

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-167, Белки-7, Жиры-9, У/в-32
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-110, 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-388, Белки-13, Жиры-19, У/в-61
<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>		
60	Салат "Зимний" (сад) Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Суп рыбный(сад) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная	ККал-187, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
200	Суфле из филе индейки (сад) Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь	ККал-148, Белки-9, Жиры-13, У/в-27
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон	ККал-98, У/в-18
Итого за Обед		ККал-640, Белки-23, Жиры-26, У/в-100
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-178, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-274, Белки-5, Жиры-3, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста	ККал-187, Белки-8, Жиры-10, У/в-20
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-410, Белки-11, Жиры-12, 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>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-162, Белки-6, Жиры-6, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-327, Белки-10, Жиры-14, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний" (ясли) Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист	ККал-182, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
160	Суфле из филе индейки (ясли) Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот Апельсин/лимон (ясли) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С	ККал-82, У/в-17
Итого за Обед		ККал-565, Белки-18, Жиры-19, У/в-74
<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-28
Итого за Полдник		ККал-168, Белки-7, Жиры-5, У/в-43
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-133, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-254, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
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 рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-214, Белки-9, Жиры-7, У/в-30
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-164, 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-472, Белки-12, Жиры-15, У/в-72
<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>		
50	Винегрет овощной(сад) <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	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной (сад) <i>Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода, Сметана, Томат-паста, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-165, Белки-7, Жиры-8, У/в-16
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-206, Белки-10, Жиры-8, У/в-32
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Апельсины, Лимон</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-680, Белки-23, Жиры-20, У/в-94
<u>Полдник</u>		
200	Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-200, Белки-4, Жиры-7, У/в-23
50	Молоко сгущеное (сад)	ККал-107, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Полдник		ККал-416, Белки-5, Жиры-10, У/в-60
Итого за		ККал-1 626, Белки-40, Жиры-45, У/в-240

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-9, 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-389, Белки-11, Жиры-17, У/в-55
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		
30	Винегрет овощной(ясли) <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	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной (ясли) <i>Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Сметана, Томат-паста, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-176, Белки-10, Жиры-6, У/в-25
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные, Апельсины, Лимон</i>	ККал-46, У/в-8
Итого за Обед		ККал-505, Белки-18, Жиры-14, У/в-61
Полдник		
180	Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-2, У/в-32
40	Молоко сгущеное (ясли)	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Полдник		ККал-291, Белки-6, Жиры-4, У/в-39
Итого за		ККал-1 270, Белки-36, Жиры-35, У/в-169

