

(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-165, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-100, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-359, Белки-10, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Кукуруза консервированная (сад)	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
180	Суп с вермишелью и яйцом на бульоне из шейки индейки (сад) <i>Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Картофель, Масло Растительное, *Вода, Яйцо</i>	ККал-204, Белки-9, Жиры-10, У/в-36
200	Плов с мясом индейки(сад) <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное, Шейка индеек, *Вода</i>	ККал-226, Белки-7, Жиры-9, У/в-18
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-653, Белки-23, Жиры-24, У/в-96
<u>Полдник</u>		
70	Пряник (сад)	ККал-172, Белки-2, Жиры-8, У/в-17
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-6, Жиры-9, У/в-28
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка творожная с изюмом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм</i>	ККал-226, Белки-12, Жиры-11, У/в-44
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-464, Белки-15, Жиры-13, У/в-72
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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-123, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-285, Белки-8, Жиры-13, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Кукуруза консервированная (ясли)	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	Суп с вермишелью и яйцом на бульоне из шеек индейки (ясли) <i>Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Картофель, Масло Растительное, *Вода, Яйцо</i>	ККал-189, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
180	Плов с мясом индейки(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Шейка индеек, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-7, Жиры-8, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-541, Белки-19, Жиры-17, У/в-81
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка творожная с изюмом(ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм</i>	ККал-202, Белки-8, Жиры-8, У/в-33
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-354, Белки-9, Жиры-10, У/в-51
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша "Боярская"(сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-169, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, 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-382, Белки-13, Жиры-14, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"Апельсин/яблоко и (сад) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-121, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-121, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-125, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на говяжьем бульоне со сметаной (сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-175, Белки-7, Жиры-3, У/в-18
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-209, Белки-9, Жиры-20, У/в-30
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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-702, Белки-22, Жиры-27, У/в-105
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (сад) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-9, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-10, У/в-26
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-371, Белки-9, Жиры-14, У/в-53
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша "Боярская"(ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-7, У/в-19
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
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-341, Белки-6, Жиры-13, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"Апельсин/яблоко (ясли) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
150	Борщ из свежей капусты на говяжьем бульоне со сметаной (ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-121, Белки-6, Жиры-3, У/в-17
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-143, Белки-12, Жиры-11, У/в-26
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-447, Белки-21, Жиры-17, У/в-78
<u>Полдник</u>		
60	Плюшка (ясли) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-175, Белки-8, Жиры-6, У/в-18
<u>Ужин</u>		
180	Овощное ассорти (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-198, Белки-3, Жиры-6, У/в-18
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-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-348, Белки-6, Жиры-10, У/в-41
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный пшениный (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-9, У/в-25
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-100, 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-468, Белки-19, Жиры-24, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-138, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-138, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Томат-паста</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-4, У/в-28
200	Рулет картофельный с мясом (филе кур.)(сад) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень говяжья</i>	ККал-230, Белки-9, Жиры-13, У/в-27
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-601, Белки-18, Жиры-19, У/в-84
<u>Полдник</u>		
80	Пирог насыпной песочный творожный (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-184, Белки-5, Жиры-6, У/в-35
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-278, Белки-9, Жиры-7, У/в-46
<u>Ужин</u>		
