

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-139, Белки-16, Жиры-14, У/в-25
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-430, Белки-19, Жиры-22, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-11, У/в-15
180	Макароны по флотски (сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый</i>	ККал-156, Белки-11, Жиры-11, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-649, Белки-23, Жиры-24, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Пряник (сад)	ККал-122, Белки-2, Жиры-8, У/в-17
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-5, Жиры-8, У/в-48
<u>Ужин</u>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-434, Белки-7, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-169, Белки-9, Жиры-14, У/в-25
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-375, Белки-13, Жиры-22, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-58, Белки-1, У/в-6
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-127, Белки-7, Жиры-7, У/в-15
160	Макароны по флотски (ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый</i>	ККал-162, Белки-7, Жиры-7, У/в-24
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-522, Белки-16, Жиры-15, У/в-64
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-105, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-7, Жиры-6, У/в-31
<u>Ужин</u>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-113, Белки-3, Жиры-3, У/в-24
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-256, Белки-5, Жиры-5, У/в-39
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-190, Белки-9, Жиры-12, У/в-37
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-421, Белки-16, Жиры-22, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с горохом и зеленками на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-196, Белки-9, Жиры-9, У/в-26
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Фарш минтая, Соль йодированная</i>	ККал-191, Белки-12, Жиры-12, У/в-20
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-601, Белки-25, Жиры-25, У/в-78
<u>Полдник</u>		
80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное, Ванилин</i>	ККал-218, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-324, Белки-5, Жиры-6, У/в-50
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-5, У/в-26
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-396, Белки-7, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-165, Белки-6, Жиры-11, У/в-33
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-7
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-315, Белки-10, Жиры-16, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом и зеленками на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-9, У/в-12
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Фарш минтая, Соль йодированная</i>	ККал-152, Белки-11, Жиры-9, У/в-24
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-475, Белки-20, Жиры-20, У/в-63
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное, Ванилин</i>	ККал-184, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-240, Белки-8, Жиры-5, У/в-39
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-145, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-284, Белки-4, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180	Каша геркулесовая вязкая(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-163, Белки-10, Жиры-17, У/в-28
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29

Итого за Завтрак1 ККал-454, Белки-13, Жиры-25, У/в-70

Завтрак2

180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
-----	--	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-58, У/в-15

Обед

180	Суп рыбный(сад) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста, Скумбрия с/м</i>	ККал-172, Белки-11, Жиры-11, У/в-19
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Фарш из индейки, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-12, Жиры-10, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-128, У/в-12

Итого за Обед ККал-555, Белки-25, Жиры-23, У/в-64

Полдник

70	Вафли(сад)	ККал-124, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15

Итого за Полдник ККал-210, Белки-2, Жиры-2, У/в-25

Ужин

150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин</i>	ККал-218, Белки-11, Жиры-8, У/в-36
50	Соус ягодный (сад) <i>*Вода, Крахмал картофельный, Сахар (песок), Концентрат киселя</i>	ККал-64, У/в-25
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14

Итого за Ужин ККал-524, Белки-14, Жиры-10, У/в-86

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша геркулесовая вязкая(ясли) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-118, Белки-7, Жиры-9, У/в-21
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19

Итого за Завтрак1 ККал-324, Белки-11, Жиры-17, У/в-50

Завтрак2

150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
-----	--	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-86, У/в-14

Обед

150	Суп рыбный(ясли) Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста, Скумбрия с/м	ККал-123, Белки-8, Жиры-9, У/в-21
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Фарш из индейки, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста	ККал-124, Белки-8, Жиры-9, У/в-19
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина	ККал-96, У/в-8

Итого за Обед ККал-422, Белки-18, Жиры-19, У/в-59

Полдник

50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
180	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9

Итого за Полдник ККал-192, Белки-2, Жиры-1, У/в-23

Ужин

140	Запеканка творожная (ясли) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин	ККал-178, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
40	Соус ягодный (ясли) *Вода, Крахмал картофельный, Сахар (песок), Концентрат киселя	ККал-58, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-4