Меню ДОУ (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-126, Белки-6, Жиры-7, У/в-23
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-110, 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-347, Белки-13, Жиры-17, У/в-52
<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>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-115, Белки-5, Жиры-4, У/в-16
80	Гуляш из мяса и печени индейки (сад) Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Филе цыплят бройлеров, Печень индейки	ККал-110, Белки-7, Жиры-8, У/в-9
150	Пюре картофельное(сад) Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-113, Белки-5, Жиры-7, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-640, Белки-24, Жиры-26, У/в-94
<u>Полдник</u>		
80	Штоли с изюмом (сад) Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм	ККал-152, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-249, Белки-7, Жиры-3, У/в-42
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная (сад) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-136, Белки-6, Жиры-11, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода	ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-476, Белки-10, Жиры-14, 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	Каша геркулесовая молочная(ясли) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-128, Белки-5, Жиры-3, У/в-10
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-293, Белки-9, Жиры-11, У/в-33
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-10
60	Гуляш из мяса и печени индейки (ясли) Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Филе цыплят бройлеров, Печень индейки	ККал-104, Белки-4, Жиры-5, У/в-5
120	Пюре картофельное(ясли) Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-102, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-499, Белки-15, Жиры-18, У/в-64
<u>Полдник</u>		
60	Штоли с изюмом (ясли) Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм	ККал-154, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-209, Белки-7, Жиры-8, У/в-39
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-104, Белки-8, Жиры-6, У/в-11
40	Повидло (ясли)	ККал-58, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-313, Белки-10, Жиры-10, 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>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-118, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
40	Батон(сад)	ККал-137, Белки-11, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-364, Белки-22, Жиры-16, У/в-74
<u>Завтрак2</u>		
100	Бифилайф(сад)	ККал-138, Жиры-1, У/в-16
Итого за Завтрак2		ККал-138, Жиры-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
Суп картофельный с горохом		
180	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-151, Белки-4, Жиры-9, У/в-12
80	Котлета рыбная(сад) <i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-129, Белки-4, Жиры-8, У/в-10
180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-5, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
Итого за Обед		ККал-648, Белки-16, Жиры-26, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Пряник (сад)	ККал-172, Белки-2, Жиры-8, У/в-17
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-5, Жиры-8, У/в-38
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-157, Белки-6, Жиры-5, У/в-18
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Ужин		ККал-382, Белки-11, Жиры-9, У/в-48
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-125, Белки-12, Жиры-9, У/в-17
20	Батон(ясли)	ККал-124, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-298, Белки-15, Жиры-15, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
100	Бифилайф(ясли)	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	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-58, Белки-1, У/в-6
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-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-19
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-560, Белки-11, Жиры-16, У/в-81
<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-28
Итого за Полдник		ККал-168, Белки-7, Жиры-5, У/в-43
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-158, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-299, Белки-7, Жиры-8, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-167, Белки-7, Жиры-9, У/в-32
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-164, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-440, Белки-9, Жиры-15, У/в-59
Завтрак2		
100	Морковь тертая (сад) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
Обед		
60	Салат "Зимний" (сад) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная</i>	ККал-157, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Индейка (филе), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-142, Белки-7, Жиры-10, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-98, У/в-18
Итого за Обед		ККал-604, Белки-21, Жиры-23, У/в-94
Полдник		
80	Пирог насыпной песочный творожный (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-178, Белки-12, Жиры-9, У/в-27
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-316, Белки-12, Жиры-9, У/в-42
Ужин		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-6, У/в-15
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Ужин		ККал-364, Белки-12, Жиры-10, У/в-56
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>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-162, Белки-6, Жиры-6, У/в-25
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-323, Белки-8, Жиры-11, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
100	Морковь тертая (ясли) Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
Итого за Завтрак2		ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний" (ясли) Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист	ККал-182, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) Индейка (филе), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста	ККал-151, Белки-8, Жиры-5, У/в-17
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот Апельсин/лимон (ясли) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С	ККал-82, У/в-17
Итого за Обед		ККал-553, Белки-20, Жиры-18, У/в-79
<u>Полдник</u>		
70	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог, Ванилин	ККал-115, Белки-4, Жиры-6, У/в-26
180	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-195, Белки-4, Жиры-6, У/в-35
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-133, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Какао на молоке(ясли) Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Ужин		ККал-300, Белки-10, Жиры-11, У/в-45