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-135, Белки-3, Жиры-8, У/в-33
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-315, Белки-7, Жиры-10, У/в-60
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный пшениный (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-133, Белки-4, Жиры-9, У/в-19
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
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-352, Белки-14, Жиры-24, У/в-45
Завтрак2		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-24
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-24
Обед		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-141, Белки-5, Жиры-4, У/в-18
141	Рулет картофельный с мясом (филе кур.)(ясли) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень говяжья</i>	ККал-218, Белки-5, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-485, Белки-12, Жиры-11, У/в-58
Полдник		
70	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-105, Белки-8, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-170, Белки-11, Жиры-7, У/в-23
Ужин		
180	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-191, Белки-4, Жиры-4, У/в-32
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-307, Белки-5, Жиры-6, У/в-53
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-184, Белки-7, Жиры-9, У/в-21
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-100, 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-395, Белки-14, Жиры-19, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-138, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-138, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-128, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад) Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана	ККал-145, Белки-3, Жиры-7, У/в-28
200	Каша гречневая с мясом индейки (сад) Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-197, Белки-14, Жиры-11, У/в-35
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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-664, Белки-24, Жиры-25, У/в-112
<u>Полдник</u>		
80	Булочка домашняя (сад) Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное	ККал-167, Белки-3, Жиры-6, У/в-30
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-260, Белки-7, Жиры-7, У/в-41
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-135, Белки-5, Жиры-8, У/в-17
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-343, Белки-8, Жиры-10, У/в-43
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-182, Белки-6, Жиры-3, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-347, Белки-10, Жиры-13, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-24
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-24
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (ясли) Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Сметана, Шейка индеек	ККал-121, Белки-7, Жиры-11, У/в-15
180	Каша гречневая с мясом индейки (ясли) Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-136, Белки-12, Жиры-10, 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-431, Белки-23, Жиры-26, У/в-78
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное	ККал-169, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-235, Белки-6, Жиры-5, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-181, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
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-14
Итого за Ужин		ККал-302, Белки-3, Жиры-3, У/в-35
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-183, Белки-6, Жиры-6, У/в-18
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, 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-379, Белки-11, Жиры-13, У/в-60
<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	Капуста квашеная (сад) <i>Капуста квашеная, Масло Растительное</i>	ККал-55, У/в-9
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</i>	ККал-145, Белки-8, Жиры-10, У/в-10
80	Гуляш из печени и сердца говяжьего (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень , сердце говяжье</i>	ККал-174, Белки-9, Жиры-13, У/в-18
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-8, Жиры-12, У/в-15
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-689, Белки-29, Жиры-36, У/в-79
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-106, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-244, Белки-1, Жиры-2, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная с мармеладом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-125, Белки-9, Жиры-6, У/в-29
50	Повидло (сад)	ККал-94, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-399, Белки-12, Жиры-8, У/в-77
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
Итого за Завтрак1		ККал-319, Белки-9, Жиры-11, У/в-38
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Капуста квашеная (ясли) <i>Капуста квашеная, Масло Растительное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
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</i>	ККал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14
60	Гуляш из печени и сердца говяжьего (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень , сердце говяжье</i>	ККал-157, Белки-11, Жиры-10, У/в-11
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-115, Белки-2, Жиры-6, У/в-14
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-568, Белки-22, Жиры-28, У/в-70
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (ясли)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-142, Белки-1, Жиры-2, У/в-28
