

(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-176, Белки-12, Жиры-9, У/в-26
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-404, Белки-14, Жиры-15, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп куриный с макаронными изделиями со сметаной (сад) <i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода</i>	ККал-137, Белки-7, Жиры-4, У/в-18
80	Котлета из куриной грудки (сад) <i>Грудка кур, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-210, Белки-8, Жиры-13, У/в-43
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-14
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-769, Белки-26, Жиры-32, У/в-124
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творогом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Творог, Соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-6, Жиры-8, У/в-13
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-6, Жиры-8, У/в-28
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-112, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
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-292, Белки-8, Жиры-5, 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)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-7, У/в-12
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-6
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-294, Белки-7, Жиры-12, У/в-32
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	Суп куриный с макаронными изделиями со сметаной (ясли) <i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода</i>	ККал-162, Белки-6, Жиры-5, У/в-24
42	Котлета из куриной грудки (ясли) <i>Грудка кур, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-217, Белки-6, Жиры-9, У/в-34
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-639, Белки-24, Жиры-24, У/в-109
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творогом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Творог, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-202, Белки-5, Жиры-7, У/в-20
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-106, 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-223, 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>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-187, Белки-8, Жиры-7, У/в-30
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-490, Белки-18, Жиры-19, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп из овощей со сметаной(сад) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-173, Белки-10, Жиры-8, У/в-29
200	Капуста тушеная с говядиной (сад) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-209, Белки-14, Жиры-15, У/в-30
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон	ККал-98, У/в-18
Итого за Обед		ККал-575, Белки-27, Жиры-24, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-106, Белки-1, Жиры-2, У/в-22
60	Мармелад (сад)	ККал-64, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
200	Кисель витаминизированный (сад) Концентрат киселя, *Вода	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-309, Белки-5, Жиры-9, У/в-50
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода	ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
200	Чай сладкий с лимоном (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-369, Белки-4, Жиры-7, У/в-48
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>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-170, Белки-3, Жиры-6, У/в-24
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-370, Белки-12, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп из овощей со сметаной(ясли) Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-16
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-143, Белки-11, Жиры-14, У/в-10
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-408, Белки-22, Жиры-22, У/в-55
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (ясли)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
60	Мармелад (ясли)	ККал-64, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
180	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-4, Жиры-8, У/в-40
<u>Ужин</u>		
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-12
40	Повидло (ясли)	ККал-98, У/в-20
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-330, Белки-4, Жиры-2, У/в-43
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-187, Белки-8, Жиры-7, У/в-30
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-490, Белки-18, Жиры-19, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп из овощей со сметаной(сад) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-173, Белки-10, Жиры-8, У/в-29
200	Капуста тушенная с говядиной (сад) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-209, Белки-14, Жиры-15, У/в-30
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон	ККал-98, У/в-18
Итого за Обед		ККал-575, Белки-27, Жиры-24, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-106, Белки-1, Жиры-2, У/в-22
60	Мармелад (сад)	ККал-64, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
200	Кисель витаминизированный (сад) Концентрат киселя, *Вода	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-309, Белки-5, Жиры-9, У/в-50
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода	ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
200	Чай сладкий с лимоном (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-369, Белки-4, Жиры-7, У/в-48
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>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-170, Белки-3, Жиры-6, У/в-24
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-370, Белки-12, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп из овощей со сметаной(ясли) Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-16
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-143, Белки-11, Жиры-14, У/в-10
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-408, Белки-22, Жиры-22, У/в-55
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (ясли)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
60	Мармелад (ясли)	ККал-64, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
180	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-4, Жиры-8, У/в-40
<u>Ужин</u>		
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-12
40	Повидло (ясли)	ККал-98, У/в-20
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-330, Белки-4, Жиры-2, У/в-43
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-187, Белки-8, Жиры-7, У/в-30
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-490, Белки-18, Жиры-19, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп из овощей со сметаной(сад) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-173, Белки-10, Жиры-8, У/в-29
200	Капуста тушенная с говядиной (сад) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-209, Белки-14, Жиры-15, У/в-30
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон	ККал-98, У/в-18
Итого за Обед		ККал-575, Белки-27, Жиры-24, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-106, Белки-1, Жиры-2, У/в-22
60	Мармелад (сад)	ККал-64, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
200	Кисель витаминизированный (сад) Концентрат киселя, *Вода	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-309, Белки-5, Жиры-9, У/в-50
<u>Ужин</u>		
200	Оладьи (сад) Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода	ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
200	Чай сладкий с лимоном (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-369, Белки-4, Жиры-7, У/в-48
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>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-170, Белки-3, Жиры-6, У/в-24
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-370, Белки-12, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп из овощей со сметаной(ясли) Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-16
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-143, Белки-11, Жиры-14, У/в-10
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-408, Белки-22, Жиры-22, У/в-55
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (ясли)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