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-183, Белки-10, Жиры-9, У/в-27
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, 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-404, Белки-16, Жиры-19, У/в-56
<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>		
50	Винегрет овощной(сад) <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	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-7, Жиры-5, У/в-25
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-77, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-139, Белки-3, Жиры-6, У/в-28
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни и черноплодной рябины(сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-676, Белки-18, Жиры-19, У/в-116
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Ряженка (сад)	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-220, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
<u>Ужин</u>		
140	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-176, Белки-3, Жиры-7, У/в-22
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-442, Белки-13, Жиры-15, У/в-48
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-147, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-312, Белки-8, Жиры-11, У/в-38
<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>		
30	Винегрет овощной(ясли) <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	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-129, Белки-8, Жиры-3, У/в-12
60	Рыба, тушенная в томате с овощами (ясли) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-47, Белки-3, Жиры-6, У/в-12
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-489, Белки-18, Жиры-18, У/в-74
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Ряженка (ясли)	ККал-75, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-185, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-329, Белки-11, Жиры-11, 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 "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-150, Белки-10, Жиры-9, У/в-21
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-164, 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-408, Белки-13, Жиры-17, У/в-63
<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>		
60	Салат из капусты белокочанной (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-17
180	Рассольник на бульоне из мяса кур со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-4, У/в-15
80	Тефтели (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Грудка кур, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-105, Белки-8, Жиры-7, У/в-15
150	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-148, Белки-5, Жиры-9, У/в-17
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
Итого за Обед		ККал-606, Белки-24, Жиры-28, У/в-85
<u>Полдник</u>		
80/15	Ватрушка с повидлом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Повидло, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККал-114, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-211, Белки-7, Жиры-3, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-6, Жиры-11, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-487, Белки-9, Жиры-13, 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>		
150	Каша "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-10
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-346, Белки-8, Жиры-14, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат из капусты белокочанной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150	Рассольник на бульонеиз из мяса curso сметаной(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая</i>	ККал-116, Белки-5, Жиры-5, У/в-10
60	Тефтели (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Грудка кур, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-118, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
120	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-492, Белки-18, Жиры-20, У/в-67
<u>Полдник</u>		
60/10	Ватрушка с повидлом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Повидло, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККал-137, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-193, Белки-9, Жиры-8, У/в-42
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-104, Белки-5, Жиры-3, У/в-6
40	Повидло (ясли)	ККал-58, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-7, Жиры-5, У/в-40
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-183, Белки-10, Жиры-9, У/в-20
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, 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-404, Белки-16, Жиры-19, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с изюмом (сад) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Изюм</i>	ККал-88, Белки-1, У/в-35
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, У/в-35
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Суп с клецками со сметаной (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Грудка кур, Лавровый лист</i>	ККал-133, Белки-2, Жиры-7, У/в-5
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-77, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-113, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-607, Белки-20, Жиры-27, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-248, Белки-4, У/в-41
<u>Ужин</u>		
140	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-176, Белки-3, Жиры-7, У/в-22
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-454, Белки-13, Жиры-14, У/в-49
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-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-11
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-312, Белки-8, Жиры-14, У/в-34
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с изюмом (ясли) <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>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-58, Белки-1, У/в-6
150	Суп с клецками со сметаной (ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Грудка кур, Лавровый лист</i>	ККал-142, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
60	Рыба, тушенная в томате с овощами (ясли) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-47, Белки-5, Жиры-6, У/в-12
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-6, У/в-10
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-494, Белки-18, Жиры-20, У/в-61
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-5, Жиры-4, У/в-49
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-299, Белки-10, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-158, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