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная с мarmеладом(ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Marmелад (карамель)</i>	ККал-118, Белки-8, Жиры-3, У/в-12
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-285, Белки-9, Жиры-5, У/в-53
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-128, Белки-9, Жиры-7, У/в-28
40	Батон (сад)	ККал-115, Белки-1, У/в-27
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-352, Белки-10, Жиры-7, У/в-69
<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	Огурец соленый (сад)	ККал-174, У/в-1
180	Суп постный (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-110, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-108, Белки-12, Жиры-12, У/в-6
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-121, Белки-5, Жиры-7, 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</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-731, Белки-24, Жиры-25, У/в-98
<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-154, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
180	Кефир (сад)	ККал-90, Белки-1, Жиры-5, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-244, Белки-4, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
200	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-176, Белки-11, Жиры-16, У/в-20
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-384, Белки-15, Жиры-19, У/в-47
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-184, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
30	Батон (ясли)	ККал-53, Белки-2, У/в-18
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-286, Белки-7, Жиры-5, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп постный (ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
60	Рыба, тушенная в томате с овощами (ясли) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-147, Белки-14, Жиры-9, У/в-15
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-119, Белки-6, Жиры-7, У/в-18
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-476, Белки-25, Жиры-22, У/в-63
<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-154, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
150	Кефир (ясли)	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-4, Жиры-7, У/в-36
<u>Ужин</u>		
180	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-173, Белки-3, Жиры-9, У/в-21
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-323, Белки-6, Жиры-13, У/в-44
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-135, Белки-11, Жиры-10, У/в-17
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-100, 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-329, Белки-16, Жиры-20, У/в-57
<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 "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-125, Белки-1, У/в-24
180	Суп из овощей на бульоне из шейки индейки (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек</i>	ККал-151, Белки-5, Жиры-4, У/в-11
200	Каша перловая с мясом индейки (сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-158, Белки-11, Жиры-12, У/в-29
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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-628, Белки-22, Жиры-20, У/в-95
<u>Полдник</u>		
70	Пряник (сад)	ККал-172, Белки-2, Жиры-8, У/в-17
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-6, Жиры-9, У/в-28
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
50	Повидло (сад)	ККал-94, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-490, Белки-9, Жиры-11, У/в-66
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-142, Белки-5, Жиры-7, У/в-20
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
Итого за Завтрак1		ККал-333, Белки-11, Жиры-18, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
152	Суп из овощей на бульоне из шейки индейки (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек</i>	ККал-148, Белки-6, Жиры-4, У/в-13
150	Каша перловая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-150, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
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-481, Белки-18, Жиры-14, У/в-67
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога (ясли) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-152, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
40	Повидло (ясли)	ККал-50, 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-14
Итого за Ужин		ККал-323, Белки-8, Жиры-9, У/в-61
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-196, Белки-9, Жиры-14, У/в-32
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, 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-407, Белки-13, Жиры-20, У/в-59
<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	Винегрет овощной(сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-171, Белки-3, Жиры-2, У/в-21
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная</i>	ККал-183, Белки-12, Жиры-12, У/в-28
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Говядина (бескостная), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-164, Белки-14, Жиры-16, У/в-32
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из апельсина , лимона и свежих ягод (сад) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-55, У/в-14
Итого за Обед		ККал-663, Белки-31, Жиры-32, У/в-109
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-5, Жиры-1, У/в-31
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-397, Белки-4, Жиры-7, У/в-47
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