Итого за Ужин ККал-375, Белки-10, Жиры-9, У/в-57

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

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-173, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
40	Батон(сад)	ККал-142, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-426, Белки-15, Жиры-15, У/в-69
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-7, У/в-18
80	Котлета рыбная(сад) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-120, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-196, Белки-3, Жиры-6, У/в-28
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-663, Белки-18, Жиры-25, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
100	Биокефирлайт(сад)	ККал-61, Белки-5, Жиры-7, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-170, Белки-7, Жиры-9, У/в-25
<u>Ужин</u>		
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-241, Белки-10, Жиры-8, У/в-35
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-483, Белки-13, Жиры-10, У/в-60
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-146, Белки-6, Жиры-8, У/в-15
20	Батон(ясли)	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-319, Белки-10, Жиры-12, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-64, Белки-7, Жиры-5, У/в-15
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-167, Белки-2, Жиры-5, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-508, Белки-16, Жиры-17, У/в-83
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
100	Биокефирлайт (ясли)	ККал-61, Белки-5, Жиры-7, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-170, Белки-7, Жиры-9, У/в-25
<u>Ужин</u>		
180	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-177, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-316, Белки-8, Жиры-9, У/в-46
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-139, Белки-16, Жиры-14, У/в-25
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-430, Белки-19, Жиры-22, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп с макаронными изделиями со сметаной (сад) <i>Шейка индеек, Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист</i>	ККал-175, Белки-6, Жиры-13, У/в-18
180	Макароны по флотски (сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-191, Белки-11, Жиры-11, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-580, Белки-21, Жиры-28, У/в-81
<u>Полдник</u>		
80	Штоли с изюмом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм, Ванилин</i>	ККал-192, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-299, Белки-7, Жиры-3, У/в-52
<u>Ужин</u>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-434, Белки-7, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-189, Белки-9, Жиры-14, У/в-25
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-137, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-420, Белки-13, Жиры-22, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Суп с макаронными изделиями со сметаной (ясли) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист</i>	ККал-131, Белки-7, Жиры-5, У/в-19
160	Макароны по флотски (ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-208, Белки-6, Жиры-6, У/в-23
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-483, Белки-16, Жиры-14, У/в-70
<u>Полдник</u>		
60	Штоли с изюмом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм, Ванилин</i>	ККал-149, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-204, Белки-8, Жиры-7, У/в-34
<u>Ужин</u>		
40	Огурец соленый (ясли)	ККал-5, У/в-1
140	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-250, Белки-5, Жиры-5, У/в-34
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный гречневый (сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-7, Жиры-11, У/в-19
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
40	Батон(сад)	ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-455, Белки-20, Жиры-23, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы (сад) <i>Свекла, Масло растительное</i>	ККал-76, Белки-1, У/в-9
180	Суп рыбный(сад) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-7, Жиры-5, У/в-17
80	Гуляш из печени (сад) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень куриная</i>	ККал-89, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-673, Белки-22, Жиры-22, У/в-103
<u>Полдник</u>		
150	Пирог насыпной песочный творожный (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-169, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
100	Кефир (сад)	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-4, Жиры-8, У/в-25
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-5, У/в-26
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-396, Белки-7, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный гречневый (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-105, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20	Батон(ясли)	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-332, Белки-14, Жиры-12, У/в-37
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы (ясли) <i>Свекла, Масло растительное</i>	ККал-26, Белки-1, У/в-4
150	Суп рыбный(ясли) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-115, Белки-6, Жиры-7, У/в-14
60	Гуляш из печени (ясли) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень куриная</i>	ККал-73, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-157, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-546, Белки-18, Жиры-18, У/в-81
<u>Полдник</u>		
100	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-142, Белки-5, Жиры-9, У/в-37
100	Кефир (ясли)	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-192, Белки-6, Жиры-11, У/в-42
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-244, Белки-4, Жиры-5, У/в-29
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин</i>	ККал-243, Белки-12, Жиры-9, У/в-38
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-457, Белки-17, Жиры-18, У/в-78
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Сметана, Грудка кур, Лавровый лист</i>	ККал-215, Белки-10, Жиры-13, У/в-26
200	Каша перловая с мясом кур(сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-187, Белки-13, Жиры-12, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-616, Белки-28, Жиры-29, У/в-83
<u>Полдник</u>		
70	Гренки (сад) <i>Батон, Масло сливочное</i>	ККал-172, Белки-6, Жиры-5, У/в-11
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-258, Белки-6, Жиры-5, У/в-26
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-249, Белки-4, Жиры-7, У/в-25
50	Повидло (сад)	ККал-53, У/в-21
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-411, Белки-4, Жиры-7, У/в-59
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-178, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-353, Белки-14, Жиры-14, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Грудка кур, Лавровый лист</i>	ККал-171, Белки-9, Жиры-11, У/в-19
160	Каша перловая с мясом кур(ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-133, Белки-11, Жиры-12, У/в-14
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-448, Белки-23, Жиры-25, У/в-61
<u>Полдник</u>		
50	Гренки (ясли) <i>Батон, Масло сливочное</i>	ККал-127, Белки-1, У/в-20
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-1, У/в-29
<u>Ужин</u>		
180	Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-199, Белки-4, Жиры-7, У/в-23
40	Повидло (ясли)	ККал-58, У/в-20
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-305, Белки-4, Жиры-7, У/в-47
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-174, Белки-9, Жиры-14, У/в-33
30/10	Батон с сыром (сад) Сыр, Батон	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Кофейный напиток(сад) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-482, Белки-13, Жиры-22, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп из овощей на бульоне из шейки индейки (сад) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек, Томат-паста, Лавровый лист	ККал-147, Белки-6, Жиры-9, У/в-21
80	Гуляш из печени (сад) Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень куриная	ККал-89, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Пюре картофельное(сад) Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-141, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-591, Белки-29, Жиры-31, У/в-87
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-216, Белки-5, Жиры-3, У/в-50
<u>Ужин</u>		
200	Макароны запеченные с яйцом (сад) Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло растительное, Сыр	ККал-211, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-453, Белки-7, Жиры-4, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-139, Белки-3, Жиры-10, У/в-30
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-137, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11