40	Батон(сад)	ККал-157, Белки-11, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-424, Белки-22, Жиры-16, У/в-74
<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>		
50	Винегрет овощной(сад) <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	Суп из овощей (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Ребра свиные, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-152, Белки-5, Жиры-11, У/в-16
200	Капуста тушенная с говядиной (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-190, Белки-4, Жиры-13, У/в-23
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни и черноплодной рябины(сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-616, Белки-15, Жиры-28, У/в-86
<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-180, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-9, Жиры-6, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-126, Белки-2, Жиры-6, У/в-16
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Ужин		ККал-425, Белки-8, Жиры-11, У/в-48
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-137, Белки-11, Жиры-8, У/в-16
30	Батон(ясли)	ККал-186, Белки-4, Жиры-10, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-372, Белки-15, Жиры-18, У/в-42
<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>		
30	Винегрет овощной(ясли) <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
152	Суп из овощей (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Ребра свиньи, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-137, Белки-6, Жиры-5, У/в-18
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-176, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-514, Белки-14, Жиры-13, У/в-65
<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-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-166, Белки-7, Жиры-6, У/в-44
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-263, Белки-6, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-158, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
40	Батон(сад)	ККал-157, Белки-11, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-424, Белки-22, Жиры-16, У/в-74
<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>		
50	Винегрет овощной(сад) <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	Суп из овощей на курином бульоне (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-152, Белки-5, Жиры-8, У/в-22
200	Капуста тушенная с говядиной (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-190, Белки-4, Жиры-16, У/в-17
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни и черноплодной рябины(сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-616, Белки-15, Жиры-28, У/в-86
<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-180, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-9, Жиры-6, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-126, Белки-2, Жиры-6, У/в-16
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Ужин		ККал-425, Белки-8, Жиры-11, У/в-48
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-137, Белки-11, Жиры-8, У/в-16
30	Батон(ясли)	ККал-186, Белки-4, Жиры-10, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-372, Белки-15, Жиры-18, У/в-42
<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>		
30	Винегрет овощной(ясли) <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	Суп из овощей на курином бульоне (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-137, Белки-6, Жиры-5, У/в-18
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-176, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-514, Белки-14, Жиры-13, У/в-65
<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-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-166, Белки-7, Жиры-6, У/в-44
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-263, Белки-6, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-7, У/в-24
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-134, 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-424, Белки-15, Жиры-20, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Морковь тертая (сад) <i>Морковь, Масло растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Кукуруза консервированная (сад)	ККал-100, Белки-9, Жиры-3, У/в-15
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-8, У/в-23
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-7, У/в-13
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-24, Жиры-22, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-164, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-260, Белки-5, Жиры-2, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-100, Белки-4, Жиры-7, У/в-22
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	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-459, Белки-9, Жиры-12, 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)
<u>Завтрак1</u>		
130	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-117, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-351, Белки-13, Жиры-18, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
100	Морковь тертая (ясли) Морковь, Масло растительное, Сахар (песок)	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
Итого за Завтрак2		ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
<u>Обед</u>		
40	Кукуруза консервированная (ясли)	ККал-89, Белки-6, Жиры-2, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист	ККал-182, Белки-3, Жиры-8, У/в-18
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста	ККал-125, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-509, Белки-16, Жиры-18, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-5, Жиры-4, У/в-49
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога (ясли) Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло растительное, Соль йодированная, Крупа манная	ККал-117, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
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	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-304, Белки-7, Жиры-7, У/в-34
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 рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-190, Белки-9, Жиры-7, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, 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-411, Белки-15, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп с мясными фрикадельками(сад) <i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Грудка кур, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-167, Белки-4, Жиры-8, У/в-22
200	Каша перловая с мясом кур(сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый</i>	ККал-146, Белки-6, Жиры-7, У/в-17
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