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

Завтрак1

150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)	ККал-133, Белки-5, Жиры-7, У/в-12
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14

Итого за Завтрак1 ККал-294, Белки-7, Жиры-13, У/в-32

Завтрак2

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

Итого за Завтрак2 ККал-86, У/в-14

Обед

30	Винегрет овощной(ясли) Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная	ККал-102, Белки-1, Жиры-4, У/в-7
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист	ККал-141, Белки-5, Жиры-13, У/в-18
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) Говядина (бескостная), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста	ККал-178, Белки-19, Жиры-11, У/в-30
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из апельсина,лимона и свежих ягод (ясли) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С, Плоды и ягоды быстрозамороженные	ККал-48, У/в-12

Итого за Обед ККал-517, Белки-27, Жиры-29, У/в-78

Полдник

70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7

Итого за Полдник ККал-217, Белки-4, Жиры-3, У/в-28

Ужин

180	Оладьи (ясли) Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода	ККал-188, Белки-4, Жиры-2, У/в-17
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-20
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14

Итого за Ужин ККал-286, Белки-4, Жиры-2, У/в-51

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

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша "Боярская"(сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-169, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
45	Батон с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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-399, Белки-14, Жиры-14, У/в-60
<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	Кукуруза консервированная (сад)	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
180	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-6, У/в-28
80	Гуляш из мяса и печени индейки (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-203, Белки-6, Жиры-14, У/в-12
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-22
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-712, Белки-24, Жиры-32, У/в-103
<u>Полдник</u>		
80	Булочка с маком (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное, Мак кондитерский</i>	ККал-159, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-252, Белки-8, Жиры-4, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-169, Белки-3, Жиры-8, У/в-17
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-349, Белки-7, Жиры-10, У/в-44
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша "Боярская"(ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-7, У/в-19
35	Батон с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-96, Белки-1, Жиры-2, У/в-25
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-325, Белки-5, Жиры-12, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Кукуруза консервированная (ясли)	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-122, Белки-5, Жиры-8, У/в-10
60	Гуляш из мяса и печени индейки (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-116, Белки-12, Жиры-11, У/в-6
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
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-565, Белки-26, Жиры-26, У/в-73
<u>Полдник</u>		
60	Булочка с маком (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное, Мак кондитерский</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-179, Белки-6, Жиры-5, У/в-30
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-129, Белки-4, Жиры-2, У/в-10
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-246, Белки-6, Жиры-4, У/в-31
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-100, 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-300, Белки-11, Жиры-16, У/в-51
<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>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
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</i>	ККал-125, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
80	Зразы рубленые (сад) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
150	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-6, У/в-25
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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-627, Белки-21, Жиры-25, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-106, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
60	Мармелад (сад)	ККал-64, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-264, Белки-9, Жиры-10, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-145, Белки-8, Жиры-4, У/в-18
50	Молоко сгущеное (сад)	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-470, Белки-13, Жиры-10, У/в-68
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-123, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-314, Белки-9, Жиры-11, У/в-59
<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>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
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</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
60	Зразы рубленые (ясли) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-153, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
120	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-127, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
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-523, Белки-14, Жиры-13, У/в-77
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-126, Белки-6, Жиры-8, У/в-13
40	Молоко сгущеное (ясли)	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром 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-311, Белки-11, Жиры-13, У/в-39
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с гречей (сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-136, Белки-5, Жиры-9, У/в-29
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-100, 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-401, Белки-17, Жиры-23, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" Апельсин/яблоко и (сад) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-121, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-121, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<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-22
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-6, У/в-15
180	капуста тушеная с говядиной и гор.индеек(сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная), Шейка индеек</i>	ККал-219, Белки-5, Жиры-7, У/в-52
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-623, Белки-14, Жиры-17, У/в-120
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Йогурт (сад)	ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-290, Белки-8, Жиры-8, У/в-24
<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-14
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-364, Белки-13, Жиры-10, У/в-40
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный с гречей (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-113, Белки-9, Жиры-6, У/в-12
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
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-332, Белки-19, Жиры-18, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"Апельсин/яблоко (ясли) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
40	Салат "Весенний"(ясли) <i>Картофель, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло Растительное</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
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</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
