

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180               | <b>Каша геркулесовая<br/>молочная(сад)</b><br><small>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</small>                                                                                                   | ККал-116, Белки-3, Жиры-5, У/в-53                                              |
| 30/10             | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><small>Масло сливочное, Батон</small>                                                                                                                                                          | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                              | ККал-337, Белки-10, Жиры-15, У/в-82                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180               | <b>Сок(сад)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                              | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 60                | <b>Салат из капусты<br/>белокочанной и кукурузы<br/>консервированной (сад)</b><br><small>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное, Кукуруза консервированная</small>                            | ККал-20, Белки-1, У/в-4                                                        |
| 180               | <b>Рассольник на бульоне из<br/>шеек индеек со<br/>сметаной(сад)</b><br><small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</small> | ККал-157, Белки-5, Жиры-6, У/в-15                                              |
| 80                | <b>Гуляш из печени (сад)</b><br><small>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень индейки</small>                                             | ККал-129, Белки-8, Жиры-7, У/в-12                                              |
| 150               | <b>Макароны отварные с<br/>маслом сливочным (сад)</b><br><small>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</small>                                                                                               | ККал-124, Белки-5, Жиры-8, У/в-17                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                      | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                                                              | ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                              | ККал-634, Белки-24, Жиры-26, У/в-80                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 80                | <b>Круассан со сгущенным<br/>молоком (сад)</b><br><small>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло Растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</small>                             | ККал-127, Белки-3, Жиры-6, У/в-20                                              |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                 | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                              | ККал-223, Белки-6, Жиры-7, У/в-32                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150               | <b>Каша гороховая (сад)</b><br><small>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                                         | ККал-241, Белки-4, Жиры-6, У/в-25                                              |
| 60                | <b>Яйцо вареное вкрутую</b>                                                                                                                                                                                                  | ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1                                                |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                  | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                       | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                              | ККал-518, Белки-14, Жиры-13, У/в-52                                            |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                              | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150               | <b>Каша геркулесовая<br/>молочная(ясли)</b><br><small>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</small>                                                                                                   | ККал-207, Белки-4, Жиры-3, У/в-41                                              |
| 20/10             | <b>Батон с маслом(ясли)</b><br><small>Масло сливочное, Батон</small>                                                                                                                                                          | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                               | ККал-372, Белки-8, Жиры-11, У/в-64                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150               | <b>Сок (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                             | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                               | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 50                | <b>Салат из капусты<br/>белокочанной и кукурузы<br/>консервированной (ясли)</b><br><small>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное, Кукуруза консервированная</small>                            | ККал-20, Белки-1, У/в-4                                                        |
| 150               | <b>Рассольник на бульоне из<br/>шеек индеек со<br/>сметаной(ясли)</b><br><small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</small> | ККал-80, Белки-5, Жиры-3, У/в-10                                               |
| 60                | <b>Гуляш из печени (ясли)</b><br><small>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень индейки</small>                                             | ККал-115, Белки-7, Жиры-4, У/в-11                                              |
| 120               | <b>Макароны отварные с<br/>маслом сливочным (ясли)</b><br><small>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</small>                                                                                               | ККал-152, Белки-2, Жиры-12, У/в-7                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                      | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из<br/>сухофруктов(ясли)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                                                          | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                               | ККал-480, Белки-18, Жиры-22, У/в-60                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 70                | <b>Круассан со сгущенным<br/>молоком (ясли)</b><br><small>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</small>                                                 | ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-11                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                 | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                               | ККал-160, Белки-7, Жиры-6, У/в-22                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 120               | <b>Каша гороховая (ясли)</b><br><small>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                                         | ККал-127, Белки-2, Жиры-2, У/в-27                                              |
| 60                | <b>Яйцо вареное вкрутую</b>                                                                                                                                                                                                   | ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1                                                |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                  | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                        | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                               | ККал-302, Белки-10, Жиры-9, У/в-43                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                               | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

(сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 180               | <b>Каша манная (сад)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                               | ККал-130, Белки-8, Жиры-17, У/в-24                                             |
| 45                | <b>Батон с маслом и сыром(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                                                                        | ККал-142, Белки-5, Жиры-7, У/в-19                                              |
| 200               | <b>Какао на молоке(сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                               | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-366, Белки-14, Жиры-25, У/в-71                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| <b>Салат</b>      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 100               | <b>"Фруктовый" банан/яблоки/и<br/>зюм (сад)</b><br><i>Яблоки, Изюм, Молоко сгущенное, Банан</i>                                                                                                                                 | ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18                                               |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18                                               |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 50                | <b>Помидоры свежие (сад)</b>                                                                                                                                                                                                    | ККал-11, Белки-1, У/в-2                                                        |
| 180               | <b>Суп с клецками со сметаной<br/>на бульоне из шеек индейки<br/>(сад)</b><br><i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-149, Белки-4, Жиры-7, У/в-9                                               |
| 200               | <b>Капуста тушенная с<br/>говядиной (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>                          | ККал-200, Белки-9, Жиры-4, У/в-19                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                         | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из ягод ( сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>                                                                                                                        | ККал-128, У/в-12                                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-578, Белки-16, Жиры-12, У/в-56                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 70                | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                                                  | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 60                | <b>Мармелад (сад)</b>                                                                                                                                                                                                           | ККал-64, Белки-3, Жиры-6, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                    | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-296, Белки-9, Жиры-10, У/в-44                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 140               | <b>Запеканка творожная с<br/>изюмом (сад)</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм</i>                                                                                               | ККал-122, Белки-10, Жиры-9, У/в-20                                             |
| 60                | <b>Повидло (сад)</b>                                                                                                                                                                                                            | ККал-154, У/в-25                                                               |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                     | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>                                                                                                                                   | ККал-81, У/в-15                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-471, Белки-14, Жиры-11, У/в-72                                            |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

(ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 150               | <b>Каша манная (ясли)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                                   | ККал-111, Белки-3, Жиры-6, У/в-9                                               |
| 35                | <b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                                                                           | ККал-121, Белки-1, Жиры-2, У/в-16                                              |
| 180               | <b>Какао на молоке(ясли)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                   | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                      | ККал-326, Белки-6, Жиры-11, У/в-43                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| <b>Салат</b>      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 100               | <b>"Фруктовый"банан/яблоко/и зюм (ясли)</b><br><i>Яблоки, Изюм, Молоко сгущенное, Банан</i>                                                                                                                                          | ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18                                               |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                      | ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18                                               |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 30                | <b>Помидоры свежие (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                        | ККал-10, Белки-1, У/в-2                                                        |
| 180               | <b>Суп с клецками со сметаной на бульоне из шеек идейки (ясли)</b><br><i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Шейка индеек, Томат-паста, Лавровый лист</i> | ККал-97, Белки-7, Жиры-7, У/в-8                                                |
| 170               | <b>Капуста тушенная с говядиной (ясли)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>                                               | ККал-121, Белки-5, Жиры-6, У/в-3                                               |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                             | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из ягод (ясли)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>                                                                                                                             | ККал-46, У/в-8                                                                 |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                      | ККал-323, Белки-14, Жиры-14, У/в-32                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 70                | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                                                       | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 60                | <b>Мармелад (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                               | ККал-64, Белки-2, Жиры-5, У/в-12                                               |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                        | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                      | ККал-255, Белки-9, Жиры-11, У/в-42                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 130               | <b>Запеканка творожная с изюмом(ясли)</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм</i>                                                                                                        | ККал-168, Белки-9, Жиры-8, У/в-22                                              |
| 50                | <b>Повидло (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                | ККал-122, У/в-25                                                               |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                         | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>                                                                                                                                       | ККал-44, У/в-11                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                      | ККал-407, Белки-11, Жиры-10, У/в-68                                            |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                      | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 180                      | <b>Суп молочный гречневый (сад)</b><br><i>Гречка гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                   | ККал-109, Белки-11, Жиры-11, У/в-28                                            |
| 30/10                    | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                        | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200                      | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                              | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                    | ККал-330, Белки-17, Жиры-21, У/в-57                                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 180                      | <b>Сок(сад)</b>                                                                                                                                                                                    | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                    | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 50                       | <b>Огурец свежий (сад)</b>                                                                                                                                                                         | ККал-5, У/в-1                                                                  |
| 200                      | <b>Суп куриный с вермишелью и яйцом(сад)</b><br><i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Картофель, Масло Растительное, *Вода, Яйцо</i>                          | ККал-193, Белки-9, Жиры-10, У/в-31                                             |
| 200                      | <b>Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад)</b><br><i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>                                            | ККал-209, Белки-8, Жиры-12, У/в-34                                             |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                            | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180                      | <b>Компот Апельсин/лимон (сад)</b><br><i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>                                                                                                                | ККал-98, У/в-18                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                    | ККал-595, Белки-20, Жиры-24, У/в-98                                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 70                       | <b>Булочка домашняя с мармеладом (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное, Мармелад (карамель)</i> | ККал-214, Белки-2, Жиры-4, У/в-23                                              |
| 200                      | <b>Кисель витаминизированный (сад)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                          | ККал-138, У/в-15                                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                    | ККал-352, Белки-2, Жиры-4, У/в-38                                              |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 200                      | <b>Макароны запеченные с яйцом (сад)</b><br><i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло Растительное, Сыр</i>                                                   | ККал-223, Белки-9, Жиры-9, У/в-27                                              |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                        | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200                      | <b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                    | ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                                                    | ККал-435, Белки-13, Жиры-12, У/в-52                                            |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                                                    | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

(ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 150               | <b>Суп молочный гречневый (ясли)</b><br><i>Гречка гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                   | ККал-130, Белки-8, Жиры-6, У/в-39                                              |
| 20/10             | <b>Батон с маслом(ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                        | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                              | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                     | ККал-295, Белки-12, Жиры-14, У/в-62                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 150               | <b>Сок (ясли)</b>                                                                                                                                                                                   | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                     | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 30                | <b>Огурец свежий (ясли)</b>                                                                                                                                                                         | ККал-4, У/в-1                                                                  |
| 180               | <b>Суп куриный с вермишелью и яйцом(ясли)</b><br><i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Картофель, Масло Растительное, *Вода, Яйцо</i>                          | ККал-133, Белки-10, Жиры-9, У/в-13                                             |
| 160               | <b>Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли)</b><br><i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста</i>                                            | ККал-113, Белки-9, Жиры-11, У/в-20                                             |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                            | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот Апельсин/лимон (ясли)</b><br><i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>                                                                                                     | ККал-82, У/в-17                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                     | ККал-380, Белки-21, Жиры-21, У/в-61                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 50                | <b>Булочка домашняя с мармеладом (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное, Мармелад (карамель)</i> | ККал-206, Белки-2, Жиры-3, У/в-18                                              |
| 180               | <b>Кисель витаминизированный (ясли)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                          | ККал-80, У/в-9                                                                 |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                     | ККал-286, Белки-2, Жиры-3, У/в-27                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 180               | <b>Макароны запеченные с яйцом (ясли)</b><br><i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло Растительное, Сыр</i>                                                   | ККал-203, Белки-4, Жиры-6, У/в-16                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                        | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                    | ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                     | ККал-353, Белки-7, Жиры-9, У/в-39                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                     | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 160               | <b>Омлет (сад)</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>                                                                                                                                 | ККал-121, Белки-4, Жиры-11, У/в-11                                             |
| 40                | <b>Батон(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-137, Белки-11, Жиры-5, У/в-28                                             |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                         | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-367, Белки-15, Жиры-16, У/в-53                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 180               | <b>Напиток из сока (сад)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                       | ККал-58, У/в-15                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 50                | <b>Винегрет овощной(сад)</b><br><i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>                                                               | ККал-91, Белки-3, Жиры-2, У/в-20                                               |
| 180               | <b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад)</b><br><i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-151, Белки-5, Жиры-8, У/в-25                                              |
| 71                | <b>Котлета из куриного филе с добавлением печени индейки и говядины (сад)</b><br><i>Филе цыплят бройлеров, Печень индейки, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Говядина (бескостная)</i>       | ККал-147, Белки-7, Жиры-10, У/в-27                                             |
| 150               | <b>Картофель, запеченный в сметане(сад)</b><br><i>Картофель, Сметана, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                           | ККал-143, Белки-3, Жиры-8, У/в-22                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из изюма(сад)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Изюм, *Вода</i>                                                                                                                                                            | ККал-86, Белки-2, Жиры-2, У/в-12                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-709, Белки-22, Жиры-33, У/в-120                                           |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 70                | <b>Печеньё</b>                                                                                                                                                                                                                         | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                           | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-232, Белки-5, Жиры-4, У/в-31                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 200               | <b>Каша пшениная вязкая(сад)</b><br><i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                            | ККал-212, Белки-8, Жиры-6, У/в-18                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                            | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                         | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-435, Белки-12, Жиры-8, У/в-43                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 140               | <b>Омлет (ясли)</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>                                                                                                                                | ККал-147, Белки-8, Жиры-6, У/в-30                                              |
| 30                | <b>Батон(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                     | ККал-96, Белки-4, Жиры-10, У/в-22                                              |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                         | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-292, Белки-12, Жиры-16, У/в-56                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 150               | <b>Напиток из сока (ясли)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                      | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 30                | <b>Винегрет овощной(ясли)</b><br><i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>                                                              | ККал-78, Белки-3, Жиры-4, У/в-7                                                |
| 150               | <b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли)</b><br><i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-139, Белки-5, Жиры-5, У/в-19                                              |
| 60                | <b>Котлета из куриного филе с добавл. печени инд. и говядины (ясли)</b><br><i>Филе цыплят бройлеров, Печень индейки, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Говядина (бескостная)</i>             | ККал-133, Белки-5, Жиры-6, У/в-15                                              |
| 120               | <b>Картофель, запеченный в сметане(ясли)</b><br><i>Картофель, Сметана, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                          | ККал-128, Белки-2, Жиры-3, У/в-12                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                               | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из изюма(ясли)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Изюм, *Вода</i>                                                                                                                                                           | ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-600, Белки-19, Жиры-21, У/в-76                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 70                | <b>Печеньё</b>                                                                                                                                                                                                                         | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                          | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-191, Белки-6, Жиры-6, У/в-30                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 180               | <b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b><br><i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                           | ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-11                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                           | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                         | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-231, Белки-4, Жиры-3, У/в-26                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 180               | <b>Каша "Дружба"(сад)</b><br><i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>                                    | ККал-146, Белки-6, Жиры-6, У/в-24                                              |
| 30/10             | <b>Батон с сыром (сад)</b><br><i>Сыр, Батон</i>                                                                                                                        | ККал-204, Белки-2, Жиры-6, У/в-13                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                  | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                        | ККал-461, Белки-10, Жиры-14, У/в-55                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 100               | <b>Салат "Зайчик" (сад)</b><br><i>Морковь, Яблоки, Сахар (песок), Масло Растительное</i>                                                                               | ККал-158, Белки-1, Жиры-4, У/в-26                                              |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                        | ККал-158, Белки-1, Жиры-4, У/в-26                                              |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 50                | <b>Помидоры свежие (сад)</b>                                                                                                                                           | ККал-11, Белки-1, У/в-2                                                        |
| 180               | <b>Суп рыбный(сад)</b><br><i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Томат-паста, Лавровый лист</i>      | ККал-146, Белки-7, Жиры-9, У/в-32                                              |
| 200               | <b>Каша гречневая с мясом<br/>индейки (сад)</b><br><i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | ККал-130, Белки-7, Жиры-9, У/в-28                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>                                                                                | ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                        | ККал-491, Белки-19, Жиры-23, У/в-95                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 80                | <b>Пирог насыпной песочный<br/>творожный (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>    | ККал-234, Белки-12, Жиры-9, У/в-27                                             |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                           | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                        | ККал-331, Белки-15, Жиры-10, У/в-39                                            |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 200               | <b>Рагу овощное (сад)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                         | ККал-137, Белки-5, Жиры-8, У/в-20                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                            | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                         | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                        | ККал-360, Белки-8, Жиры-10, У/в-46                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                        | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 150               | <b>Каша "Дружба"(ясли)</b><br><i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>                                | ККал-151, Белки-5, Жиры-6, У/в-17                                              |
| 20/10             | <b>Батон с сыром (ясли)</b><br><i>Сыр, Батон</i>                                                                                                                    | ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11                                              |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                              | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                     | ККал-331, Белки-8, Жиры-14, У/в-39                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 100               | <b>Салат "Зайчик" (ясли)</b><br><i>Морковь, Яблоки, Сахар (песок), Масло Растительное</i>                                                                           | ККал-202, Белки-1, Жиры-5, У/в-37                                              |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                     | ККал-202, Белки-1, Жиры-5, У/в-37                                              |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 30                | <b>Помидоры свежие (ясли)</b>                                                                                                                                       | ККал-10, Белки-1, У/в-2                                                        |
| 150               | <b>Суп рыбный(ясли)</b><br><i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>  | ККал-158, Белки-7, Жиры-6, У/в-12                                              |
| 180               | <b>Каша гречневая с мясом индейки (ясли)</b><br><i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | ККал-158, Белки-6, Жиры-3, У/в-18                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                            | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из сухофруктов(ясли)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>                                                                            | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                     | ККал-439, Белки-17, Жиры-12, У/в-60                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 70                | <b>Пирог насыпной песочный творожный (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>    | ККал-115, Белки-4, Жиры-6, У/в-26                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                       | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                     | ККал-170, Белки-8, Жиры-10, У/в-37                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 180               | <b>Рагу овощное (ясли)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                     | ККал-136, Белки-6, Жиры-5, У/в-14                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                        | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                      | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                     | ККал-257, Белки-7, Жиры-6, У/в-29                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                     | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 180               | <b>Каша рисовая молочная (сад)</b><br><i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                          | ККал-144, Белки-5, Жиры-7, У/в-30                                              |
| 30/10             | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                                                           | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                 | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-365, Белки-11, Жиры-17, У/в-59                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 100               | <b>Яблоки(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                    | ККал-58, У/в-15                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 60                | <b>Салат "Витаминный" (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый, Сахар (песок), Соль йодированная, Кислота лимонная, *Вода</i>                                                                  | ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-7                                                |
| 180               | <b>Щи из свежей капусты на<br/>бульоне из куриной<br/>грудки(сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Грудка кур, Сметана, Лавровый лист</i> | ККал-156, Белки-4, Жиры-9, У/в-27                                              |
| 177               | <b>Бефстроганов из сердца<br/>говяжьего в<br/>молочно-сметанном соусе<br/>(сад)</b><br><i>Сметана, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, сердце говяжье, Грудка кур</i>                                                           | ККал-159, Белки-10, Жиры-9, У/в-25                                             |
| 150               | <b>Пюре картофельное(сад)</b><br><i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                                         | ККал-155, Белки-8, Жиры-5, У/в-23                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                               | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из вишни и<br/>черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                                                                           | ККал-93, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-707, Белки-26, Жиры-28, У/в-110                                           |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 70                | <b>Зефир</b>                                                                                                                                                                                                                          | ККал-151, Белки-1, У/в-21                                                      |
| 200               | <b>Кисель витаминизированный<br/>(сад)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                                                         | ККал-138, У/в-15                                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-289, Белки-1, У/в-36                                                      |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 140               | <b>Макароны отварные с<br/>маслом сливочным (сад)</b><br><i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>                                                                                                                | ККал-116, Белки-5, Жиры-7, У/в-16                                              |
| 60                | <b>Яйцо вареное вкрутую</b>                                                                                                                                                                                                           | ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1                                                |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                           | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                       | ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-382, Белки-15, Жиры-15, У/в-41                                            |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 150               | <b>Каша рисовая молочная (ясли)</b><br><small>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                  | ККал-103, Белки-4, Жиры-5, У/в-27                                              |
| 20/10             | <b>Батон с маслом(ясли)</b><br><small>Масло сливочное, Батон</small>                                                                                                                                                                   | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                         | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-268, Белки-8, Жиры-13, У/в-50                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 100               | <b>Яблоки(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                    | ККал-43, У/в-11                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-43, У/в-11                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 40                | <b>Салат "Витаминный" (ясли)</b><br><small>Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый, Сахар (песок), Соль йодированная, Кислота лимонная, *Вода</small>                                                          | ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-4                                                |
| 150               | <b>Щи из свежей капусты на бульоне из куриной грудки(ясли)</b><br><small>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Грудка кур, Сметана, Лавровый лист</small> | ККал-125, Белки-4, Жиры-2, У/в-16                                              |
| 132               | <b>Бефстроганов из сердца говяжьего в молочно-сметанном соусе (ясли)</b><br><small>Сметана, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, сердце говяжье, Грудка кур</small>                                                               | ККал-111, Белки-9, Жиры-5, У/в-14                                              |
| 120               | <b>Пюре картофельное(ясли)</b><br><small>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                                                 | ККал-109, Белки-6, Жиры-4, У/в-16                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                               | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли)</b><br><small>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</small>                                                                                                       | ККал-75, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-502, Белки-22, Жиры-14, У/в-72                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 70                | <b>Зефир</b>                                                                                                                                                                                                                           | ККал-151, Белки-1, У/в-21                                                      |
| 180               | <b>Кисель витаминизированный (ясли)</b><br><small>Концентрат киселя, *Вода</small>                                                                                                                                                     | ККал-80, У/в-9                                                                 |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-231, Белки-1, У/в-29                                                      |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 120               | <b>Макароны отварные с маслом сливочным (ясли)</b><br><small>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</small>                                                                                                            | ККал-152, Белки-2, Жиры-12, У/в-17                                             |
| 60                | <b>Яйцо вареное вкрутую</b>                                                                                                                                                                                                            | ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1                                                |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                           | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b><br><small>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                               | ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-357, Белки-11, Жиры-20, У/в-41                                            |