Итого за Обед		ККал-595, Белки-18, Жиры-22, У/в-77
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-211, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-308, Белки-6, Жиры-4, У/в-37
<u>Ужин</u>		
80	Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Яблоки</i>	ККал-82, Белки-8, Жиры-9, У/в-19
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-6, У/в-28
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-428, Белки-15, Жиры-17, У/в-73
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 рисовая молочная (ясли) Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-183, Белки-5, Жиры-7, У/в-25
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-348, Белки-9, Жиры-15, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
150	Суп с мясными фрикадельками(ясли) Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Грудка кур, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-160, Белки-5, Жиры-5, У/в-10
160	Каша перловая с мясом кур(ясли) Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый	ККал-138, Белки-5, Жиры-4, У/в-10
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-471, Белки-14, Жиры-14, У/в-60
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие	ККал-211, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-8, Жиры-7, У/в-44
<u>Ужин</u>		
60	Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (ясли) Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Яблоки, Томат-паста	ККал-38, Белки-8, Жиры-4, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-271, Белки-11, Жиры-11, У/в-40
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 молочная(сад) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-165, Белки-6, Жиры-7, У/в-23
30/10	Батон с сыром (сад) Сыр, Батон	ККал-134, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-393, Белки-9, Жиры-14, У/в-65
<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>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной (сад) Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Сметана, Томат-паста, Лавровый лист	ККал-165, Белки-9, Жиры-8, У/в-16
80	Тефтели (сад) Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Грудка кур, Томат-паста, Сахар (песок)	ККал-165, Белки-12, Жиры-10, У/в-15
150	Пюре картофельное(сад) Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-163, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-795, Белки-34, Жиры-33, У/в-95
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-5, Жиры-3, У/в-40
<u>Ужин</u>		
200	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)	ККал-124, Белки-3, Жиры-9, У/в-22
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-347, Белки-6, Жиры-11, У/в-47
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 молочная(ясли) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-128, Белки-5, Жиры-3, У/в-10
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-334, Белки-9, Жиры-11, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
150	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной (ясли) Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Сметана, Томат-паста, Лавровый лист	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
60	Тефтели (ясли) Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Грудка кур, Томат-паста, Сахар (песок)	ККал-124, Белки-9, Жиры-8, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-135, Белки-4, Жиры-6, У/в-10
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-588, Белки-21, Жиры-23, У/в-69
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-166, Белки-6, Жиры-6, У/в-47
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)	ККал-104, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-226, Белки-5, Жиры-7, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-183, Белки-10, Жиры-9, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, 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-404, Белки-16, Жиры-19, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"банан/яблоко (сад) <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-135, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-135, У/в-18
<u>Обед</u>		
Салат из капусты		
60	белокочанной и кукурузы консервированной (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло растительное, Кукуруза консервированная</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп картофельный с горохом и гренками (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мясо на кости, Лавровый лист</i>	ККал-71, Белки-6, Жиры-9, У/в-14
Бефстроганов из филе куриного в молочно-сметанном соусе (сад) <i>Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода</i>		
177		ККал-159, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-139, Белки-3, Жиры-8, У/в-24
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни и черноплодной рябины(сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-572, Белки-20, Жиры-27, У/в-83
<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)</i>	ККал-214, Белки-2, Жиры-4, У/в-23
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-310, Белки-5, Жиры-4, У/в-44
<u>Ужин</u>		
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-156, Белки-10, Жиры-8, У/в-31
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-379, Белки-13, Жиры-10, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-4, У/в-11
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-312, Белки-8, Жиры-12, У/в-34
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"банан/яблоко (ясли) <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Итого за Завтрак2		ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<u>Обед</u>		
Салат из капусты		
50	белокочанной и кукурузы консервированной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло растительное, Кукуруза консервированная</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	Суп картофельный с горохом и гречками (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мясо на кости, Лавровый лист</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-6, У/в-11
Бефстроганов из филе куриного в молочном-сметанном соусе (ясли) <i>Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода</i>		
132	молочно-сметанном соусе (ясли)	ККал-141, Белки-7, Жиры-9, У/в-5
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-517, Белки-14, Жиры-18, У/в-65
<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)</i>	ККал-166, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-222, Белки-7, Жиры-6, У/в-46
<u>Ужин</u>		
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-135, Белки-10, Жиры-7, У/в-25
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-11, Жиры-9, У/в-39