180	капуста тушеная с говядиной и гор.индеек(ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная), Шейка индеек</i>	ККал-169, Белки-4, Жиры-5, У/в-38
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот Апельсин/лимон (ясли) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-112, У/в-20
Итого за Обед		ККал-502, Белки-10, Жиры-11, У/в-84
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
150	Йогурт (ясли)	ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-234, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
<u>Ужин</u>		
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-6, Жиры-8, У/в-10
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-14
Итого за Ужин		ККал-243, Белки-7, Жиры-10, У/в-34
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-157, Белки-7, Жиры-11, У/в-15
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, 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-353, Белки-12, Жиры-19, У/в-57
<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) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная</i>	ККал-163, Белки-12, Жиры-15, У/в-25
200	Суфле из филе индейки (сад) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь</i>	ККал-119, Белки-13, Жиры-5, У/в-18
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-617, Белки-30, Жиры-25, 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-114, Белки-2, Жиры-4, У/в-23
180	Кисель ягодный(сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок), *Вода, Крахмал картофельный</i>	ККал-115, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-2, Жиры-4, У/в-41
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
180	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-98, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-513, Белки-9, Жиры-12, У/в-66
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-103, Белки-4, Жиры-10, У/в-11
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
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-309, Белки-8, Жиры-19, У/в-36
<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) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-150, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист</i>	ККал-111, Белки-5, Жиры-7, У/в-13
160	Суфле из филе индейки (ясли) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-97, Белки-11, Жиры-4, У/в-14
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-452, Белки-22, Жиры-15, У/в-64
<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-136, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
150	Кисель ягодный(ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок), *Вода, Крахмал картофельный</i>	ККал-64, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-201, Белки-2, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога (ясли) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-152, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-20
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-352, Белки-10, Жиры-10, У/в-60
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-183, Белки-6, Жиры-7, У/в-17
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, 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-379, Белки-11, Жиры-14, У/в-59
<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	Зеленый горошек консервированный (сад)	ККал-74, Белки-2, Жиры-1, У/в-13
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</i>	ККал-125, Белки-7, Жиры-8, У/в-16
170	Рулет картофельный с кур.грудкой (сад) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Грудка кур, Печень говяжья, сердце говяжье</i>	ККал-252, Белки-11, Жиры-18, У/в-17
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-639, Белки-23, Жиры-29, У/в-78
<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-124, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-218, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная с изюмом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм</i>	ККал-170, Белки-9, Жиры-8, У/в-33
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-506, Белки-13, Жиры-11, У/в-80
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-103, Белки-5, Жиры-4, У/в-9
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
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-309, Белки-9, Жиры-13, У/в-34
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Горошек зеленый консервированный (ясли)	ККал-40, Белки-6, Жиры-1, У/в-11
150	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной(ясли) <i>Грудка кур, Картофель, Макароны изделия, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Морковь, Сметана</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
150	Рулет картофельный с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Грудка кур, Печень говяжья, сердце говяжье</i>	ККал-227, Белки-7, Жиры-13, У/в-14
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот Апельсин/лимон (ясли) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-82, У/в-17
Итого за Обед		ККал-458, Белки-18, Жиры-17, У/в-60
<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-124, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-190, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная с изюмом(ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм</i>	ККал-157, Белки-6, Жиры-6, У/в-25
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-20
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-357, Белки-9, Жиры-10, У/в-68
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-175, Белки-7, Жиры-10, У/в-17
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, 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-426, Белки-13, Жиры-20, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-132, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-175, Белки-8, Жиры-10, У/в-20
200	Каша перловая с мясом индейки (сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-168, Белки-11, Жиры-12, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из свежих ягод (сад) <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-85, У/в-22
Итого за Обед		ККал-650, Белки-23, Жиры-24, У/в-110
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-5, Жиры-1, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-3, Жиры-9, У/в-30
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-421, Белки-13, Жиры-16, У/в-58
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-163, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
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-328, 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	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
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</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-18
150	Каша перловая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-150, Белки-10, Жиры-8, У/в-31
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из свежих ягод (ясли) <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-68, У/в-7
Итого за Обед		ККал-467, Белки-18, Жиры-17, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-175, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
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 сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-346, Белки-10, Жиры-13, У/в-41
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-175, Белки-7, Жиры-10, У/в-17
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, 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-426, Белки-13, Жиры-20, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-132, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-175, Белки-8, Жиры-10, У/в-20
200	Каша перловая с мясом индейки (сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-168, Белки-11, Жиры-12, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из свежих ягод (сад) <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-85, У/в-22