---

**Итого за** ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/В-203

---

---

---

(сад)

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

Завтрак1

|       |                                                                                                                                                  |                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 200   | Суп молочный с макаронными изделиями(сад)<br><small>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</small> | ККал-101, Белки-11, Жиры-13, У/в-15 |
| 30/10 | Батон с сыром (сад)<br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                 | ККал-204, Белки-2, Жиры-6, У/в-13   |
| 200   | Какао на молоке(сад)<br><small>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</small>                                                               | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29    |

Итого за Завтрак1 ККал-399, Белки-14, Жиры-21, У/в-57

Завтрак2

|     |               |                          |
|-----|---------------|--------------------------|
| 100 | Бифилайф(сад) | ККал-138, Жиры-1, У/в-16 |
|-----|---------------|--------------------------|

Итого за Завтрак2 ККал-138, Жиры-1, У/в-16

Обед

|     |                                                                                                                                                                                                                |                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 50  | Помидор соленый (сад)                                                                                                                                                                                          | ККал-5, У/в-1                     |
| 180 | Суп из овощей на курином бульоне (сад)<br><small>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Лавровый лист</small> | ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-29 |
| 200 | Плов с куриной грудкой(сад)<br><small>Крупа рисовая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное, Грудка кур, *Вода</small>                                     | ККал-165, Белки-7, Жиры-8, У/в-36 |
| 50  | Хлеб ржаной(сад)                                                                                                                                                                                               | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14  |
| 180 | Компот из сухофруктов(сад)<br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                                                       | ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18 |

Итого за Обед ККал-560, Белки-17, Жиры-21, У/в-98

Полдник

|     |                                                                                                                                                                      |                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 70  | Булочка с корицей<br><small>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</small> | ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| 180 | Молоко кипяченое(сад)                                                                                                                                                | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12  |

Итого за Полдник ККал-230, Белки-6, Жиры-5, У/в-28

Ужин

|     |                                                                                                                 |                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 150 | Запеканка творожная (сад)<br><small>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</small> | ККал-170, Белки-12, Жиры-8, У/в-13 |
| 50  | Молоко сгущеное (сад)                                                                                           | ККал-107, Белки-1, Жиры-3, У/в-23  |
| 50  | Хлеб пшеничный (сад)                                                                                            | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12  |
| 200 | Чай сладкий с лимоном (сад)<br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                  | ККал-81, У/в-15                    |

Итого за Ужин ККал-472, Белки-17, Жиры-13, У/в-63

Итого за ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 180               | <b>Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)</b><br><small>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                               | ККал-125, Белки-5, Жиры-2, У/в-33                                              |
| 20/10             | <b>Батон с сыром (ясли)</b><br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                                                                               | ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11                                              |
| 180               | <b>Какао на молоке(ясли)</b><br><small>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</small>                                                                                                                             | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                        | ККал-331, Белки-9, Жиры-10, У/в-63                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 100               | <b>Бифилайф(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                  | ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10                                               |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                        | ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10                                               |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 30                | <b>Помидор соленый(ясли)</b>                                                                                                                                                                                           | ККал-4, У/в-1                                                                  |
| 150               | <b>Суп из овощей на курином бульоне (ясли)</b><br><small>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Лавровый лист</small> | ККал-139, Белки-4, Жиры-5, У/в-14                                              |
| 180               | <b>Плов с куриной грудкой(ясли)</b><br><small>Крупа рисовая, Масло Растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Грудка кур, Соль йодированная</small>                                            | ККал-214, Белки-9, Жиры-13, У/в-17                                             |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                               | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из сухофруктов(ясли)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                                                       | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                        | ККал-469, Белки-15, Жиры-21, У/в-60                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 70                | <b>Булочка с корицей</b><br><small>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</small>                                            | ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-16                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                          | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                        | ККал-189, Белки-8, Жиры-7, У/в-27                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 140               | <b>Запеканка творожная (ясли)</b><br><small>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</small>                                                                                                | ККал-185, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| 40                | <b>Молоко сгущеное (ясли)</b>                                                                                                                                                                                          | ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3                                                |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                           | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                                                                                                                 | ККал-44, У/в-11                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                        | ККал-336, Белки-6, Жиры-6, У/в-43                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                        | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 160                      | <b>Омлет (сад)</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>                                                                                                                                                      | ККал-158, Белки-4, Жиры-11, У/в-16                                             |
| 40                       | <b>Батон(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-137, Белки-11, Жиры-5, У/в-28                                             |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                              | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-404, Белки-15, Жиры-16, У/в-58                                            |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 180                      | <b>Напиток из сока (сад)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                                            | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат "Свеколка"(сад)</b><br><i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>                                                                                                                                                          | ККал-80, Белки-1, У/в-24                                                       |
| 180                      | <b>Борщ из свежей капусты на<br/>бульоне из шеек индейки со<br/>сметаной(сад)</b><br><i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-155, Белки-7, Жиры-14, У/в-23                                             |
| 80/40                    | <b>Рыба, тушенная с овощами в<br/>сметанном соусе (сад)</b><br><i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>                                                                   | ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16                                              |
| 150/5                    | <b>Рис отварной (сад)</b><br><i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                                                                                | ККал-164, Белки-10, Жиры-8, У/в-28                                             |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180                      | <b>Компот из клюквы и<br/>черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>                                                                                                                               | ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-703, Белки-26, Жиры-31, У/в-113                                           |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 70                       | <b>Вафли(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-178, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| 180                      | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-274, Белки-5, Жиры-3, У/в-30                                              |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 200                      | <b>Рагу овощное (сад)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                              | ККал-137, Белки-5, Жиры-8, У/в-20                                              |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                              | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-360, Белки-8, Жиры-10, У/в-46                                             |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