60	Мармелад (ясли)	ККал-64, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
180	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-4, Жиры-8, У/в-40
<u>Ужин</u>		
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-12
40	Повидло (ясли)	ККал-98, У/в-20
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-330, Белки-4, Жиры-2, У/в-43
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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-8, Жиры-10, У/в-32
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, 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-409, Белки-13, Жиры-20, У/в-72
<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-74, У/в-1
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-161, Белки-11, Жиры-9, У/в-26
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-168, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
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-596, Белки-23, Жиры-21, У/в-88
<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	Йогурт (сад)	ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-291, Белки-10, Жиры-8, У/в-34
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-9, 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-11, 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>		
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-12
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-354, Белки-11, Жиры-14, 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	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-150, Белки-9, Жиры-7, У/в-22
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-10, Жиры-6, У/в-22
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-406, Белки-22, Жиры-16, 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	Йогурт (ясли)	ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-235, Белки-4, Жиры-9, У/в-29
<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-4, 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-5, 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-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
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-481, Белки-11, Жиры-12, У/в-68
<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	Борщ из свежей капусты со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода</i>	ККал-154, Белки-7, Жиры-9, У/в-23
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-12, У/в-20
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
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-622, Белки-25, Жиры-33, У/в-105
<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-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
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-412, Белки-11, 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	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
20	Батон(ясли)	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-295, Белки-7, Жиры-12, У/в-49
<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	Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода</i>	ККал-154, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
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-5, Жиры-7, У/в-15
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
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-593, Белки-21, Жиры-19, У/в-79
<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-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
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-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
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-481, Белки-11, Жиры-12, У/в-68
<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	Борщ из свежей капусты со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода</i>	ККал-154, Белки-7, Жиры-9, У/в-23
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-12, У/в-20
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
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-622, Белки-25, Жиры-33, У/в-105
<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-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
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-412, Белки-11, 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	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
20	Батон(ясли)	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-295, Белки-7, Жиры-12, У/в-49
<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	Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода</i>	ККал-154, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
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-5, Жиры-7, У/в-15
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
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-593, Белки-21, Жиры-19, У/в-79
<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-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшенная (ясли) <i>Крупа пшенная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
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-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
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-481, Белки-11, Жиры-12, У/в-68
<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	Борщ из свежей капусты со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода</i>	ККал-154, Белки-7, Жиры-9, У/в-23
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-12, У/в-20
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
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-622, Белки-25, Жиры-33, У/в-105
<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-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
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-412, Белки-11, 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	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
20	Батон(ясли)	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-295, Белки-7, Жиры-12, У/в-49
<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	Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода</i>	ККал-154, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
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-5, Жиры-7, У/в-15
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
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-593, Белки-21, Жиры-19, У/в-79
<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-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
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-192, Белки-7, Жиры-10, У/в-21
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-422, Белки-15, Жиры-18, У/в-58
<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 "Зимний" (сад) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-186, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеница, Томат-паста</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
200	Суфле из филе индейки (сад) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-9, 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-743, Белки-26, Жиры-30, У/в-102
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка творожная с мармеладом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-6, У/в-29
50	Молоко сгущеное (сад)	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-577, Белки-12, Жиры-11, У/в-86
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-165, Белки-5, Жиры-8, У/в-22
35	Батон с маслом и сыром (ясли) Масло сливочное, Батон, Сыр	ККал-121, Белки-1, Жиры-2, У/в-25
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-354, Белки-7, Жиры-13, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) Сок, Сахар (песок), *Вода	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний" (ясли) Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-151, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
160	Суфле из филе индейки (ясли) Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь	ККал-157, Белки-11, Жиры-9, У/в-19
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-550, Белки-23, Жиры-26, У/в-86
<u>Полдник</u>		