Итого за Обед		ККал-650, Белки-23, Жиры-24, У/в-110
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-5, Жиры-1, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-3, Жиры-9, У/в-30
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-421, Белки-13, Жиры-16, У/в-58
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-163, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
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-328, 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	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
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</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-18
150	Каша перловая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-150, Белки-10, Жиры-8, У/в-31
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из свежих ягод (ясли) <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-68, У/в-7
Итого за Обед		ККал-467, Белки-18, Жиры-17, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-175, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
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 сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-346, Белки-10, Жиры-13, У/в-41
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-175, Белки-7, Жиры-10, У/в-17
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, 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-426, Белки-13, Жиры-20, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-132, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-175, Белки-8, Жиры-10, У/в-20
200	Каша перловая с мясом индейки (сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-168, Белки-11, Жиры-12, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из свежих ягод (сад) <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-85, У/в-22
Итого за Обед		ККал-650, Белки-23, Жиры-24, У/в-110
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-5, Жиры-1, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-3, Жиры-9, У/в-30
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-421, Белки-13, Жиры-16, У/в-58
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-163, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-22
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-328, 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	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
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</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-9, У/в-18
150	Каша перловая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Шейка индеек, Морковь, Масло Растительное, Лук репчатый</i>	ККал-150, Белки-10, Жиры-8, У/в-31
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из свежих ягод (ясли) <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-68, У/в-7
Итого за Обед		ККал-467, Белки-18, Жиры-17, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-175, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
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 сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-346, Белки-10, Жиры-13, У/в-41
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-188, Белки-7, Жиры-7, У/в-28
40	Батон(сад)	ККал-174, Белки-4, 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-471, Белки-11, Жиры-12, У/в-70
<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</i>	ККал-141, Белки-8, Жиры-12, У/в-23
80	Тефтели (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-169, Белки-9, Жиры-9, У/в-13
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, 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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-628, Белки-27, Жиры-32, У/в-92
<u>Полдник</u>		
80	Штоли с изюмом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-10, У/в-26
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-416, Белки-7, Жиры-12, У/в-52
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-184, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
30	Батон(ясли)	ККал-96, Белки-4, Жиры-10, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-329, Белки-9, Жиры-15, У/в-50
Завтрак2		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
Обед		
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</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
60	Тефтели (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-8, Жиры-6, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-8, Жиры-4, У/в-9
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-516, Белки-23, Жиры-17, У/в-61
Полдник		
60	Штоли с изюмом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-149, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
Ужин		
180	Овощное ассорти (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-198, Белки-3, Жиры-6, У/в-18
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-14
Итого за Ужин		ККал-319, Белки-4, Жиры-8, У/в-42
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-188, Белки-7, Жиры-7, У/в-28
40	Батон(сад)	ККал-174, Белки-4, 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-471, Белки-11, Жиры-12, У/в-70
<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</i>	ККал-141, Белки-8, Жиры-12, У/в-23
80	Тефтели (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-169, Белки-9, Жиры-9, У/в-13
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, 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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-628, Белки-27, Жиры-32, У/в-92
<u>Полдник</u>		
80	Штоли с изюмом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-10, У/в-26
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-416, Белки-7, Жиры-12, У/в-52
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-184, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
30	Батон(ясли)	ККал-96, Белки-4, Жиры-10, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-329, Белки-9, Жиры-15, У/в-50
<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</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
60	Тефтели (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-8, Жиры-6, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-8, Жиры-4, У/в-9
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-516, Белки-23, Жиры-17, У/в-61
<u>Полдник</u>		
60	Штоли с изюмом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-149, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
<u>Ужин</u>		
180	Овощное ассорти (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-198, Белки-3, Жиры-6, У/в-18
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-14
Итого за Ужин		ККал-319, Белки-4, Жиры-8, У/в-42
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-188, Белки-7, Жиры-7, У/в-28
40	Батон(сад)	ККал-174, Белки-4, 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-471, Белки-11, Жиры-12, У/в-70
<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</i>	ККал-141, Белки-8, Жиры-12, У/в-23
80	Тефтели (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-169, Белки-9, Жиры-9, У/в-13
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, 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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-628, Белки-27, Жиры-32, У/в-92
<u>Полдник</u>		
80	Штоли с изюмом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-10, У/в-26
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-416, Белки-7, Жиры-12, У/в-52
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-184, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
30	Батон(ясли)	ККал-96, Белки-4, Жиры-10, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-329, Белки-9, Жиры-15, У/в-50
