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

Утверждаю:
ИП Юлгутова



Меню на 16 марта ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная манная жидкая	кКал-112, Бел-3, Жир-3, Угл-17
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
180	Чай с сахаром	кКал-32, Угл-8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-258, Бел-6, Жир-9, Угл-38
<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	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	кКал-6, Бел-1, Угл-2
180	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-81, Бел-2, Жир-2, Угл-14
130	Макаронные изделия отварные.	кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27
50	Тефтели из говядины.	кКал-120, Бел-6, Жир-8, Угл-6
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-556, Бел-18, Жир-16, Угл-86
<u>Полдник 1</u>		
60	Шанежка с картофелем	кКал-148, Бел-4, Жир-4, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-170, Бел-4, Жир-4, Угл-32
<u>Ужин</u>		
150	Каша ячневая молочная вязкая	кКал-184, Бел-5, Жир-6, Угл-28
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-262, Бел-8, Жир-7, Угл-45
Итого за		кКал-1 329, Бел-36, Жир-36, Угл-221

Меню на 16 марта СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-81, Бел-2, Жир-2, Угл-14
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-550, Бел-17, Жир-16, Угл-84
Итого за		кКал-550, Бел-17, Жир-16, Угл-84

Меню на 16 марта ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

130	Каша молочная манная жидкая	кКал-97, Бел-2, Жир-3, Угл-15
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
150	Чай с сахаром	кКал-26, Угл-7
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-238, Бел-6, Жир-8, Угл-35

завтрак 2

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

Обед

30	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	кКал-4, Угл-1
150	Суп картофельный с крупой пшено	кКал-68, Бел-2, Жир-2, Угл-12
110	Макаронные изделия отварные.	кКал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-23
50	Тефтели из говядины.	кКал-120, Бел-6, Жир-8, Угл-6
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-484, Бел-16, Жир-15, Угл-72

Полдник 1

60	Шанежка с картофелем	кКал-148, Бел-4, Жир-4, Угл-24
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-166, Бел-4, Жир-4, Угл-30
Итого за		кКал-971, Бел-26, Жир-28, Угл-157



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

Утверждаю
ИП Юлгу



Меню на 17 марта ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г.)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г.)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная овсяная (геркулес)	кКал-185, Бел-6, Жир-7, Угл-24
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-353, Бел-12, Жир-11, Угл-50
<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
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
130	Каша перловая рассыпчатая	кКал-156, Бел-4, Жир-3, 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-529, Бел-18, Жир-20, Угл-71
<u>Полдник 1</u>		
80	Омлет натуральный	кКал-150, Бел-8, Жир-13, Угл-1
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-226, Бел-10, Жир-14, Угл-18
<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-1 378, Бел-43, Жир-48, Угл-199

Меню на 17 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	напиток из плодов(яблочный)	кКал-60, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-483, Бел-17, Жир-16, Угл-68
Итого за		кКал-483, Бел-17, Жир-16, Угл-68

Меню на 17 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)	кКал-160, Бел-5, Жир-6, Угл-21
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-314, Бел-11, Жир-10, Угл-44
<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
30/30	Гуляш из курин.грудки.	кКал-108, Бел-7, Жир-8, Угл-2
110	Каша перловая рассыпчатая	кКал-132, Бел-3, Жир-3, Угл-23
150	напиток из плодов(яблочный)	кКал-50, Угл-13
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-454, Бел-16, Жир-17, Угл-59
<u>Полдник 1</u>		
80	Омлет натуральный	кКал-150, Бел-8, Жир-13, Угл-1
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-223, Бел-10, Жир-14, Угл-17
Итого за		кКал-1 047, Бел-36, Жир-41, Угл-135



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

Утверждено:
ИП Юлгушева



Меню на 18 марта ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г.)
<u>Завтрак</u>		
8	Повидло	кКал-17, Угл-1
150	Каша молочная пшениная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
180	Чай с сахаром	кКал-23, Угл-8
Итого за Завтрак		кКал-309, Бел-9, Жир-8, Угл-49
<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	Винегрет овощной	кКал-6, Бел-1, Жир-4, Угл-5
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-146, Бел-5, Жир-4, Угл-21
150	Плов из говядины.	кКал-294, Бел-16, Жир-15, Угл-23
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-618, Бел-27, Жир-25, Угл-84
<u>Полдник 1</u>		
50	Булочка творожная	кКал-148, Бел-6, Жир-3, Угл-24
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
Итого за Полдник 1		кКал-248, Бел-7, Жир-3, Угл-48
<u>Ужин</u>		
120	Макароны, запеченные с сыром	кКал-186, Бел-6, Жир-9, Угл-20
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-260, Бел-8, Жир-10, Угл-35
Итого за		кКал-1 487, Бел-54, Жир-48, Угл-220

Меню на 18 марта 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 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-612, Бел-26, Жир-20, Угл-79

Меню на 18 марта ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

8 Повидло

кКал-17, Угл-1

130 Каша молочная пшенная

кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23

30 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13

150 Чай с сахаром

кКал-19, Угл-7

Итого за Завтрак кКал-280, Бел-8, Жир-7, Угл-44

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-5, Жир-4, Угл-4

150 Суп картофельный с бобовыми..