130	Запеканка творожная с мarmеладом(ясли) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Marmелад (карамель)	ККал-170, Белки-7, Жиры-3, У/в-15
40	Молоко сгущеное (ясли)	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Кисель витаминизированный (ясли) Концентрат киселя, *Вода	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-409, Белки-12, Жиры-7, У/в-46
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	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-231, Белки-9, Жиры-7, У/в-37
30/10	Батон с маслом(сад) Масло сливочное, Батон	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-480, Белки-13, Жиры-15, У/в-62
<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 из овощей со сметаной на курином бульоне(сад) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста	ККал-151, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная	ККал-154, Белки-9, Жиры-9, У/в-24
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-504, Белки-22, Жиры-20, У/в-74
<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-29
200	Кисель витаминизированный (сад) Концентрат киселя, *Вода	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-305, Белки-3, Жиры-6, У/в-44
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (сад) Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана	ККал-142, Белки-6, Жиры-12, У/в-23
150/5	Рис отварной (сад) Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода	ККал-101, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-423, Белки-15, Жиры-19, 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>		
140	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-198, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-7, Жиры-11, У/в-54
<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 из овощей со сметаной на курином бульоне(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-137, Белки-10, Жиры-6, У/в-9
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	ККал-135, Белки-10, Жиры-8, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-389, Белки-23, Жиры-16, У/в-58
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное</i>	ККал-134, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-214, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
<u>Ужин</u>		
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-5, Жиры-9, У/в-16
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
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-367, Белки-10, Жиры-17, У/в-52
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-54
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-119, 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-387, Белки-12, Жиры-19, У/в-85
<u>Завтрак2</u>		
180	Йогурт (сад)	ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
Итого за Завтрак2		ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
<u>Обед</u>		
60	Горошек зеленый консервированный (сад)	ККал-113, Белки-6, Жиры-2, У/в-20
180	Суп с макаронными изделиями на бульоне из шеек индеек (сад) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-116, Белки-5, Жиры-9, У/в-14
200	Каша гречневая с мясом индейки (сад) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-9, У/в-34
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-645, Белки-23, Жиры-22, У/в-94
<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	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-3, 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-370, Белки-7, Жиры-5, 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>		
150	Каша рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-173, Белки-7, Жиры-6, У/в-49
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-353, Белки-10, Жиры-15, У/в-71
<u>Завтрак2</u>		
150	Йогурт (ясли)	ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
Итого за Завтрак2		ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
<u>Обед</u>		
40	Горошек зеленый консервированный (ясли)	ККал-40, Белки-6, Жиры-1, У/в-11
150	Суп с макаронными изделиями на бульоне из шеек индеек (ясли) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-160, Белки-3, Жиры-7, У/в-18
180	Каша гречневая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-186, Белки-8, Жиры-8, У/в-15
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-481, Белки-19, Жиры-17, У/в-63
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-2, У/в-15
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-266, Белки-5, Жиры-3, У/в-40
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-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
70	Печеньё	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-432, Белки-9, Жиры-11, 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>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
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, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-9, У/в-27
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-15, Жиры-17, У/в-25
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-646, Белки-28, Жиры-32, У/в-105
<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	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-11, У/в-27
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-412, Белки-11, 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>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
70	Печеньё	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-6, Жиры-8, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
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-171, Белки-14, Жиры-13, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-523, Белки-22, Жиры-23, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
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-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
70	Печеньё	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-432, Белки-9, Жиры-11, 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>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
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, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-9, У/в-27
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-15, Жиры-17, У/в-25
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-646, Белки-28, Жиры-32, У/в-105
<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	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-11, У/в-27
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-412, Белки-11, 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>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
70	Печеньё	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-6, Жиры-8, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
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-171, Белки-14, Жиры-13, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-523, Белки-22, Жиры-23, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
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-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
70	Печеньё	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-432, Белки-9, Жиры-11, 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>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
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, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-9, У/в-27
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-15, Жиры-17, У/в-25
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-646, Белки-28, Жиры-32, У/в-105
<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	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-11, У/в-27
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-412, Белки-11, 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>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
70	Печеньё	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-6, Жиры-8, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
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-171, Белки-14, Жиры-13, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-523, Белки-22, Жиры-23, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
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-14