<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</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
60	Тефтели (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-8, Жиры-6, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-8, Жиры-4, У/в-9
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-516, Белки-23, Жиры-17, У/в-61
<u>Полдник</u>		
60	Штоли с изюмом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-149, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
<u>Ужин</u>		
180	Овощное ассорти (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-198, Белки-3, Жиры-6, У/в-18
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-14
Итого за Ужин		ККал-319, Белки-4, Жиры-8, У/в-42
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-142, Белки-7, Жиры-6, У/в-21
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, 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-393, Белки-14, Жиры-16, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
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-14
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная</i>	ККал-113, Белки-7, Жиры-10, У/в-24
80	Гуляш из печени индейки и сердца говяжьего (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, сердце говяжье, Печень индейки</i>	ККал-153, Белки-8, Жиры-7, У/в-13
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-21, Белки-5, Жиры-7, У/в-13
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-592, Белки-25, Жиры-29, У/в-96
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-5, Жиры-1, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
50	Молоко сгущеное (сад)	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, 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-513, Белки-10, Жиры-14, У/в-69
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-135, Белки-5, Жиры-3, У/в-12
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-300, Белки-9, Жиры-11, У/в-35
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний" (ясли) Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель	ККал-110, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист	ККал-91, Белки-5, Жиры-6, У/в-13
80	Гуляш из печени индейки и сердца говяжьего (ясли) Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, сердце говяжье, Печень индейки	ККал-103, Белки-6, Жиры-6, У/в-18
120/4	Рис отварной(ясли) Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода	ККал-99, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
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-533, Белки-20, Жиры-23, У/в-85
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога (ясли) Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная	ККал-152, Белки-5, Жиры-7, У/в-17
40	Молоко сгущеное (ясли)	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-307, Белки-8, Жиры-10, У/в-45
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-127, 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-443, Белки-14, Жиры-18, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"банан/яблоко (сад) <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-117, Белки-2, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-117, Белки-2, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
60	Икра домашняя (сад)	ККал-128, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
200	Каша гречневая с мясом индейки (сад) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-197, Белки-6, Жиры-11, У/в-25
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-674, Белки-15, Жиры-22, У/в-85
<u>Полдник</u>		
80	Пирог насыпной песочный творожный (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-130, Белки-5, Жиры-6, У/в-35
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-9, Жиры-7, У/в-46
<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-142, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-21, Белки-5, Жиры-5, У/в-13
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-343, Белки-14, Жиры-12, У/в-60
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-111, Белки-3, Жиры-3, 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-6, У/в-6
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-345, Белки-12, Жиры-17, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат "Фруктовый" банан/яблоко (ясли) Банан, Яблоки, Молоко сгущенное	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Итого за Завтрак2		ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<u>Обед</u>		
40	Икра домашняя (ясли)	ККал-94, Белки-1, Жиры-4, У/в-18
150	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли) Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек	ККал-122, Белки-5, Жиры-6, У/в-10
180	Каша гречневая с мясом индейки (ясли) Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-136, Белки-6, Жиры-4, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные	ККал-46, У/в-8
Итого за Обед		ККал-448, Белки-14, Жиры-14, У/в-67
<u>Полдник</u>		
70	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог	ККал-105, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-170, Белки-7, Жиры-6, У/в-33
<u>Ужин</u>		
60	Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (ясли) Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Яблоки, Томат-паста	ККал-129, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода	ККал-99, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-344, Белки-8, Жиры-9, У/в-47
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(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-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-14
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-127, 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-378, Белки-11, 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>		
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	Суп с яйцом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста, Шейка индеек</i>	ККал-139, Белки-10, Жиры-5, У/в-23
80	Гуляш из говяжьего сердца (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, сердце говяжье</i>	ККал-161, Белки-9, Жиры-12, У/в-24
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-4, Жиры-7, У/в-30
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-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-763, Белки-29, Жиры-32, У/в-121
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-251, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-142, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-350, Белки-8, Жиры-6, У/в-41
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-103, Белки-5, Жиры-6, У/в-9
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-6
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-309, Белки-9, Жиры-14, У/в-34
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 "Весенний"(ясли) <i>Картофель, Горошек зеленый консерв., Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло Растительное</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
150	Суп с яйцом и гренками на бульоне из шеек индейки (ясли) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста, Шейка индеек</i>	ККал-92, Белки-8, Жиры-5, У/в-17
60	Гуляш из говяжьего сердца (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, сердце говяжье</i>	ККал-116, Белки-6, Жиры-9, У/в-21
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-170, Белки-2, Жиры-6, У/в-24
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-560, Белки-20, Жиры-24, У/в-100
Полдник		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-6, Жиры-4, У/в-22
Ужин		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-2, У/в-10
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-267, Белки-7, Жиры-5, У/в-33
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203