Итого за Завтрак1 ККал-344, Белки-6, Жиры-17, У/в-52

Завтрак2

150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
-----	---	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-86, У/в-14

Обед

152	Суп из овощей на бульоне из шейки индейки (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-152, Белки-6, Жиры-4, У/в-18
60	Гуляш из печени (ясли) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень куриная</i>	ККал-73, Белки-7, Жиры-5, У/в-8
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-6, У/в-17
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

Итого за Обед ККал-490, Белки-20, Жиры-18, У/в-70

Полдник

50	Пряник(ясли)	ККал-105, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23

Итого за Полдник ККал-161, Белки-7, Жиры-6, У/в-31

Ужин

180	Макароны запеченные с яйцом (ясли) <i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-180, Белки-7, Жиры-6, У/в-21
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4

Итого за Ужин ККал-319, Белки-9, Жиры-8, У/в-36

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

Меню ДООУ (сад)

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

Завтрак1

180	Суп молочный гречневый (сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-150, Белки-7, Жиры-11, У/в-29
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-364, Белки-12, Жиры-21, У/в-69

Завтрак2

180	Сок(сад)	ККал-88, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, У/в-15

Обед

60	Кукуруза консервированная (сад)	ККал-100, Белки-6, Жиры-2, У/в-15
180	Борщ со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-148, Белки-5, Жиры-11, У/в-15
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Фарш минтая, Соль йодированная</i>	ККал-191, Белки-16, Жиры-15, У/в-20
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-667, Белки-30, Жиры-30, У/в-76

Полдник

80	Булочка с маком (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное, Мак кондитерский, Ванилин</i>	ККал-217, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-4, Жиры-3, У/в-43