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-158, Белки-16, Жиры-11, У/в-32
40	Батон(сад)	ККал-157, Белки-11, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-424, Белки-27, Жиры-16, У/в-74
<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>		
60	Салат "Весенний"(сад) <i>Картофель, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
180	Борщ со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста, Лавровый лист, Мясо на кости</i>	ККал-133, Белки-2, Жиры-11, У/в-13
200	Каша перловая с мясом кур(сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Филе цыплят бройлеров, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый</i>	ККал-146, Белки-6, Жиры-7, У/в-17
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-564, Белки-14, Жиры-25, У/в-74
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-248, Белки-2, Жиры-3, У/в-34
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-250, Белки-5, Жиры-12, У/в-34
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Ужин		ККал-476, Белки-11, Жиры-16, У/в-64
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-147, Белки-12, Жиры-9, У/в-33
20	Батон(ясли)	ККал-124, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-319, Белки-15, Жиры-15, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат "Весенний"(ясли) <i>Картофель, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
150	Борщ со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Мясо на кости, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-5, Жиры-11, У/в-15
160	Каша перловая с мясом кур(ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Филе цыплят бройлеров, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый</i>	ККал-138, Белки-5, Жиры-4, У/в-16
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-424, Белки-13, Жиры-19, У/в-69
<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-238, Белки-9, Жиры-5, У/в-23
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-379, Белки-11, Жиры-10, У/в-44
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) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-187, Белки-7, Жиры-9, У/в-32
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-134, 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-415, Белки-10, Жиры-17, У/в-74