\_\_\_\_\_

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150               | <b>Омлет (ясли)</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>                                                                                                                                                      | ККал-157, Белки-9, Жиры-6, У/в-32                                              |
| 20                | <b>Батон(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                               | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-270, Белки-11, Жиры-13, У/в-51                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150               | <b>Напиток из сока (ясли)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                                            | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 40                | <b>Салат "Свеколка"(ясли)</b><br><i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>                                                                                                                                                          | ККал-58, Белки-1, У/в-6                                                        |
| 150               | <b>Борщ из свежей капусты на<br/>бульоне из шеек индейки со<br/>сметаной(ясли)</b><br><i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-162, Белки-5, Жиры-7, У/в-16                                              |
| 60/30             | <b>Рыба, тушенная с овощами в<br/>сметанном соусе (ясли)</b><br><i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>                                                      | ККал-128, Белки-6, Жиры-6, У/в-16                                              |
| 120/4             | <b>Рис отварной(ясли)</b><br><i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                                                                                 | ККал-157, Белки-2, Жиры-6, У/в-17                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из клюквы и<br/>черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>                                                                                                                               | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-618, Белки-16, Жиры-22, У/в-83                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 50                | <b>Вафли(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-168, Белки-7, Жиры-5, У/в-26                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180               | <b>Рагу овощное (ясли)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                              | ККал-136, Белки-6, Жиры-5, У/в-14                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                               | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-257, Белки-7, Жиры-6, У/в-29                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 180                      | <b>Каша геркулесовая молочная(сад)</b><br><i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>                                                          | ККал-99, Белки-7, Жиры-3, У/в-11                                               |
| 30/10                    | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                             | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200                      | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                   | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                         | ККал-320, Белки-14, Жиры-13, У/в-40                                            |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 100                      | <b>Салат "Зайчик" (сад)</b><br><i>Морковь, Яблоки, Сахар (песок), Масло Растительное</i>                                                                                | ККал-158, Белки-1, Жиры-4, У/в-26                                              |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                         | ККал-158, Белки-1, Жиры-4, У/в-26                                              |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат "Зимний" (сад)</b><br><i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>                           | ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-18                                              |
| 180                      | <b>Суп рыбный (сад)</b><br><i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшениная, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Лавровый лист</i>                   | ККал-186, Белки-6, Жиры-4, У/в-16                                              |
| 200                      | <b>Суфле из филе индейки (сад)</b><br><i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь</i> | ККал-158, Белки-12, Жиры-13, У/в-17                                            |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                 | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180                      | <b>Компот Апельсин/лимон (сад)</b><br><i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>                                                                                     | ККал-98, У/в-18                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                         | ККал-649, Белки-24, Жиры-22, У/в-82                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 80                       | <b>Булочка домашняя (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное</i>        | ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-46                                              |
| 180                      | <b>Кефир (сад)</b>                                                                                                                                                      | ККал-90, Белки-1, Жиры-5, У/в-5                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                         | ККал-251, Белки-7, Жиры-10, У/в-51                                             |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 150                      | <b>Сырники из творога (сад)</b><br><i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>                              | ККал-93, Белки-4, Жиры-7, У/в-13                                               |
| 50                       | <b>Молоко сгущеное (сад)</b>                                                                                                                                            | ККал-107, Белки-1, Жиры-3, У/в-23                                              |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                             | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                          | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                         | ККал-423, Белки-9, Жиры-12, У/в-62                                             |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                         | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

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

Завтрак1

|       |                                                                                                                     |                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 150   | Каша геркулесовая<br>молочная(ясли)<br><small>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</small> | ККал-108, Белки-7, Жиры-4, У/в-15 |
| 20/10 | Батон с маслом(ясли)<br><small>Масло сливочное, Батон</small>                                                       | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12  |
| 180   | Кофейный напиток(ясли)<br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                             | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11  |

Итого за Завтрак1 ККал-273, Белки-11, Жиры-12, У/в-38

Завтрак2

|     |                                                                                            |                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 100 | Салат "Зайчик" (ясли)<br><small>Морковь, Яблоки, Сахар (песок), Масло Растительное</small> | ККал-202, Белки-1, Жиры-5, У/в-37 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

Итого за Завтрак2 ККал-202, Белки-1, Жиры-5, У/в-37

Обед

|     |                                                                                                                                                                           |                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 40  | Салат "Зимний" (ясли)<br><small>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</small>                           | ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-16  |
| 180 | Суп рыбный (ясли)<br><small>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Соль йодированная</small>                                       | ККал-109, Белки-6, Жиры-4, У/в-11 |
| 160 | Суфле из филе индейки (ясли)<br><small>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь</small> | ККал-93, Белки-7, Жиры-5, У/в-12  |
| 40  | Хлеб ржаной(ясли)                                                                                                                                                         | ККал-48, Белки-2, У/в-11          |
| 150 | Компот Апельсин/лимон<br>(ясли)<br><small>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</small>                                                                       | ККал-82, У/в-17                   |

Итого за Обед ККал-422, Белки-18, Жиры-13, У/в-67

Полдник

|     |                                                                                                                                                                    |                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 60  | Булочка домашняя (ясли)<br><small>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное</small> | ККал-134, Белки-2, Жиры-3, У/в-16 |
| 150 | Кефир (ясли)                                                                                                                                                       | ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-8   |

Итого за Полдник ККал-209, Белки-3, Жиры-6, У/в-24

Ужин

|     |                                                                                                                                              |                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 140 | Сырники из творога (ясли)<br><small>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</small> | ККал-138, Белки-5, Жиры-7, У/в-20 |
| 40  | Молоко сгущеное (ясли)                                                                                                                       | ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3   |
| 40  | Хлеб пшеничный (ясли)                                                                                                                        | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10  |
| 180 | Чай с сахаром(ясли)<br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</small>                                                              | ККал-49, У/в-4                    |