Ужин

200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-164, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-406, Белки-7, Жиры-7, У/в-58
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный гречневый (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-105, Белки-4, Жиры-10, У/в-23
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-281, Белки-10, Жиры-17, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Кукуруза консервированная (ясли)	ККал-89, Белки-6, Жиры-2, У/в-10
150	Борщ со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-124, Белки-4, Жиры-6, У/в-10
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Фарш минтая, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-14, Жиры-13, У/в-24
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-529, Белки-26, Жиры-21, У/в-63
<u>Полдник</u>		
60	Булочка с маком (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное, Мак кондитерский, Ванилин</i>	ККал-174, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Полдник		ККал-260, Белки-2, Жиры-3, У/в-37
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-244, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-193, Белки-10, Жиры-13, У/в-32
30	Батон(сад)	ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-474, Белки-17, Жиры-20, У/в-78
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-196, Белки-9, Жиры-9, У/в-29
200	Каша гречневая с мясом индейки (сад) <i>Крупа гречневая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Фарш из индейки, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-134, Белки-7, Жиры-9, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-544, Белки-21, Жиры-22, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-124, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
180	Кефир (сад)	ККал-90, Белки-1, Жиры-5, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-214, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
<u>Ужин</u>		
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-268, Белки-10, Жиры-8, У/в-35
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-510, Белки-13, Жиры-10, У/в-60
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-146, Белки-10, Жиры-12, У/в-30
20	Батон(ясли)	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-319, Белки-14, Жиры-16, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-9, У/в-18
180	Каша гречневая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Фарш из индейки, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-145, Белки-7, Жиры-6, У/в-24
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-469, Белки-16, Жиры-17, У/в-70
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
150	Кефир (ясли)	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-187, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-339, Белки-8, Жиры-9, У/в-46
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-190, Белки-11, Жиры-15, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-404, Белки-16, Жиры-25, У/в-70
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы (сад) <i>Свекла, Масло растительное</i>	ККал-76, Белки-1, У/в-9
180	Суп рыбный(сад) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-166, Белки-11, Жиры-13, У/в-29
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Фарш из индейки, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-14, Жиры-10, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-625, Белки-28, Жиры-25, У/в-96
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя с мармеладом (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное, Мармелад (карамель), Ванилин</i>	ККал-194, Белки-2, Жиры-4, У/в-20
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-280, Белки-2, Жиры-4, У/в-35
<u>Ужин</u>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-434, Белки-7, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-138, Белки-9, Жиры-9, У/в-34
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-314, Белки-14, Жиры-16, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы (ясли) <i>Свекла, Масло растительное</i>	ККал-26, Белки-1, У/в-4
150	Суп рыбный(ясли) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-140, Белки-8, Жиры-9, У/в-20
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Фарш из индейки, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-149, Белки-10, Жиры-11, У/в-25
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Черноплодная рябина</i>	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-490, Белки-21, Жиры-21, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Булочка домашняя с мармеладом (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное, Мармелад (карамель), Ванилин</i>	ККал-180, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-260, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
<u>Ужин</u>		
40	Огурец соленый (ясли)	ККал-5, У/в-1
140	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-5, У/в-26
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-250, Белки-5, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-139, Белки-6, Жиры-14, У/в-17
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-447, Белки-10, Жиры-22, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп с макаронными изделиями на бульоне из индейки (сад) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-115, Белки-10, Жиры-7, У/в-17
80	Котлета рыбная(сад) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая, Филе минтая</i>	ККал-106, Белки-7, Жиры-8, У/в-6
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-556, Белки-25, Жиры-25, У/в-76
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-216, Белки-5, Жиры-3, У/в-50
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин</i>	ККал-228, Белки-11, Жиры-8, У/в-26
50	Повидло (сад)	ККал-53, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-523, Белки-14, Жиры-10, У/в-72
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-146, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-137, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11

Итого за Завтрак1 ККал-351, Белки-6, Жиры-13, У/в-37

Завтрак2

100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
-----	--------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-43, У/в-11

Обед

150	Суп с макаронными изделиями на бульоне из индейки(ясли) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-126, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая, Филе минтая</i>	ККал-64, Белки-7, Жиры-5, У/в-6
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-132, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

