



Согласовано: И.О. Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

Е.А.Бобровникова

Утверждаю:
ИП Юлтуган



Меню на 27 июля 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
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-11, Угл-49
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминизированный	кКал-70, Угл-18
Итого за завтрак 2		кКал-70, Угл-18
<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
130	Рис отварной ..	кКал-174, Бел-3, Жир-3, Угл-33
50	Котлета нежная	кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7
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-711, Бел-22, Жир-24, Угл-98
<u>Полдник 1</u>		
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
Итого за		кКал-1 255, Бел-34, Жир-39, Угл-194

Меню на 27 июля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Суп картофельный с бобовыми..	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

Меню на 27 июля 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
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-10, Угл-44

завтрак 2

150	Кисель витаминизированный	кКал-70, Угл-18
-----	---------------------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-70, Угл-18

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
110	Рис отварной ..	кКал-147, Бел-3, Жир-3, Угл-28
50	Котлета нежная	кКал-176, Бел-8, Жир-13, Угл-7
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-622, Бел-20, Жир-22, Угл-83

Полдник 1

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-1 135, Бел-31, Жир-36, Угл-173

Согласовано: И.О. Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

Е.А. Бобровникова

Утверждаю:

ИП Юлгутина



Меню на 28 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 пшеничная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
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-355, Бел-12, Жир-11, Угл-52
<u>завтрак 2</u>		
100	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	Огурец порц, свежие	кКал-6, Угл-1
180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Жаркое по домашнему с кур гр.	кКал-260, Бел-15, Жир-15, Угл-15
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-530, Бел-22, Жир-21, Угл-62
<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
Итого за		кКал-1 148, Бел-43, Жир-37, Угл-161

Меню на 28 июля СОТРУДНИКИ

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

Обед

180	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-92, Бел-2, Жир-4, Угл-11
180	Компот из сухофруктов	кКал-60, Угл-16
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17

Меню на 28 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 пшенная	кКал-162, Бел-5, Жир-6, Угл-23
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-316, Бел-10, Жир-9, Угл-46
завтрак 2

100	Яблоко свежее	кКал-47, Угл-10
-----	---------------	-----------------

Итого за завтрак 2 кКал-47, Угл-10

Обед

30	Огурец порц, свежие	кКал-5, Угл-1
150	Рассольник ленинградский со сметаной.	кКал-77, Бел-1, Жир-3, Угл-9
130	Жаркое по домашнему с кур гр.	кКал-225, Бел-13, Жир-13, Угл-13
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-447, Бел-19, Жир-18, Угл-51

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-1 022, Бел-38, Жир-32, Угл-144



Согласовано: И.О.Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

Е.А.Бобровникова

Утверждаю

ИП Юлгутина



Меню на 29 июля 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-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
Итого за завтрак 2		кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свежие порц,	кКал-6, Угл-1
180	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-6
50	Котлеты (биточки,иницели)	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-565, Бел-18, Жир-21, Угл-76
<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-1 074, Бел-32, Жир-34, Угл-162

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

Обед

180	Щи из свежей капусты со сметаной	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 29 июля 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

100	Кефир	кКал-57, Бел-3, Жир-3, Угл-4
-----	-------	------------------------------

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

Обед

30	Помидоры свежие порц,	кКал-4, Угл-1
150	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-56, Бел-1, Жир-3, Угл-5
50	Котлеты (биточки,иницели)	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-518, Бел-17, Жир-20, Угл-68

Полдник 1

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-1 001, Бел-30, Жир-32, Угл-150

Согласовано: И.О. Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

 Е.А.Бобровникова

Меню на 30 июля ДЕТИ (3-7

Выход (г)	Наименование блюда
-----------	--------------------

Завтрак

150 *Каша молочная Дружба .*

180 *Чай с сахаром витаминный*

30 *Хлеб пшеничный витаминизированный*

Итого за Завтрак

завтрак 2

150 *напиток из плодов шиповника.*

Итого за завтрак 2

Обед

50 *Салат из моркови*

180/10 *Уха с крупой.*

30/30 *Гуляш из курин.грудки.*

130 *Картофельное пюре..*

180 *Компот из с/ф.*

40 *Хлеб ржано-пшеничный*

Итого за Обед

Полдник 1

60 *Ватрушка с повидлом.*

180 *Чай полусладкий*

Итого за Полдник 1

Итого за

Меню на 30 июля СОТРУДН

Выход (г)	Наименование блюда
-----------	--------------------

Обед

- 180/10 Уха с крупой.
 180 Компот из с/ф.
 40 Хлеб ржано-пшеничный

Меню на 30 июля ЯСЛИ (1,5-

Выход (г)	Наименование блюда
-----------	--------------------

Завтрак

- 130 Каша молочная Дружба .
 150 Чай с сахаром витаминный
 30 Хлеб пшеничный витаминизированный

Итого за Завтрак

завтрак 2

- 150 напиток из плодов шиповника.

Итого за завтрак 2

Обед

- 40 Салат из моркови
 150/10 Уха с крупой
 30/30 Гуляш из курин.грудки.
 110 Картофельное пюре..
 150 Компот из с/ф.
 40 Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Полдник 1

- 60 Ватрушка с повидлом.
 150 Чай полусладкий

Итого за Полдник 1

Итого за



Согласовано: И.О.Заведующего МАДОУ №33 "Золушка"

 Е.А.Бобровникова

Утверждаю
ИП Юлгутаева



Меню на 31 июля 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 плодов (яблоко)	кКал-73, Угл-18
Итого за завтрак 2		кКал-73, Угл-18
<u>Обед</u>		
50	Салат из свежей капусты .	кКал-45, Бел-1, Жир-1, Угл-5
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
80	Курник	кКал-178, Бел-5, Жир-5, Угл-28
180	Компот из с/ф	кКал-80, Бел-1, Угл-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
Итого за Обед		кКал-474, Бел-14, Жир-9, Угл-82
<u>Полдник 1</u>		
120	Макароны,запеченные с сыром	кКал-186, Бел-6, Жир-9, Угл-20
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-262, Бел-8, Жир-10, Угл-36
Итого за		кКал-991, Бел-27, Жир-24, Угл-168

Меню на 31 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-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 31 июля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
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
<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	Салат из свежей капусты.	кКал-36, Бел-1, Жир-1, Угл-4
150	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
80	Курник	кКал-178, Бел-5, Жир-5, Угл-28
150	Компот из с/ф	кКал-67, Бел-1, Угл-16
32	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-74, Бел-4, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		кКал-420, Бел-12, Жир-9, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
100	Макароны, запеченные с сыром	кКал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-16
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-228, Бел-7, Жир-8, Угл-32
Итого за		кКал-862, Бел-24, Жир-21, Угл-144