Итого за Ужин ККал-294, Белки-8, Жиры-10, У/в-37

Итого за ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180               | <b>Каша манная (сад)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                                                            | ККал-217, Белки-11, Жиры-17, У/в-32                                            |
| 45                | <b>Батон с маслом и сыром(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                     | ККал-142, Белки-5, Жиры-7, У/в-19                                              |
| 200               | <b>Какао на молоке(сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                            | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                              | ККал-453, Белки-17, Жиры-25, У/в-79                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180               | <b>Сок(сад)</b>                                                                                                                                                              | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                              | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 50                | <b>Огурец соленый (сад)</b>                                                                                                                                                  | ККал-74, У/в-1                                                                 |
| 180               | <b>Суп с мясными фрикадельками(сад)</b><br><i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Лавровый лист</i> | ККал-159, Белки-14, Жиры-10, У/в-22                                            |
| 200               | <b>Каша перловая с мясом кур(сад)</b><br><i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>             | ККал-204, Белки-10, Жиры-12, У/в-29                                            |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                      | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                      | ККал-93, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                              | ККал-620, Белки-28, Жиры-24, У/в-80                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 70                | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                               | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                 | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                              | ККал-232, Белки-5, Жиры-4, У/в-31                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 200               | <b>Оладьи (сад)</b><br><i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                | ККал-170, Белки-4, Жиры-7, У/в-23                                              |
| 50                | <b>Повидло (сад)</b>                                                                                                                                                         | ККал-128, У/в-21                                                               |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                               | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                              | ККал-407, Белки-4, Жиры-7, У/в-57                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                              | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150               | <b>Каша манная (ясли)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                                                            | ККал-111, Белки-7, Жиры-10, У/в-29                                             |
| 35                | <b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                    | ККал-121, Белки-1, Жиры-2, У/в-16                                              |
| 180               | <b>Какао на молоке(ясли)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                            | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                               | ККал-326, Белки-10, Жиры-15, У/в-63                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150               | <b>Сок (ясли)</b>                                                                                                                                                             | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                               | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 30                | <b>Огурец соленый (ясли)</b>                                                                                                                                                  | ККал-4, У/в-1                                                                  |
| 150               | <b>Суп с мясными фрикадельками(ясли)</b><br><i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Лавровый лист</i> | ККал-186, Белки-10, Жиры-11, У/в-12                                            |
| 150               | <b>Каша перловая с мясом кур (ясли)</b><br><i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>            | ККал-150, Белки-10, Жиры-13, У/в-18                                            |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                      | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                      | ККал-75, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                               | ККал-463, Белки-22, Жиры-24, У/в-54                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 70                | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                 | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                               | ККал-191, Белки-6, Жиры-6, У/в-30                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 180               | <b>Оладьи (ясли)</b><br><i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                | ККал-188, Белки-4, Жиры-2, У/в-17                                              |
| 40                | <b>Повидло (ясли)</b>                                                                                                                                                         | ККал-98, У/в-20                                                                |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                               | ККал-334, Белки-4, Жиры-2, У/в-41                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                               | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 180               | <b>Суп молочный с гречей (сад)</b><br><small>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                           | ККал-136, Белки-7, Жиры-9, У/в-22                                              |
| 30/10             | <b>Батон с сыром (сад)</b><br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                                                                                                          | ККал-204, Белки-2, Жиры-6, У/в-13                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                                    | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-451, Белки-11, Жиры-17, У/в-53                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 100               | <b>Яблоки(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                               | ККал-58, У/в-15                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 60                | <b>Икра кабачковая(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16                                               |
| 180               | <b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад)</b><br><small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</small> | ККал-127, Белки-7, Жиры-6, У/в-21                                              |
| 80                | <b>Тефтели (сад)</b><br><small>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</small>                                          | ККал-125, Белки-6, Жиры-8, У/в-27                                              |
| 150               | <b>Каша гороховая (сад)</b><br><small>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                                                             | ККал-141, Белки-6, Жиры-9, У/в-25                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                          | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                                                                                  | ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-695, Белки-26, Жиры-31, У/в-122                                           |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 80/15             | <b>Ватрушка с повидлом (сад)</b><br><small>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Повидло, Соль йодированная</small>                                                                              | ККал-184, Белки-4, Жиры-3, У/в-18                                              |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                     | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-281, Белки-7, Жиры-4, У/в-30                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 200               | <b>Овощное ассорти (сад)</b><br><small>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                        | ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-14                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                                                                                                                                            | ККал-81, У/в-15                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-315, Белки-10, Жиры-9, У/в-41                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 150               | <b>Суп молочный с гречей (ясли)</b><br><small>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                           | ККал-110, Белки-5, Жиры-6, У/в-19                                              |
| 20/10             | <b>Батон с сыром (ясли)</b><br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                                                                                                          | ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11                                              |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                                    | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                   | ККал-290, Белки-8, Жиры-14, У/в-41                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 100               | <b>Яблоки(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                               | ККал-43, У/в-11                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                   | ККал-43, У/в-11                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 40                | <b>Икра кабачковая(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14                                               |
| 150               | <b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли)</b><br><small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</small> | ККал-180, Белки-5, Жиры-3, У/в-10                                              |
| 60                | <b>Тефтели (ясли)</b><br><small>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</small>                                          | ККал-138, Белки-8, Жиры-7, У/в-18                                              |
| 120               | <b>Каша гороховая (ясли)</b><br><small>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                                                             | ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-19                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                          | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из сухофруктов(ясли)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                                                                                  | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                   | ККал-618, Белки-20, Жиры-20, У/в-89                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 60/10             | <b>Ватрушка с повидлом (ясли)</b><br><small>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Повидло, Соль йодированная</small>                                                                              | ККал-177, Белки-4, Жиры-4, У/в-13                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                     | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                   | ККал-233, Белки-9, Жиры-8, У/в-25                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 180               | <b>Овощное ассорти (ясли)</b><br><small>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</small>                                                                | ККал-99, Белки-4, Жиры-3, У/в-15                                               |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                                                                                                                                            | ККал-44, У/в-11                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                                   | ККал-216, Белки-5, Жиры-5, У/в-36                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                                   | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 180                      | <b>Каша рисовая молочная (сад)</b><br><i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                             | ККал-214, Белки-9, Жиры-7, У/в-30                                              |
| 30/10                    | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                              | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200                      | <b>Какао на молоке(сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                        | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29                                               |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                          | ККал-418, Белки-14, Жиры-17, У/в-70                                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 180                      | <b>Напиток из сока (сад)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                         | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                          | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат "Витаминный" (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый, Сахар (песок), Соль йодированная, Кислота лимонная, *Вода</i>     | ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-7                                                |
| 180                      | <b>Суп куриный с макаронными изделиями со сметаной (сад)</b><br><i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода</i> | ККал-192, Белки-10, Жиры-11, У/в-18                                            |
| 200                      | <b>Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад)</b><br><i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>                  | ККал-219, Белки-9, Жиры-14, У/в-33                                             |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                  | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180                      | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                  | ККал-93, У/в-13                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                          | ККал-648, Белки-23, Жиры-30, У/в-86                                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 70                       | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                           | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 200                      | <b>Кисель витаминизированный (сад)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                | ККал-138, У/в-15                                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                          | ККал-273, Белки-2, Жиры-3, У/в-34                                              |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 200                      | <b>Запеканка творожная с мармеладом (сад)</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>                         | ККал-179, Белки-12, Жиры-8, У/в-31                                             |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                              | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                           | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                          | ККал-402, Белки-15, Жиры-10, У/в-56                                            |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                          | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 150                      | <b>Каша рисовая молочная (ясли)</b><br><i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                         | ККал-153, Белки-7, Жиры-9, У/в-27                                              |
| 20/10                    | <b>Батон с маслом(ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                          | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180                      | <b>Какао на молоке(ясли)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                    | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                       | ККал-344, Белки-13, Жиры-16, У/в-58                                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 150                      | <b>Напиток из сока (ясли)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                     | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                       | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 40                       | <b>Салат "Витаминный" (ясли)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый, Сахар (песок), Соль йодированная, Кислота лимонная, *Вода</i> | ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-4                                                |
| 150                      | <b>Суп куриный с макаронными изделиями со сметаной (ясли)</b><br><i>Грудка кур, Макароны, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода</i>     | ККал-162, Белки-7, Жиры-7, У/в-19                                              |
| 160                      | <b>Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли)</b><br><i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>                           | ККал-147, Белки-9, Жиры-11, У/в-18                                             |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                              | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150                      | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                              | ККал-75, У/в-13                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                       | ККал-466, Белки-19, Жиры-21, У/в-64                                            |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 70                       | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                        | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 180                      | <b>Кисель витаминизированный (ясли)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                            | ККал-80, У/в-9                                                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                       | ККал-215, Белки-2, Жиры-3, У/в-28                                              |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| 180                      | <b>Запеканка творожная с мармеладом(ясли)</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>                      | ККал-168, Белки-7, Жиры-6, У/в-25                                              |
| 40                       | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                          | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180                      | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                        | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                       | ККал-289, Белки-9, Жиры-8, У/в-39                                              |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                       | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 180               | <b>Каша геркулесовая молочная(сад)</b><br><small>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</small>                                                                                                  | ККал-164, Белки-8, Жиры-4, У/в-11                                              |
| 30/10             | <b>Батон с сыром (сад)</b><br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                                                                                 | ККал-204, Белки-2, Жиры-6, У/в-13                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                           | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                         | ККал-479, Белки-12, Жиры-12, У/в-42                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 100               | <b>Салат из моркови с изюмом (сад)</b><br><small>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Изюм</small>                                                                                                               | ККал-88, Белки-1, У/в-35                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                         | ККал-88, Белки-1, У/в-35                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 40                | <b>Огурец соленый (сад)</b>                                                                                                                                                                                             | ККал-59, У/в-1                                                                 |
| 180               | <b>Суп рыбный(сад)</b><br><small>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста</small>                                               | ККал-146, Белки-7, Жиры-9, У/в-13                                              |
| 100               | <b>Гуляш из филе индейки и печени и ндейки(сад)</b><br><small>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Индейка (филе), Печень индейки</small> | ККал-139, Белки-8, Жиры-10, У/в-26                                             |
| 150               | <b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад)</b><br><small>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</small>                                                                  | ККал-85, Белки-6, Жиры-11, У/в-16                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                 | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</small>                                                                                       | ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                         | ККал-613, Белки-25, Жиры-34, У/в-78                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 30/40             | <b>Батон с вареным сгуц. молоком(сад)</b><br><small>Батон, Молоко сгущеное вареное</small>                                                                                                                              | ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-32                                              |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                            | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                         | ККал-217, Белки-7, Жиры-2, У/в-44                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 150               | <b>Сырники из творога (сад)</b><br><small>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</small>                                                                      | ККал-100, Белки-4, Жиры-7, У/в-13                                              |
| 50                | <b>Молоко сгущеное (сад)</b>                                                                                                                                                                                            | ККал-107, Белки-1, Жиры-3, У/в-23                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                             | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                                                                                                                   | ККал-81, У/в-15                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                         | ККал-402, Белки-9, Жиры-12, У/в-63                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                         | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 150               | <b>Каша геркулесовая молочная(ясли)</b><br><i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>                                                                                                 | ККал-108, Белки-7, Жиры-4, У/в-15                                              |
| 20/10             | <b>Батон с сыром (ясли)</b><br><i>Сыр, Батон</i>                                                                                                                                                                | ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11                                              |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                          | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                 | ККал-288, Белки-10, Жиры-13, У/в-37                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 100               | <b>Салат из моркови с изюмом (ясли)</b><br><i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Изюм</i>                                                                                                              | ККал-88, Белки-1, У/в-21                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                 | ККал-88, Белки-1, У/в-21                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 30                | <b>Огурец соленый (ясли)</b>                                                                                                                                                                                    | ККал-4, У/в-1                                                                  |
| 150               | <b>Суп рыбный(ясли)</b><br><i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>                                              | ККал-109, Белки-4, Жиры-6, У/в-12                                              |
| 60                | <b>Гуляш из филе индейки и печени индейки(ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Индейка (филе), Печень индейки</i> | ККал-162, Белки-5, Жиры-4, У/в-11                                              |