Итого за Обед ККал-466, Белки-18, Жиры-20, У/в-56

Полдник

70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23

Итого за Полдник ККал-165, Белки-7, Жиры-5, У/в-42

Ужин

140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин</i>	ККал-178, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
40	Повидло (ясли)	ККал-58, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4

Итого за Ужин ККал-375, Белки-10, Жиры-9, У/в-57

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

Меню ДООУ (сад)

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

Завтрак1

180	Каша геркулесовая вязкая(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-173, Белки-10, Жиры-17, У/в-28
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29

Итого за Завтрак1 ККал-464, Белки-13, Жиры-25, У/в-70

Завтрак2

180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
-----	--	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-58, У/в-15

Обед

180	Суп с макаронными изделиями на бульоне из индейки (сад) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-180, Белки-8, Жиры-6, У/в-22
180	Макароны с мясом (сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Мясо индейки рубленое, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-191, Белки-11, Жиры-11, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18

Итого за Обед ККал-585, Белки-23, Жиры-21, У/в-86

Полдник

70	Вафли(сад)	ККал-124, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15

Итого за Полдник ККал-210, Белки-2, Жиры-2, У/в-25

Ужин

200	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-241, Белки-13, Жиры-10, У/в-40
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14

Итого за Ужин ККал-483, Белки-16, Жиры-12, У/в-66

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша геркулесовая вязкая(ясли) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-9, Жиры-11, У/в-21
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-137, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-349, Белки-13, Жиры-19, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Суп с макаронными изделиями на бульоне из индейки(ясли) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-126, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
160	Макароны с мясом (ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Мясо индейки рубленое, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-175, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-445, Белки-12, Жиры-16, У/в-63
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-192, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-188, Белки-13, Жиры-9, У/в-39
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-327, Белки-14, Жиры-11, У/в-53
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-139, Белки-10, Жиры-14, У/в-17
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-370, Белки-16, Жиры-24, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист</i>	ККал-174, Белки-7, Жиры-11, У/в-25
170	Рулет картофельный с мясом (сад) <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Фарш из индейки</i>	ККал-183, Белки-9, Жиры-10, У/в-18
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-665, Белки-20, Жиры-22, У/в-93
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей (сад) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	ККал-157, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-264, Белки-5, Жиры-4, У/в-47
<u>Ужин</u>		
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-201, Белки-10, Жиры-8, У/в-35
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-443, Белки-13, Жиры-10, У/в-60
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-146, Белки-5, Жиры-8, У/в-22
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11

Итого за Завтрак1 ККал-296, Белки-9, Жиры-14, У/в-44

Завтрак2

100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
-----	--------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-43, У/в-11

Обед

40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-58, Белки-1, У/в-6
150	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки (ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-106, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
170	Рулет картофельный с мясом (ясли) <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Фарш из индейки</i>	ККал-170, Белки-8, Жиры-10, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-96, У/в-8

Итого за Обед ККал-510, Белки-17, Жиры-19, У/в-62

Полдник

70	Булочка с корицей (ясли) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	ККал-157, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23

Итого за Полдник ККал-213, Белки-8, Жиры-6, У/в-39

Ужин

180	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4

Итого за Ужин ККал-339, Белки-8, Жиры-9, У/в-46

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая вязкая(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-173, Белки-10, Жиры-9, У/в-26
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-197, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-464, Белки-13, Жиры-17, У/в-68
<u>Обед</u>		
60	Зеленый горошек консервированный (сад)	ККал-74, Белки-2, Жиры-1, У/в-13
180	Суп с клецками со сметаной на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Шейка индеек, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-183, Белки-9, Жиры-10, У/в-11
80	Котлета рыбная(сад) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-126, Белки-7, Жиры-8, У/в-6
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-151, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-748, Белки-26, Жиры-30, У/в-82
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-167, Белки-2, Жиры-3, У/в-34
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка творожная с мармеладом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель), Ванилин</i>	ККал-179, Белки-10, Жиры-8, У/в-52
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-421, Белки-14, Жиры-10, У/в-78
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша геркулесовая вязкая(ясли) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-118, Белки-9, Жиры-11, У/в-21
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-137, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19

