

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



Меню на 30 марта ДЕТИ (3-7 лет)

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

Завтрак

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

завтрак 2

150 напиток из плодов шиповника.

кКал-83, Угл-20

Итого за завтрак 2 кКал-83, Бел-1, Угл-20

Обед

40 Салат луковый

кКал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-3

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 Макароны 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-723, Бел-24, Жир-26, Угл-96

Полдник 1

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

Ужин

130 Рагу из овощей

кКал-248, Бел-21, Жир-10, Угл-17

130 Чай с сахаром.

кКал-16, Угл-6

20 Хлеб пшеничный витаминизированный

кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9

Итого за Ужин кКал-318, Бел-23, Жир-11, Угл-32

Итого за кКал-1 617, Бел-60, Жир-51, Угл-232

Меню на 30 марта СОТРУДНИКИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми..	кКал-69, Бел-2, Жир-2, Угл-11
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-92, Бел-4, Жир-1, Угл-17
180	Компот из с/ф	кКал-80, Бел-1, Угл-19
Итого за Обед		кКал-549, Бел-20, Жир-16, Угл-80
Итого за		кКал-549, Бел-20, Жир-16, Угл-80

Меню на 30 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.	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
<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>		
30	Салат луковый	кКал-34, Жир-3, Угл-2
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-630, Бел-21, Жир-24, Угл-81
<u>Полдник 1</u>		
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-1 175, Бел-34, Жир-37, Угл-179

Согласовано: Заведующий МАДОУ №33 "Золушка"

А.Н. Горяйнова

Утверждаю:

ИП Юлгутина



Меню на 31 марта ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г).
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная пшенная	кКал-187, Бел-6, Жир-7, Угл-26
5	Сыр порционно	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
<u>завтрак 2</u>		
100	Фрукт (яблоко)	кКал-47, Угл-10
Итого за завтрак 2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
50	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-48, Бел-1, Жир-3, Угл-5
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-601, Бел-21, Жир-26, Угл-70
<u>Полдник 1</u>		
150	Каша гречневая с овощами	кКал-224, Бел-8, Жир-5, Угл-35
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-379, Бел-11, Жир-7, Угл-68
<u>Ужин</u>		
30	Печенье весовое	кКал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-148, Бел-2, Жир-3, Угл-30
Итого за		кКал-1 482, Бел-46, Жир-45, Угл-225

Меню на 31 марта 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 31 марта ЯСЛИ (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<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>		
40	Салат картофельный с сол.огурцами.	кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4
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-506, Бел-18, Жир-22, Угл-58
<u>Полдник 1</u>		
130	Каша гречневая с овощами	кКал-194, Бел-7, Жир-5, Угл-30
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-332, Бел-10, Жир-6, Угл-59
Итого за		кКал-1 165, Бел-38, Жир-36, Угл-170



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

Утверждаю:
ИП Юлгутина



Меню на 1 апреля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<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	Винегрет овощной.	кКал-27, Бел-1, Жир-1, Угл-4
180	Суп картофельный с лапшой домашней.	кКал-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13
25/25	Гуляш 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-549, Бел-18, Жир-15, Угл-84
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-213, Бел-3, Жир-3, Угл-46
<u>Ужин</u>		
150	каша молочная рисовая жидкая	кКал-164, Бел-4, Жир-5, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
20	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-55, Бел-2, Жир-1, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-240, Бел-6, Жир-6, Угл-40
Итого за		кКал-1 323, Бел-39, Жир-36, Угл-217

Меню на 1 апреля 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 1 апреля 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
130	Чай с сахаром.	кКал-16, Угл-6
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал-217, Бел-7, Жир-7, Угл-34
<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	Винегрет овощной.	кКал-22, Бел-1, Жир-1, Угл-3
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-473, Бел-16, Жир-14, Угл-70
<u>Полдник 1</u>		
50	Пряник глазированный	кКал-190, Бел-3, Жир-3, Угл-38
150	Чай полусладкий	кКал-19, Угл-7
Итого за Полдник 1		кКал-209, Бел-3, Жир-3, Угл-44
Итого за		кКал-952, Бел-30, Жир-26, Угл-153



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

Утверждаю
ИП Юлгу



Меню на 2 апреля ДЕТИ (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
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
<u>завтрак 2</u>		
150	Кисель витаминный	кКал-57, Угл-15
Итого за завтрак 2		кКал-57, Угл-15
<u>Обед</u>		
40	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	кКал-5, 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-499, Бел-16, Жир-16, Угл-72
<u>Полдник 1</u>		
130/20	Макаронные изделия отварные с соусом	кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27
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-253, Бел-7, Жир-6, Угл-45
<u>Ужин</u>		
60	Плюшка Московская	кКал-164, Бел-7, Жир-4, Угл-24
180	Чай полусладкий	кКал-23, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-187, Бел-7, Жир-4, Угл-32
Итого за		кКал-1 364, Бел-42, Жир-38, Угл-220

Меню на 2 апреля 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 2 апреля ЯСЛИ (1,5-3 лет)

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

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	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	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-61

Полдник 1

110/20	Макаронные изделия отварные с соусом	кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27
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-250, Бел-7, Жир-6, Угл-44
Итого за		кКал-1 070, Бел-32, Жир-30, Угл-170



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

Утверждаю
ИП Юлгутина



Меню на 3 апреля 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
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>		
180	напиток из плодов (яблоко)	кКал-87, Угл-22
Итого за завтрак 2		кКал-87, Угл-22
<u>Обед</u>		
40	Свекла отварная.	кКал-10, Угл-2
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-671, Бел-37, Жир-21, Угл-83
<u>Полдник 1</u>		
60	Дучмаки с творогом	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-155, Бел-3, Жир-3, Угл-32
<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-1 451, Бел-55, Жир-44, Угл-216

Меню на 3 апреля 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 3 апреля 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
5	Масло сливочное	кКал-33, Жир-4
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	кКал-82, Бел-3, Жир-1, Угл-13
150	Чай с сахаром	кКал-26, Угл-7
Итого за Завтрак		кКал-301, 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>		
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
30	Свекла отварная	кКал-13, Бел-1, Угл-2
110	Пюре гороховое	кКал-176, Бел-11, Жир-4, Угл-24
Итого за Обед		кКал-612, Бел-34, Жир-20, Угл-74
<u>Полдник 1</u>		
60	Дучмаки с творогом	кКал-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24
180	Чай с сахаром.	кКал-22, Угл-8
Итого за Полдник 1		кКал-155, Бел-3, Жир-3, Угл-32
Итого за		кКал-1 119, Бел-45, Жир-35, Угл-160