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

60	Салат "Зимний" (сад) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Картофель</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-177, Белки-8, Жиры-11, У/в-24
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-172, Белки-10, Жиры-10, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7

Итого за Обед ККал-649, Белки-25, Жиры-28, У/в-84

Полдник

80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное</i>	ККал-205, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21

Итого за Полдник ККал-301, Белки-9, Жиры-6, У/в-40

Ужин

200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-6, Жиры-7, У/в-22
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-376, Белки-9, Жиры-9, У/в-48

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>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-162, Белки-6, Жиры-6, У/в-25
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-368, Белки-10, Жиры-14, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний" (ясли) Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Картофель	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-11
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста	ККал-175, Белки-8, Жиры-7, У/в-11
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-560, Белки-20, Жиры-22, У/в-66
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-166, Белки-7, Жиры-6, У/в-44
<u>Ужин</u>		
180	Овощное ассорти (ясли) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода	ККал-99, Белки-4, Жиры-3, У/в-9
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-221, Белки-5, Жиры-5, У/в-24
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-148, Белки-5, Жиры-9, У/в-30
40	Батон(сад)	ККал-146, Белки-11, 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-405, Белки-18, Жиры-16, У/в-76
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Горошек зеленый консервированный (сад)	ККал-113, Белки-6, Жиры-2, У/в-20
180	Щи из свежей капусты на бульоне из куриной грудки(сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Грудка кур, Сметана, Лавровый лист</i>	ККал-156, Белки-3, Жиры-10, У/в-21
180	Плов с мясом кур(сад) <i>Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное, Грудка кур, *Вода</i>	ККал-177, Белки-5, Жиры-13, У/в-15
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-649, Белки-19, Жиры-29, У/в-88
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-211, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-308, Белки-5, Жиры-4, У/в-37
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-128, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-380, Белки-11, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
20	Батон(ясли)	ККал-124, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-339, Белки-8, Жиры-14, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Горошек зеленый консервированный (ясли)	ККал-40, Белки-3, Жиры-1, У/в-11
150	Щи из свежей капусты на бульоне из куриной грудки(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Грудка кур, Сметана, Лавровый лист</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-7, У/в-16
150	Плов с мясом кур (ясли) <i>Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Масло сливочное, Грудка кур, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-187, Белки-8, Жиры-9, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-465, Белки-19, Жиры-19, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-211, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-7, Жиры-7, У/в-44
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-134, Белки-7, Жиры-4, У/в-8
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-287, Белки-8, Жиры-6, У/в-27
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 молочная(сад) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-124, Белки-8, Жиры-7, У/в-33
30/10	Батон с сыром (сад) Сыр, Батон	ККал-164, 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-399, Белки-12, Жиры-15, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с яблоками (сад) Морковь, Молоко сгущенное, Яблоки	ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-115, Белки-5, Жиры-4, У/в-16
80	Котлета рыбная(сад) Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая	ККал-129, Белки-7, Жиры-8, У/в-10
150/5	Рис отварной (сад) Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода	ККал-111, Белки-4, Жиры-9, У/в-28
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни и черноплодной рябины(сад) Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-543, Белки-19, Жиры-23, У/в-82
<u>Полдник</u>		
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
20	Молоко сгущенное вареное (сад)	ККал-85, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-296, Белки-9, Жиры-5, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-147, Белки-5, Жиры-9, У/в-17
50	Молоко сгущенное (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 с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-477, Белки-10, 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)
Завтрак1		
150	Каша геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-128, Белки-5, Жиры-3, У/в-30
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-308, Белки-8, Жиры-12, У/в-52
Завтрак2		
100	Салат из моркови с яблоками (ясли) <i>Морковь, Молоко сгущенное, Яблоки</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
Обед		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <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-14
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-131, Белки-5, Жиры-3, У/в-13
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-513, Белки-14, Жиры-14, У/в-71
Полдник		
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
10	Молоко сгущенное вареное (ясли)	ККал-64, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
Итого за Полдник		ККал-192, Белки-7, Жиры-9, У/в-33
Ужин		
140	Сырники из творога (ясли). <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
40	Молоко сгущенное (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) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-299, Белки-9, Жиры-9, 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)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-165, Белки-9, Жиры-7, У/в-35
30/10	Батон с сыром (сад) Сыр, Батон	ККал-134, 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-410, Белки-13, Жиры-15, У/в-66
<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>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп с макаронными изделиями (сад) Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Томат-паста, Лавровый лист	ККал-116, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
180	Плов с мясом кур(сад) Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное, Грудка кур, *Вода	ККал-177, Белки-8, Жиры-13, У/в-15
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-595, Белки-24, Жиры-28, У/в-81
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-5, Жиры-3, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная (сад) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-179, Белки-9, Жиры-13, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-530, Белки-12, Жиры-15, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша геркулесовая молочная(ясли) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-128, Белки-5, Жиры-6, У/в-10
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак1 ККал-308, Белки-8, Жиры-15, У/в-32