Итого за Завтрак1 ККал-349, Белки-13, Жиры-19, У/в-50

Обед

40	Зеленый горошек консервированный (ясли)	ККал-74, Белки-3, Жиры-1, У/в-12
150	Суп с клецками со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) Картофель, Морковь, Шейка индеек, Лук репчатый, Сметана, Масло растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Лавровый лист	ККал-125, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
60	Котлета рыбная(ясли) Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая	ККал-64, Белки-7, Жиры-5, У/в-6
120/4	Рис отварной(ясли) Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода	ККал-148, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

Итого за Обед ККал-555, Белки-18, Жиры-17, У/в-79

Полдник

70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14

Итого за Полдник ККал-195, Белки-2, Жиры-3, У/в-33

Ужин

180	Запеканка творожная с мармеладом(ясли) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель), Ванилин	ККал-161, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-4

Итого за Ужин ККал-300, Белки-9, Жиры-8, У/в-41

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

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-144, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30	Батон(сад)	ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-479, Белки-17, Жиры-16, У/в-78
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-88, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный(сад) Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-146, Белки-9, Жиры-11, У/в-23
80	Котлета из мяса индейки (сад) Фарш из индейки, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб белый	ККал-126, Белки-11, Жиры-9, У/в-13
150	Капуста тушенная (сад) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода	ККал-104, Белки-3, Жиры-8, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-604, Белки-25, Жиры-30, У/в-84
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (сад) Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода, Ванилин	ККал-149, Белки-2, Жиры-3, У/в-21
180	Кефир (сад)	ККал-90, Белки-1, Жиры-5, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-239, Белки-3, Жиры-7, У/в-26
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-390, Белки-7, Жиры-7, У/в-58
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-157, Белки-2, Жиры-2, У/в-33
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20	Батон(ясли)	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-384, Белки-12, Жиры-11, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный(ясли) Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-134, Белки-7, Жиры-11, У/в-23
60	Котлета из мяса индейки (ясли) Фарш из индейки, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб белый	ККал-96, Белки-11, Жиры-10, У/в-17
130	Капуста тушенная (ясли) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста	ККал-89, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-495, Белки-22, Жиры-24, У/в-75
<u>Полдник</u>		
60	Плюшка (ясли) Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода	ККал-116, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
150	Кефир (ясли)	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-3, Жиры-7, У/в-21
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-244, Белки-4, Жиры-5, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин</i>	ККал-238, Белки-13, Жиры-12, У/в-20
30	Батон(сад)	ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-502, Белки-19, Жиры-19, У/в-77
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп с мясными фрикадельками(сад) <i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Фарш из индейки, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-191, Белки-10, Жиры-11, У/в-17
200	Каша перловая с мясом индейки (сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Фарш из индейки, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-183, Белки-10, Жиры-12, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-588, Белки-26, Жиры-27, У/в-68
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-216, Белки-5, Жиры-3, У/в-50
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-274, Белки-5, Жиры-11, У/в-18
50	Повидло (сад)	ККал-53, У/в-21
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-436, Белки-5, Жиры-11, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
130	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-9, У/в-21
20	Батон(ясли)	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-384, Белки-13, Жиры-15, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Суп с мясными фрикадельками(ясли) <i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Фарш из индейки, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-162, Белки-8, Жиры-8, У/в-15
150	Каша перловая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Фарш из индейки, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-153, Белки-7, Жиры-7, У/в-13
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-459, Белки-17, Жиры-17, У/в-56
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-165, Белки-7, Жиры-5, У/в-42
<u>Ужин</u>		
180	Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-199, Белки-4, Жиры-10, У/в-18
40	Повидло (ясли)	ККал-58, У/в-20
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-305, Белки-4, Жиры-10, У/в-42
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-174, Белки-10, Жиры-14, У/в-22
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-405, Белки-16, Жиры-24, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-174, Белки-9, Жиры-9, У/в-28
180	Макароны с мясом (сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-191, Белки-11, Жиры-11, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-579, Белки-25, Жиры-24, У/в-92
<u>Полдник</u>		
80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное, Ванилин</i>	ККал-218, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-107, Белки-3, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-324, Белки-5, Жиры-6, У/в-50
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-434, Белки-7, Жиры-7, У/в-54
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-181, Белки-7, Жиры-10, У/в-22
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-331, Белки-11, Жиры-16, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-188, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
160	Макароны с мясом (ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-190, Белки-9, Жиры-9, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-522, Белки-18, Жиры-19, У/в-67
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное, Ванилин</i>	ККал-185, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-5, Жиры-3, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-241, Белки-8, Жиры-5, У/в-39
<u>Ужин</u>		
140	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-5, У/в-26
40	Огурец соленый (ясли)	ККал-5, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-263, Белки-5, Жиры-7, У/в-41
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-205, Белки-14, Жиры-10, У/в-32
30	Батон(сад)	ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-469, Белки-20, Жиры-16, У/в-89
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-143, Белки-9, Жиры-11, У/в-15
80	Котлета рыбная(сад) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-126, Белки-7, Жиры-8, У/в-6
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-151, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-648, Белки-22, Жиры-27, У/в-67
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-124, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-210, Белки-2, Жиры-2, У/в-25
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-173, Белки-7, Жиры-12, У/в-40
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-415, Белки-11, Жиры-14, У/в-66
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-135, Белки-11, Жиры-7, У/в-32
20	Батон(ясли)	ККал-105, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-334, Белки-16, Жиры-13, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-127, Белки-5, Жиры-9, У/в-15
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Фарш минтая, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-64, Белки-7, Жиры-7, У/в-6
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-128, Белки-2, Жиры-5, У/в-19
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-495, Белки-16, Жиры-22, У/в-59
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-192, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-154, Белки-7, Жиры-9, У/в-32
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-293, Белки-8, Жиры-11, У/в-46
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