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-140, 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-424, Белки-16, Жиры-23, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Винегрет овощной(сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-111, Белки-3, Жиры-2, У/в-10
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Томат-паста</i>	ККал-143, Белки-7, Жиры-2, У/в-29
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-143, Белки-9, Жиры-5, У/в-22
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-585, Белки-21, Жиры-11, У/в-93
<u>Полдник</u>		
80	Булочка с сюрпризом (сад) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло Растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Мармелад (карамель)</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-18, У/в-23
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-162, Белки-6, Жиры-19, У/в-34
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога с изюмом (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-209, Белки-8, Жиры-5, У/в-14
60	Повидло (сад)	ККал-154, У/в-25
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-571, Белки-11, Жиры-7, У/в-65
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 с гречей (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-93, Белки-5, 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-12
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-338, Белки-16, Жиры-17, У/в-44
Завтрак2		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
Обед		
30	Винегрет овощной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-4, У/в-7
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-121, Белки-5, Жиры-5, У/в-12
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-138, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
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-467, Белки-16, Жиры-15, У/в-56
Полдник		
70	Булочка с сюрпризом (ясли) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Мармелад (карамель)</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-7, У/в-28
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-131, Белки-4, Жиры-9, У/в-35
Ужин		
140	Сырники из творога с изюмом (ясли) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная, Изюм</i>	ККал-202, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
40	Повидло (ясли)	ККал-98, 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-421, Белки-5, Жиры-6, У/в-57
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-140, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
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-391, Белки-10, Жиры-16, У/в-52
<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	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-175, Белки-7, Жиры-7, У/в-18
80	Тефтели (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-9, Жиры-11, У/в-13
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-80, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
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-658, Белки-27, Жиры-31, У/в-99
<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>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-197, Белки-5, Жиры-7, У/в-35
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-382, Белки-9, Жиры-9, У/в-63
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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-130, Белки-3, Жиры-7, У/в-19
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-295, Белки-7, Жиры-15, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"банан/яблоко (ясли) <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Итого за Завтрак2		ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-16
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-6, Жиры-4, У/в-8
60	Тефтели (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-116, Белки-8, Жиры-7, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-77, Белки-4, 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-530, Белки-21, Жиры-18, У/в-70
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
40	Огурец свежий (ясли)	ККал-5, У/в-1
140	Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-183, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
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-305, Белки-6, Жиры-9, У/в-50
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)
Завтрак1		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-170, Белки-7, Жиры-10, У/в-21
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-119, 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-400, Белки-11, Жиры-18, У/в-52
Завтрак2		
100	Салат "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
Обед		
60	Салат из капусты белокочанной (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
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, Томат-паста</i>	ККал-130, Белки-7, Жиры-6, У/в-18
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-140, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-70, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
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-584, Белки-24, Жиры-32, У/в-87
Полдник		
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-125, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-218, Белки-8, Жиры-4, У/в-39
Ужин		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-4, У/в-18
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 (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-481, Белки-9, Жиры-6, У/в-64
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-165, Белки-5, Жиры-5, У/в-22
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-345, Белки-8, Жиры-14, У/в-44
<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	Салат из капусты белокочанной (ясли) Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
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, Томат-паста	ККал-102, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
60	Гуляш из мяса и печени индейки (ясли) Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки	ККал-131, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
120	Пюре картофельное(ясли) Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная	ККал-60, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
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-438, Белки-19, Жиры-19, У/в-56
<u>Полдник</u>		
60	Булочка с маком (ясли) Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное, Мак кондитерский	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>		
140	Запеканка творожная (ясли) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное	ККал-126, Белки-6, Жиры-6, У/в-10
40	Повидло (ясли)	ККал-98, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-49, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-345, Белки-8, Жиры-8, У/в-54
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)
Завтрак1		
180	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-166, Белки-5, Жиры-6, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-415, Белки-9, Жиры-14, У/в-55
Завтрак2		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
Обед		
60	Кукуруза консервированная (сад)	ККал-100, Белки-9, Жиры-3, У/в-15
180	Суп картофельный с горохом на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Шейка индеек</i>	ККал-188, Белки-9, Жиры-18, У/в-27
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-179, Белки-12, Жиры-8, У/в-32
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-655, Белки-32, Жиры-31, У/в-106
Полдник		
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
15	Молоко сгущенное вареное (сад)	ККал-64, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-301, Белки-5, Жиры-4, У/в-38
Ужин		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-8, 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-370, Белки-8, Жиры-11, У/в-48
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 "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-7, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-269, Белки-6, Жиры-11, У/в-44
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	Кукуруза консервированная (ясли)	ККал-89, Белки-6, Жиры-2, У/в-16