| 130               | <b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)</b><br><i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>                                                                 | ККал-136, Белки-3, Жиры-6, У/в-18                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                        | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>                                                                                      | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                 | ККал-524, Белки-15, Жиры-19, У/в-70                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 20/30             | <b>Батон с вареным сгущ. молоком(ясли)</b><br><i>Батон, Молоко сгущеное вареное</i>                                                                                                                             | ККал-133, Белки-2, Жиры-3, У/в-30                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                   | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                 | ККал-189, Белки-7, Жиры-7, У/в-42                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 140               | <b>Сырники из творога (ясли).</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                 | ККал-161, Белки-5, Жиры-5, У/в-9                                               |
| 40                | <b>Молоко сгущеное (ясли)</b>                                                                                                                                                                                   | ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3                                                |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                    | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>                                                                                                                  | ККал-44, У/в-11                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                 | ККал-312, Белки-9, Жиры-9, У/в-33                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                 | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 180               | <b>Каша манная (сад)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                                        | ККал-167, Белки-5, Жиры-12, У/в-32                                             |
| 45                | <b>Батон с маслом и сыром(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                                                                                 | ККал-142, Белки-5, Жиры-7, У/в-19                                              |
| 200               | <b>Какао на молоке(сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                        | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-403, Белки-11, Жиры-20, У/в-79                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 180               | <b>Сок(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                          | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                | <b>Кукуруза консервированная (сад)</b>                                                                                                                                                                                                   | ККал-100, Белки-9, Жиры-3, У/в-15                                              |
| 180               | <b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад)</b><br><i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>   | ККал-151, Белки-3, Жиры-8, У/в-25                                              |
| 200               | <b>Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад)</b><br><i>Говядина (бескостная), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | ККал-122, Белки-3, Жиры-8, У/в-21                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 180               | <b>Компот из ягод ( сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>                                                                                                                                 | ККал-128, У/в-12                                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-616, Белки-18, Жиры-21, У/в-85                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 80                | <b>Пирог насыпной песочный творожный (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>                                                                          | ККал-234, Белки-12, Жиры-9, У/в-27                                             |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                             | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-331, Белки-15, Жиры-10, У/в-39                                            |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 200               | <b>Каша пшениная вязкая(сад)</b><br><i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                              | ККал-139, Белки-5, Жиры-6, У/в-18                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                           | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-362, Белки-8, Жиры-8, У/в-43                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150               | <b>Каша манная (ясли)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                                        | ККал-151, Белки-7, Жиры-10, У/в-29                                             |
| 35                | <b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                                                                                | ККал-121, Белки-1, Жиры-2, У/в-16                                              |
| 180               | <b>Какао на молоке(ясли)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                        | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-366, Белки-10, Жиры-15, У/в-63                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150               | <b>Сок (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                         | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 40                | <b>Кукуруза консервированная (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                   | ККал-89, Белки-6, Жиры-2, У/в-16                                               |
| 150               | <b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли)</b><br><i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>    | ККал-139, Белки-5, Жиры-8, У/в-19                                              |
| 160               | <b>Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли)</b><br><i>Говядина (бескостная), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i> | ККал-155, Белки-6, Жиры-7, У/в-10                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 150               | <b>Компот из ягод (ясли)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>                                                                                                                                  | ККал-46, У/в-8                                                                 |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-502, Белки-19, Жиры-19, У/в-63                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 70                | <b>Пирог насыпной песочный творожный (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>                                                                          | ККал-115, Белки-4, Жиры-6, У/в-26                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                             | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-170, Белки-8, Жиры-10, У/в-37                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 180               | <b>Каша пшенная вязкая(ясли)</b><br><i>Крупа пшенная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                                | ККал-154, Белки-3, Жиры-2, У/в-11                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                            | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-275, Белки-4, Жиры-3, У/в-26                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                           | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 180               | <b>Каша рисовая молочная (сад)</b><br><i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                        | ККал-214, Белки-9, Жиры-7, У/в-30                                              |
| 45                | <b>Батон с маслом и сыром(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                                                                            | ККал-142, Белки-5, Жиры-7, У/в-19                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                               | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-467, Белки-17, Жиры-16, У/в-67                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 180               | <b>Напиток из сока (сад)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                    | ККал-58, У/в-15                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 60                | <b>Салат из капусты<br/>белокочанной (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>                                                                                                      | ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-17                                               |
| 200               | <b>Суп из овощей с мясом кур<br/>(сад)</b><br><i>Грудка кур, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Лавровый лист, Томат-паста</i> | ККал-125, Белки-9, Жиры-4, У/в-16                                              |
| 80                | <b>Зразы рубленые (сад)</b><br><i>Говядина (бескостная), Грудка кур, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>                                                             | ККал-146, Белки-9, Жиры-16, У/в-15                                             |
| 150               | <b>Макароны отварные с<br/>маслом сливочным (сад)</b><br><i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>                                                                                                              | ККал-133, Белки-5, Жиры-8, У/в-24                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                             | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из вишни и<br/>черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                                                                         | ККал-93, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-637, Белки-27, Жиры-33, У/в-99                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 70                | <b>Зефир</b>                                                                                                                                                                                                                        | ККал-151, Белки-1, У/в-21                                                      |
| 200               | <b>Кисель витаминизированный<br/>(сад)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                                                       | ККал-138, У/в-15                                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-289, Белки-1, У/в-36                                                      |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 200               | <b>Рагу овощное (сад)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>                                                                                         | ККал-137, Белки-5, Жиры-8, У/в-20                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                         | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                     | ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-349, Белки-9, Жиры-11, У/в-45                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 150               | <b>Каша рисовая молочная (ясли)</b><br><i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                    | ККал-133, Белки-7, Жиры-9, У/в-27                                              |
| 35                | <b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>                                                                                                                                                       | ККал-100, Белки-1, Жиры-2, У/в-16                                              |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                           | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-301, Белки-9, Жиры-14, У/в-54                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 150               | <b>Напиток из сока (ясли)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 40                | <b>Салат из капусты белокачанной (ясли)</b><br><i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>                                                                                                      | ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-7                                                |
| 180               | <b>Суп из овощей с мясом кур (ясли)</b><br><i>Грудка кур, Картофель, Капуста белокачанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Лавровый лист, Томат-паста</i> | ККал-121, Белки-6, Жиры-5, У/в-15                                              |
| 60                | <b>Зразы рубленые (ясли)</b><br><i>Говядина (бескостная), Грудка кур, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>                                                         | ККал-123, Белки-7, Жиры-10, У/в-11                                             |
| 120               | <b>Макароны отварные с маслом сливочным (ясли)</b><br><i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>                                                                                                              | ККал-122, Белки-7, Жиры-7, У/в-12                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                         | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                                                                         | ККал-75, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-521, Белки-23, Жиры-24, У/в-69                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 70                | <b>Зефир</b>                                                                                                                                                                                                                     | ККал-151, Белки-1, У/в-21                                                      |
| 180               | <b>Кисель витаминизированный (ясли)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                                                       | ККал-80, У/в-9                                                                 |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-231, Белки-1, У/в-29                                                      |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 180               | <b>Рагу овощное (ясли)</b><br><i>Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>                                                                                     | ККал-110, Белки-6, Жиры-5, У/в-14                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                     | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                 | ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-261, Белки-9, Жиры-8, У/в-37                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 180               | <b>Каша "Дружба"(сад)</b><br><i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>                                                                                                                         | ККал-146, Белки-6, Жиры-6, У/в-24                                              |
| 30/10             | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                                                                                 | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200               | <b>Какао на молоке(сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                                           | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-350, Белки-12, Жиры-16, У/в-64                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 100               | <b>Бифилайф(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-138, Жиры-1, У/в-16                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-138, Жиры-1, У/в-16                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 60                | <b>Икра кабачковая(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16                                               |
| 180               | <b>Борщ из свежей капусты на<br/>бульоне из шеек индейки со<br/>сметаной(сад)</b><br><i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-23                                              |
| 80                | <b>Котлета рыбная с<br/>рисом(сад)</b><br><i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Рис отварной(сад)</i>                                                                                                        | ККал-92, Белки-6, Жиры-4, У/в-5                                                |
| 150               | <b>Пюре картофельное(сад)</b><br><i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                                                               | ККал-155, Белки-5, Жиры-4, У/в-10                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот Апельсин/лимон<br/>(сад)</b><br><i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>                                                                                                                                                                     | ККал-98, У/в-18                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-688, Белки-22, Жиры-18, У/в-86                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 80                | <b>Булочка с сюрпризом (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло Растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Мармелад (карамель)</i>                                                                                       | ККал-68, Белки-1, Жиры-18, У/в-23                                              |
| 180               | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-165, Белки-5, Жиры-19, У/в-35                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 150               | <b>Запеканка творожная (сад)</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                                                              | ККал-136, Белки-12, Жиры-5, У/в-13                                             |
| 50                | <b>Повидло (сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-128, У/в-21                                                               |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>                                                                                                                                                               | ККал-81, У/в-15                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-459, Белки-15, Жиры-7, У/в-61                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                                             | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150               | <b>Каша "Дружба"(ясли)</b><br><i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>                                                                                                                         | ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-17                                              |
| 20/10             | <b>Батон с маслом(ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                                                                                 | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180               | <b>Какао на молоке(ясли)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                                           | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-341, Белки-11, Жиры-12, У/в-48                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 100               | <b>Бифилайф(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10                                               |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10                                               |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 40                | <b>Икра кабачковая(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14                                               |
| 150               | <b>Борщ из свежей капусты на<br/>бульоне из шеек индейки со<br/>сметаной(ясли)</b><br><i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i> | ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-6                                               |
| 60                | <b>Котлета рыбная с<br/>рисом(ясли)</b><br><i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Рис отварной(ясли)</i>                                                                                                       | ККал-68, Белки-5, Жиры-3, У/в-4                                                |
| 120               | <b>Пюре картофельное(ясли)</b><br><i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                                                               | ККал-155, Белки-6, Жиры-4, У/в-10                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                     | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот Апельсин/лимон<br/>(ясли)</b><br><i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>                                                                                                                                                          | ККал-82, У/в-17                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-534, Белки-19, Жиры-17, У/в-61                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 70                | <b>Булочка с сюрпризом (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Мармелад (карамель)</i>                                                                                                           | ККал-65, Белки-1, Жиры-7, У/в-14                                               |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-121, Белки-5, Жиры-10, У/в-25                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 140               | <b>Запеканка творожная (ясли)</b><br><i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                                                                                              | ККал-115, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| 40                | <b>Повидло (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                        | ККал-98, У/в-20                                                                |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай сладкий с лимоном<br/>(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>                                                                                                                                                           | ККал-44, У/в-11                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-330, Белки-4, Жиры-4, У/в-59                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                                              | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 160                      | <b>Омлет (сад)</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>                                                                                             | ККал-158, Белки-4, Жиры-11, У/в-28                                             |
| 40                       | <b>Батон(сад)</b>                                                                                                                                                                                  | ККал-137, Белки-11, Жиры-5, У/в-28                                             |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                     | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                    | ККал-404, Белки-15, Жиры-16, У/в-70                                            |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат из моркови (сад)</b><br><i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>                                                                                                                 | ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18                                               |
| 180                      | <b>Напиток из сока (сад)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                   | ККал-58, У/в-15                                                                |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                    | ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33                                              |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 50                       | <b>Помидор соленый (сад)</b>                                                                                                                                                                       | ККал-5, У/в-1                                                                  |
| 180                      | <b>Суп с мясными фрикадельками(сад)</b><br><i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Лавровый лист</i>          | ККал-192, Белки-8, Жиры-8, У/в-22                                              |
| 200                      | <b>Капуста тушенная с говядиной (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | ККал-200, Белки-9, Жиры-11, У/в-23                                             |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                            | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180                      | <b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>                                                                          | ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                    | ККал-580, Белки-23, Жиры-23, У/в-68                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 70                       | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                     | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 180                      | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                       | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                    | ККал-232, Белки-5, Жиры-4, У/в-31                                              |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 200                      | <b>Каша пшенная вязкая(сад)</b><br><i>Крупа пшенная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                          | ККал-250, Белки-5, Жиры-12, У/в-34                                             |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                        | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                     | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                                                    | ККал-474, Белки-8, Жиры-14, У/в-60                                             |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                                                    | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 150               | <b>Омлет (ясли)</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>                                                                                             | ККал-157, Белки-9, Жиры-6, У/в-32                                              |