Завтрак2

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

Итого за Завтрак2 ККал-86, У/в-14

Обед

30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп с макаронными изделиями (ясли) Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-174, Белки-7, Жиры-6, У/в-20
150	Плов с мясом кур (ясли) Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Масло сливочное, Грудка кур, *Вода, Томат-паста	ККал-181, Белки-8, Жиры-9, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-472, Белки-18, Жиры-18, У/в-69

Полдник

70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28

Итого за Полдник ККал-166, Белки-6, Жиры-6, У/в-47

Ужин

140	Запеканка творожная (ясли) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-190, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
40	Повидло (ясли)	ККал-58, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-369, Белки-10, Жиры-8, У/в-40

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-148, Белки-8, Жиры-9, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, 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-352, Белки-13, Жиры-19, У/в-70
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Весенний"(сад) <i>Картофель, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
180	Щи из свежей капусты с мясом (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Мясо на кости, Сметана, Лавровый лист</i>	ККал-121, Белки-9, Жиры-7, У/в-10
80	Котлета рыбная(сад) <i>Рыба, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-129, Белки-10, Жиры-7, У/в-10
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-139, Белки-3, Жиры-8, У/в-22
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни и черноплодной рябины(сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-654, Белки-27, Жиры-27, У/в-81
<u>Полдник</u>		
120	Булочка домашняя с мармеладом (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-178, Белки-4, Жиры-6, У/в-34
130	Бифилайф(сад)	ККал-179, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Итого за Полдник		ККал-357, Белки-4, Жиры-7, У/в-54
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-6, У/в-15
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-379, Белки-10, Жиры-8, 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
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-338, Белки-10, Жиры-11, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Салат "Весенний"(ясли) <i>Картофель, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Щи из свежей капусты с мясом (ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Мясо на кости, Лавровый лист</i>	ККал-115, Белки-5, Жиры-8, У/в-17
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Рыба, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-104, Белки-8, Жиры-5, У/в-13
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни и черноплодной рябины(ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-536, Белки-18, Жиры-19, У/в-85
<u>Полдник</u>		
100	Булочка домашняя с мармеладом (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
100	Бифилайф(ясли)	ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-7, Жиры-9, У/в-26
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-133, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-254, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
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>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-158, Белки-16, Жиры-11, У/в-41
40	Батон(сад)	ККал-146, Белки-11, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-413, Белки-27, Жиры-16, У/в-83
<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>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из куриной грудки(сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Лавровый лист, Грудка кур</i>	ККал-161, Белки-8, Жиры-11, У/в-23
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-164, Белки-4, Жиры-7, У/в-27
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-548, Белки-15, Жиры-19, У/в-76
<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-223, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-361, Белки-2, Жиры-6, У/в-34
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-16, У/в-29
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-391, Белки-9, Жиры-19, У/в-53
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-147, Белки-12, Жиры-9, У/в-33
20	Батон(ясли)	ККал-124, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-319, Белки-15, Жиры-15, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из куриной грудки(ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Лавровый лист, Грудка кур</i>	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-14
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-138, Белки-7, Жиры-7, У/в-19
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-46, У/в-8
Итого за Обед		ККал-418, Белки-15, Жиры-15, У/в-53
<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-187, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-158, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-309, Белки-10, Жиры-14, У/в-59
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 рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-190, Белки-9, Жиры-7, У/в-30
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-134, 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-435, Белки-13, Жиры-15, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с яблоками (сад) <i>Морковь, Молоко сгущенное, Яблоки</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-157, Белки-10, Жиры-11, У/в-24
170	Рулет картофельный с мясом (сад) <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-153, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, 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-612, Белки-24, Жиры-27, У/в-96
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-164, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-260, Белки-5, Жиры-2, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-5, Жиры-11, У/в-29
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-408, Белки-8, Жиры-13, У/в-55
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 рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-183, Белки-5, Жиры-7, У/в-25
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-363, Белки-8, Жиры-16, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с яблоками (ясли) <i>Морковь, Молоко сгущенное, Яблоки</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-149, Белки-6, Жиры-6, У/в-11
170	Рулет картофельный с мясом (ясли) <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-153, Белки-8, Жиры-5, У/в-11
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, 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-18, Жиры-17, У/в-61
<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-28
Итого за Полдник		ККал-168, Белки-7, Жиры-5, У/в-43
<u>Ужин</u>		
180	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-3, Жиры-5, У/в-26
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, 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-307, Белки-5, Жиры-6, У/в-40
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-150, Белки-10, Жиры-9, У/в-21
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, 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-371, Белки-17, Жиры-19, У/в-50
<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</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Борщ со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Мясо на кости, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-133, Белки-2, Жиры-11, У/в-16
80	Ёжики (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-134, Белки-9, Жиры-4, У/в-14
150	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-218, Белки-10, Жиры-9, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
Итого за Обед		ККал-748, Белки-27, Жиры-29, У/в-97
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-97, Белки-3, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-5, Жиры-3, У/в-40
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-200, Белки-4, Жиры-7, У/в-23
50	Молоко сгущеное (сад)	ККал-107, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-416, Белки-5, 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 "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-10
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак1 ККал-305, Белки-8, Жиры-14, У/в-33

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

40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-58, Белки-1, У/в-6
150	Борщ со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Мясо на кости, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-5, Жиры-11, У/в-15
60	Ёжики (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-100, Белки-5, Жиры-3, У/в-6
120	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-179, Белки-8, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

Итого за Обед ККал-553, Белки-22, Жиры-23, У/в-70

Полдник

70	Печенье	ККал-110, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-4, Жиры-4, У/в-28

Итого за Полдник ККал-166, Белки-6, Жиры-6, У/в-47

Ужин

180	Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-2, У/в-32
40	Молоко сгущеное (ясли)	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4

Итого за Ужин ККал-291, Белки-6, Жиры-4, У/в-39

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