150	Суп картофельный с горохом на бульоне из шеек индейки (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Шейка индеек</i>	ККал-159, Белки-5, Жиры-13, У/в-13
180	Плов с мясом индейки(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Шейка индеек, Соль йодированная</i>	ККал-155, Белки-12, Жиры-8, У/в-22
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-533, Белки-25, Жиры-23, У/в-79
Полдник		
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
10	Молоко сгущенное вареное (ясли)	ККал-64, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-3, Жиры-6, У/в-27
Ужин		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-4, У/в-15
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-296, Белки-9, Жиры-7, У/в-38
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)
Завтрак1		
180	Каша рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-187, Белки-8, Жиры-11, У/в-55
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-138, 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-436, Белки-14, Жиры-21, У/в-84
Завтрак2		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
Обед		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
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-185, 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-178, Белки-11, Жиры-12, У/в-31
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-655, Белки-22, Жиры-24, У/в-78
Полдник		
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-6, Жиры-4, У/в-30
Ужин		
200	Макароны запеченые с яйцом (сад) <i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-223, Белки-7, Жиры-9, У/в-27
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-432, Белки-11, Жиры-12, У/в-54
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-173, Белки-7, Жиры-7, У/в-42
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-338, Белки-11, Жиры-15, У/в-65
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
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-170, Белки-7, 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-164, Белки-10, Жиры-8, У/в-21
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-433, Белки-18, Жиры-17, У/в-59
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
<u>Ужин</u>		
180	Макароны запеченные с яйцом (ясли) <i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-203, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
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-353, Белки-7, Жиры-9, 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	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-233, Белки-6, Жиры-10, У/в-31
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-129, 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-456, Белки-9, Жиры-17, У/в-73
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп с макаронными изделиями на бульоне из шеек индеек (сад) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода</i>	ККал-195, Белки-11, Жиры-12, У/в-19
200	Каша гречневая с мясом индейки (сад) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-232, Белки-15, Жиры-12, У/в-34
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-636, Белки-31, Жиры-28, У/в-87
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-6, Жиры-4, У/в-30
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-9, У/в-31
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-431, Белки-7, Жиры-11, У/в-57
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 пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-8, У/в-22
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-341, Белки-9, Жиры-16, У/в-52
Завтрак2		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
Обед		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп с макаронными изделиями на бульоне из шеек индеек (ясли) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода</i>	ККал-160, Белки-8, Жиры-7, У/в-18
180	Каша гречневая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-11, Жиры-8, У/в-16
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-463, Белки-22, Жиры-18, У/в-63
Полдник		
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
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-4, Жиры-6, У/в-24
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-5, Жиры-8, У/в-48
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-6, Жиры-10, У/в-32
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-405, Белки-13, Жиры-19, У/в-68
<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-18
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная</i>	ККал-128, Белки-7, Жиры-11, У/в-16
200	Суфле из филе индейки и курицы (сад) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-158, Белки-12, Жиры-9, У/в-23
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-586, Белки-24, Жиры-25, У/в-84
<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-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-227, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-173, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-524, 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-153, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
35	Батон с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-121, 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-342, Белки-7, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Салат "Зимний" (ясли) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист</i>	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
160	Суфле из филе индейки и курицы (ясли) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-127, Белки-11, Жиры-9, У/в-11
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-459, Белки-22, Жиры-20, 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-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-199, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога (ясли) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-138, Белки-5, Жиры-7, У/в-14
40	Повидло (ясли)	ККал-98, 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-358, Белки-6, Жиры-9, У/в-58
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-172, Белки-8, Жиры-11, У/в-45
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-421, Белки-14, Жиры-21, У/в-74
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-88, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп из овощей (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-91, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
70	Котлета из говядины с добавл.курин.филе (сад) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-168, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-60, Белки-5, Жиры-8, У/в-9
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-621, Белки-22, Жиры-26, У/в-74
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-6, Жиры-4, У/в-30
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-139, Белки-6, Жиры-4, У/в-18
50	Молоко сгущеное (сад)	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-451, Белки-11, Жиры-9, 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 рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-39
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-338, Белки-9, Жиры-13, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	Суп из овощей (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-116, Белки-5, Жиры-5, У/в-13
60	Котлета из говядины с добавл.курин.филе (ясли) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-155, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-60, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
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-504, Белки-18, Жиры-19, У/в-66
<u>Полдник</u>		
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-130, Белки-5, Жиры-6, У/в-10
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 сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-281, Белки-9, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180	Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-10, У/в-21
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-129, 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-393, Белки-7, Жиры-17, У/в-63