| 20                | <b>Батон(ясли)</b>                                                                                                                                                                                  | ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                      | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                     | ККал-270, Белки-11, Жиры-13, У/в-51                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 40                | <b>Салат из моркови (ясли)</b><br><i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>                                                                                                                 | ККал-43, Белки-1, У/в-9                                                        |
| 150               | <b>Напиток из сока (ясли)</b><br><i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                   | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                     | ККал-129, Белки-1, У/в-23                                                      |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 30                | <b>Помидор соленый(ясли)</b>                                                                                                                                                                        | ККал-4, У/в-1                                                                  |
| 150               | <b>Суп с мясными фрикадельками(ясли)</b><br><i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Лавровый лист, Томат-паста</i>          | ККал-213, Белки-10, Жиры-11, У/в-12                                            |
| 170               | <b>Капуста тушенная с говядиной (ясли)</b><br><i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная), Томат-паста</i> | ККал-121, Белки-6, Жиры-10, У/в-20                                             |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                            | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>                                                                          | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                     | ККал-451, Белки-19, Жиры-24, У/в-61                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 70                | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                      | ККал-135, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                              |
| 150               | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>                                                                                                                                                                       | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                     | ККал-191, Белки-6, Жиры-6, У/в-30                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 180               | <b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b><br><i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>                                                                        | ККал-238, Белки-3, Жиры-2, У/в-23                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                        | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                      | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                     | ККал-359, Белки-4, Жиры-3, У/в-38                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                     | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 180               | <b>Каша геркулесовая<br/>молочная(сад)</b><br><small>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</small>                                                      | ККал-134, Белки-8, Жиры-4, У/в-23                                              |
| 30/10             | <b>Батон с сыром (сад)</b><br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                                         | ККал-204, Белки-2, Жиры-6, У/в-13                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                   | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                 | ККал-449, Белки-12, Жиры-12, У/в-54                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 180               | <b>Сок(сад)</b>                                                                                                                                                                 | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                 | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 60                | <b>Салат "Свеколка"(сад)</b><br><small>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</small>                                                                      | ККал-80, Белки-1, У/в-24                                                       |
| 180               | <b>Суп рыбный(сад)</b><br><small>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста</small>       | ККал-110, Белки-7, Жиры-9, У/в-13                                              |
| 200               | <b>Каша гречневая с филе<br/>индейки (сад)</b><br><small>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Индейка (филе), Соль йодированная, Масло сливочное</small> | ККал-105, Белки-5, Жиры-15, У/в-32                                             |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                         | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                                 | ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                 | ККал-498, Белки-17, Жиры-28, У/в-101                                           |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 80                | <b>Плюшка (сад)</b><br><small>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода</small>                  | ККал-185, Белки-4, Жиры-3, У/в-21                                              |
| 180               | <b>Ряженка (сад)</b>                                                                                                                                                            | ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-7                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                 | ККал-295, Белки-9, Жиры-7, У/в-28                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
| 150               | <b>Сырники из творога (сад)</b><br><small>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</small>                                                           | ККал-147, Белки-11, Жиры-10, У/в-15                                            |
| 50                | <b>Повидло (сад)</b>                                                                                                                                                            | ККал-128, У/в-21                                                               |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                     | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b><br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                                                                           | ККал-81, У/в-15                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                 | ККал-470, Белки-14, Жиры-12, У/в-63                                            |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                 | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 150               | Каша геркулесовая<br>молочная(ясли)<br><small>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</small>                                                      | ККал-108, Белки-7, Жиры-4, У/в-20                                              |
| 20/10             | Батон с сыром (ясли)<br><small>Сыр, Батон</small>                                                                                                                        | ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11                                              |
| 180               | Кофейный напиток(ясли)<br><small>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                  | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                          | ККал-288, Белки-10, Жиры-13, У/в-42                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 150               | Сок (ясли)                                                                                                                                                               | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                          | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 40                | Салат "Свеколка"(ясли)<br><small>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</small>                                                                     | ККал-58, Белки-1, У/в-6                                                        |
| 150               | Суп рыбный(ясли)<br><small>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</small>      | ККал-109, Белки-4, Жиры-6, У/в-17                                              |
| 180               | Каша гречневая с филе<br>индейки (ясли)<br><small>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Индейка (филе), Соль йодированная, Масло сливочное</small> | ККал-148, Белки-6, Жиры-10, У/в-18                                             |
| 40                | Хлеб ржаной(ясли)                                                                                                                                                        | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | Компот из<br>сухофруктов(ясли)<br><small>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</small>                                                                             | ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17                                               |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                          | ККал-428, Белки-14, Жиры-19, У/в-69                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                | Плюшка (ясли)<br><small>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода</small>                 | ККал-148, Белки-8, Жиры-5, У/в-13                                              |
| 150               | Ряженка (ясли)                                                                                                                                                           | ККал-75, Белки-3, Жиры-4, У/в-6                                                |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                          | ККал-223, Белки-11, Жиры-9, У/в-19                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 140               | Сырники из творога (ясли).<br><small>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</small>                                                         | ККал-161, Белки-5, Жиры-5, У/в-19                                              |
| 40                | Повидло (ясли)                                                                                                                                                           | ККал-98, У/в-20                                                                |
| 40                | Хлеб пшеничный (ясли)                                                                                                                                                    | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | Чай сладкий с лимоном<br>(ясли)<br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</small>                                                                       | ККал-44, У/в-11                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                          | ККал-375, Белки-7, Жиры-7, У/в-59                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                          | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 200                      | <b>Суп молочный с макаронными изделиями(сад)</b><br><i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                          | ККал-101, Белки-4, Жиры-9, У/в-32                                              |
| 60                       | <b>Яйцо вареное вкрутую</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1                                                |
| 30/10                    | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                                                              | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200                      | <b>Какао на молоке(сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>                                                                                                                                                        | ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29                                               |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-359, Белки-15, Жиры-23, У/в-73                                            |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 100                      | <b>Апельсины(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                    | ККал-40, Белки-1, У/в-6                                                        |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-40, Белки-1, У/в-6                                                        |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                       | <b>Салат "Зимний" (сад)</b><br><i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>                                                                                            | ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-18                                              |
| 180                      | <b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад)</b><br><i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Томат-паста, Лавровый лист</i> | ККал-110, Белки-7, Жиры-6, У/в-21                                              |
| 80                       | <b>Гуляш из мяса и печени индейки (сад)</b><br><i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Филе цыплят бройлеров, Печень индейки</i>                           | ККал-110, Белки-6, Жиры-7, У/в-9                                               |
| 150/5                    | <b>Рис отварной (сад)</b><br><i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>                                                                                                                                             | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-28                                              |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 180                      | <b>Компот из ягод ( сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>                                                                                                                                 | ККал-128, У/в-12                                                               |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-689, Белки-23, Жиры-26, У/в-100                                           |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 70                       | <b>Вафли(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                        | ККал-178, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| 180                      | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                                                                                                                                                                                             | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-274, Белки-5, Жиры-3, У/в-30                                              |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 150                      | <b>Каша гороховая (сад)</b><br><i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                                             | ККал-141, Белки-6, Жиры-4, У/в-25                                              |
| 50                       | <b>Огурец соленый (сад)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-74, У/в-1                                                                 |
| 50                       | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                              | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200                      | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                           | ККал-109, У/в-14                                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-438, Белки-10, Жиры-6, У/в-52                                             |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                                                                                          | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180               | Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)<br><small>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                          | ККал-125, Белки-3, Жиры-2, У/в-30                                              |
| 60                | Яйцо вареное вкрутую                                                                                                                                                                                                                       | ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1                                                |
| 20/10             | Батон с маслом(ясли)<br><small>Масло сливочное, Батон</small>                                                                                                                                                                              | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180               | Какао на молоке(ясли)<br><small>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</small>                                                                                                                                                        | ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-370, Белки-15, Жиры-14, У/в-62                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 100               | Апельсины(ясли)                                                                                                                                                                                                                            | ККал-40, Белки-1, У/в-8                                                        |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-40, Белки-1, У/в-8                                                        |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 40                | Салат "Зимний" (ясли)<br><small>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</small>                                                                                            | ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-16                                               |
| 150               | Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли)<br><small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</small> | ККал-130, Белки-5, Жиры-4, У/в-10                                              |
| 60                | Гуляш из мяса и печени индейки (ясли)<br><small>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Филе цыплят бройлеров, Печень индейки</small>                           | ККал-114, Белки-3, Жиры-5, У/в-8                                               |
| 120/4             | Рис отварной(ясли)<br><small>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</small>                                                                                                                                              | ККал-121, Белки-2, Жиры-6, У/в-17                                              |
| 40                | Хлеб пшеничный (ясли)                                                                                                                                                                                                                      | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 150               | Компот из ягод (ясли)<br><small>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</small>                                                                                                                                  | ККал-46, У/в-8                                                                 |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-574, Белки-14, Жиры-21, У/в-69                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 50                | Вафли(ясли)                                                                                                                                                                                                                                | ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15                                              |
| 150               | Молоко кипяченое(ясли)                                                                                                                                                                                                                     | ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-11                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-168, Белки-7, Жиры-5, У/в-26                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 140               | Каша гороховая (ясли)<br><small>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</small>                                                                                                                                             | ККал-123, Белки-4, Жиры-5, У/в-23                                              |
| 40                | Огурец соленый (ясли)                                                                                                                                                                                                                      | ККал-5, У/в-1                                                                  |
| 40                | Хлеб пшеничный (ясли)                                                                                                                                                                                                                      | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | Чай с сахаром(ясли)<br><small>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</small>                                                                                                                                                            | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-249, Белки-6, Жиры-7, У/в-38                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 180               | <b>Суп молочный с гречей (сад)</b><br><i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                                   | ККал-136, Белки-7, Жиры-9, У/в-22                                              |
| 30/10             | <b>Батон с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                                                                      | ККал-110, Белки-4, Жиры-8, У/в-11                                              |
| 200               | <b>Кофейный напиток(сад)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                            | ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18                                              |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-357, Белки-13, Жиры-19, У/в-51                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 180               | <b>Сок(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-88, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 60                | <b>Икра кабачковая(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16                                               |
| 180               | <b>Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад)</b><br><i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста</i>         | ККал-115, Белки-5, Жиры-4, У/в-16                                              |
| 71                | <b>Котлета из куриного филе с добавлением печени индейки и говядины (сад)</b><br><i>Филе цыплят бройлеров, Печень индейки, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Говядина (бескостная), Индейка (филе)</i> | ККал-93, Белки-5, Жиры-6, У/в-24                                               |
| 150               | <b>Макароны отварные с маслом сливочным (сад)</b><br><i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>                                                                                                                               | ККал-133, Белки-5, Жиры-8, У/в-24                                              |
| 50                | <b>Хлеб ржаной(сад)</b>                                                                                                                                                                                                                          | ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14                                               |
| 180               | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(сад)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                                                                                          | ККал-93, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-623, Белки-21, Жиры-23, У/в-107                                           |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 80                | <b>Пирог насыпной песочный творожный (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог, Ванилин</i>                                                                         | ККал-234, Белки-12, Жиры-9, У/в-27                                             |
| 200               | <b>Кисель витаминизированный (сад)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                                                                        | ККал-138, У/в-15                                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-372, Белки-12, Жиры-9, У/в-42                                             |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 200               | <b>Рагу овощное (сад)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>                                                                                                      | ККал-137, Белки-5, Жиры-8, У/в-20                                              |
| 50                | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>                                                                                                                                                                                                                      | ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                              |
| 200               | <b>Чай с сахаром (сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                                   | ККал-109, У/в-14                                                               |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-360, Белки-8, Жиры-10, У/в-46                                             |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                                  | ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261                                         |