кКал-122, Бел-4, Жир-3, Угл-17

130 Плов из говядины.

кКал-255, Бел-14, Жир-13, Угл-20

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-522, Бел-23, Жир-21, Угл-70

Полдник 1

50 Булочка творожная

кКал-148, Бел-6, Жир-3, Угл-24

180 напиток из плодов шиповника.

кКал-100, Бел-1, Угл-24

Итого за Полдник 1 кКал-248, Бел-7, Жир-3, Угл-48

Итого за кКал-1 102, Бел-41, Жир-34, Угл-166

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

Утверждаю
ИП Юлгуева



Меню на 19 марта ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
150	каша молочная рисовая	кКал-164, Бел-4, Жир-5, 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-285, Бел-8, Жир-8, Угл-45
<u>завтрак 2</u>		
100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	Свекла отварная	кКал-18, Бел-1, Угл-3
180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
50	Биточные рыбные (минтай)	кКал-120, Бел-7, Жир-7, Угл-8
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-520, Бел-17, Жир-16, Угл-75
<u>Полдник 1</u>		
60	Пирожки печеные с повидлом	кКал-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-174, Бел-4, Жир-3, Угл-35
<u>Ужин</u>		
130	Каша гречневая рассып с маслом	кКал-194, Бел-6, Жир-6, Угл-28
150	Чай с сахаром.	кКал-18, Угл-7
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-267, Бел-8, Жир-7, Угл-43
Итого за		кКал-1 293, Бел-38, Жир-35, Угл-207

Меню на 19 марта СОТРУДНИКИ

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

Обед

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

Итого за Обед кКал-502, Бел-16, Жир-16, Угл-72

Меню на 19 марта ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

Завтрак

5	Сыр порционно	кКал-17, Бел-1, Жир-1
130	каша молочная рисовая	кКал-142, Бел-3, 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-259, Бел-8, Жир-7, Угл-40
завтрак 2

100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
-----	----------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-47, Угл-10

Обед

30	Свекла отварная	кКал-13, Бел-1, Угл-2
150	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
50	Биточные рыбные (минтай)	кКал-120, Бел-7, Жир-7, Угл-8
110	Картофельное пюре..	кКал-100, Бел-2, Жир-3, Угл-15
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-450, Бел-15, Жир-15, Угл-63

Полдник 1

60	Пирожки печеные с повидлом	кКал-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7

Итого за Полдник 1 кКал-170, Бел-4, Жир-3, Угл-33

Итого за кКал-927, Бел-27, Жир-26, Угл-146



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

Утверждаю:
ИП Юлгутов



Меню на 20 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(яблочный)	кКал-50, Угл-13
Итого за завтрак 2		кКал-50, Угл-13
<u>Обед</u>		
50	Салат степной.	кКал-32, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-713, Бел-37, Жир-23, Угл-90
<u>Полдник 1</u>		
150	Каша молочная пшеничная жидкая	кКал-200, Бел-6, Жир-7, 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-276, Бел-8, Жир-8, Угл-47
<u>Ужин</u>		
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-1 540, Бел-58, Жир-45, Угл-233

Меню на 20 марта СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Обед</u>		
180	Суп куллама на курин.бульоне	кКал-145, Бел-11, Жир-6, Угл-12
180	напиток из плодов шиповника.	кКал-100, Бел-1, Угл-24
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-681, Бел-36, Жир-22, Угл-86

Меню на 20 марта 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 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
<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 степной .	кКал-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3
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
110	Пюре гороховое	кКал-170, Бел-10, Жир-4, Угл-23
150	напиток из плодов шиповника.	кКал-83, Угл-20
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-617, Бел-32, Жир-21, Угл-75
<u>Полдник 1</u>		
130	Каша молочная пшеничная жидкая	кКал-173, Бел-5, Жир-6, Угл-26
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-250, Бел-8, Жир-7, Угл-43
Итого за		кКал-1 169, Бел-47, Жир-34, Угл-172