Меню ДООУ (сад)

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

Завтрак1

200	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-167, Белки-10, Жиры-9, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Кофейный напиток(сад) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18

Итого за Завтрак1 ККал-398, Белки-16, Жиры-19, У/в-59

Завтрак2

180	Сок(сад)	ККал-88, Белки-1, У/в-15
-----	----------	--------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-88, Белки-1, У/в-15

Обед

180	Суп с макаронными изделиями на бульоне из куриной грудки (сад) Грудка кур, Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-165, Белки-11, Жиры-11, У/в-15
210	Плов с мясом (сад) Грудка кур, Крупа рисовая, Масло растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль йодированная, Томат-паста, Морковь	ККал-198, Белки-9, Жиры-10, У/в-28
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-101, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18

Итого за Обед ККал-577, Белки-24, Жиры-25, У/в-75

Полдник

180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)	ККал-171, Белки-6, Жиры-6, У/в-32
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-133, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14

Итого за Полдник ККал-523, Белки-12, Жиры-10, У/в-77

Итого за ККал-1 586, Белки-53, Жиры-54, У/в-227

Меню ДОУ (ясли)

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

Завтрак1

180	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)	ККал-147, Белки-8, Жиры-10, У/в-39
Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная		
20/10	Батон с маслом(ясли)	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
Масло сливочное, Батон		
180	Кофейный напиток(ясли)	ККал-68, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода		

Итого за Завтрак1 ККал-297, Белки-12, Жиры-16, У/в-61

Завтрак2

150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
-----	------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-86, У/в-14

Обед

150	Суп с макаронными изделиями на бульоне из куриной грудки(ясли)	ККал-149, Белки-9, Жиры-10, У/в-11
Грудка кур, Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста		
180	Плов с мясом (ясли)	ККал-183, Белки-9, Жиры-6, У/в-21
Грудка кур, Крупа рисовая, Масло растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль йодированная, Томат-паста, Морковь		
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли)	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода		

Итого за Обед ККал-476, Белки-21, Жиры-19, У/в-60

Полдник

150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)	ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-28
Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)		
70	Печенье	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-49, У/в-4
Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода		

Итого за Полдник ККал-406, Белки-8, Жиры-12, У/в-61

Итого за ККал-1 265, Белки-42, Жиры-47, У/в-196