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 150               | <b>Суп молочный с гречей (ясли)</b><br><i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                            | ККал-110, Белки-5, Жиры-6, У/в-28                                              |
| 20/10             | <b>Батон с маслом(ясли)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>                                                                                                                                                                               | ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12                                               |
| 180               | <b>Кофейный напиток(ясли)</b><br><i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                     | ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11                                               |
| Итого за Завтрак1 |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-275, Белки-9, Жиры-13, У/в-51                                             |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 150               | <b>Сок (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                          | ККал-86, У/в-14                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-86, У/в-14                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 40                | <b>Икра кабачковая(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                               | ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14                                               |
| 150               | <b>Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли)</b><br><i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста</i>  | ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11                                              |
| 60                | <b>Котлета из куриного филе с добавл. печени инд. и говядины (ясли)</b><br><i>Филе цыплят бройлеров, Печень индейки, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Ййцо, Говядина (бескостная), Индейка (филе)</i> | ККал-133, Белки-7, Жиры-6, У/в-15                                              |
| 120               | <b>Макароны отварные с маслом сливочным (ясли)</b><br><i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>                                                                                                                        | ККал-154, Белки-7, Жиры-7, У/в-12                                              |
| 40                | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>                                                                                                                                                                                                                   | ККал-48, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 150               | <b>Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли)</b><br><i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>                                                                                                                   | ККал-75, У/в-13                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-613, Белки-22, Жиры-21, У/в-75                                            |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 70                | <b>Пирог насыпной песочный творожный (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Ййцо, Сметана, Творог, Ванилин</i>                                                                  | ККал-115, Белки-4, Жиры-6, У/в-26                                              |
| 180               | <b>Кисель витаминизированный (ясли)</b><br><i>Концентрат киселя, *Вода</i>                                                                                                                                                                 | ККал-80, У/в-9                                                                 |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-195, Белки-4, Жиры-6, У/в-35                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180               | <b>Рагу овощное (ясли)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                                                                                                            | ККал-110, Белки-6, Жиры-5, У/в-14                                              |
| 40                | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>                                                                                                                                                                                                               | ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10                                               |
| 180               | <b>Чай с сахаром(ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>                                                                                                                                                             | ККал-49, У/в-4                                                                 |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-231, Белки-7, Жиры-6, У/в-29                                              |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203                                         |