Завтрак2

100	Салат "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

Обед

60	Салат из капусты белокачанной (сад) <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-17
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокачанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-189, Белки-10, Жиры-10, У/в-20
200	Капуста тушенная с говядиной (сад) <i>Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-213, Белки-15, Жиры-12, У/в-24
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13

Итого за Обед ККал-635, Белки-29, Жиры-26, У/в-88

Полдник

80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное</i>	ККал-167, Белки-3, Жиры-6, У/в-29
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11

Итого за Полдник ККал-260, Белки-7, Жиры-7, У/в-40

Ужин

200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-172, Белки-5, Жиры-5, У/в-24
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14

Итого за Ужин ККал-395, Белки-9, Жиры-8, У/в-51

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-165, Белки-5, Жиры-5, У/в-22
20/10	Батон с сыром (ясли) Сыр, Батон	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-371, Белки-9, Жиры-13, У/в-52
<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	Салат из капусты белокочанной (ясли) Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли) Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек	ККал-150, Белки-7, Жиры-9, У/в-18
170	Капуста тушенная с говядиной (ясли) Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)	ККал-143, Белки-10, Жиры-9, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-467, Белки-19, Жиры-20, У/в-69
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное	ККал-134, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-200, 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-119, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-270, Белки-7, Жиры-7, У/в-40
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)
Завтрак1		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-160, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Батон(сад)	ККал-137, Белки-11, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-406, Белки-18, Жиры-13, У/в-68
Завтрак2		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
Обед		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
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, Томат-паста</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-11, У/в-16
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-134, Белки-10, Жиры-15, У/в-18
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-14
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-572, Белки-23, Жиры-34, У/в-80
Полдник		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-289, Белки-1, У/в-36
Ужин		
70	Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное</i>	ККал-124, Белки-5, Жиры-4, У/в-18
130	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-127, Белки-4, Жиры-6, У/в-19
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-475, Белки-12, Жиры-12, У/в-63
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-150, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
20	Батон(ясли)	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-263, Белки-7, Жиры-12, У/в-43
Завтрак2		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
Обед		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
60	Гуляши 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-127, Белки-11, Жиры-10, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-100, Белки-6, Жиры-6, У/в-15
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-455, Белки-25, Жиры-23, У/в-65
Полдник		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-231, Белки-1, У/в-29
Ужин		
60	Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (ясли) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
120	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-366, Белки-9, Жиры-11, 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>		
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
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-138, 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-400, Белки-10, Жиры-15, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат "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	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Томат-паста</i>	ККал-128, Белки-10, Жиры-11, У/в-16
200	Рулет картофельный с мясом (филе кур.)(сад) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень индейки</i>	ККал-230, Белки-12, Жиры-13, У/в-27
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-656, Белки-25, Жиры-26, У/в-93
<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-6, Жиры-5, У/в-35
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-10, Жиры-6, У/в-46
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-9, У/в-28
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, 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-403, Белки-8, Жиры-11, У/в-55
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-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) Масло сливочное, Батон	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Кофейный напиток(ясли) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-322, Белки-9, Жиры-11, У/в-41
<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	Салат "Свеколка"(ясли) Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый	ККал-70, Белки-1, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста	ККал-111, Белки-8, Жиры-7, У/в-9
140	Рулет картофельный с мясом (филе кур.)(ясли) Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень индейки	ККал-216, Белки-8, Жиры-10, У/в-21
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-491, Белки-19, Жиры-18, У/в-65
<u>Полдник</u>		
70	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог	ККал-115, Белки-4, Жиры-6, У/в-26
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-180, Белки-7, Жиры-9, У/в-33
<u>Ужин</u>		
180	Овощное ассорти (ясли) Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода	ККал-198, Белки-4, Жиры-6, У/в-24
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-314, Белки-5, Жиры-8, 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>		
180	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-221, Белки-8, Жиры-10, У/в-25
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-129, 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-444, Белки-11, Жиры-17, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
180	Суп на курином бульоне с яйцом и гренками (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста</i>	ККал-178, Белки-10, Жиры-13, У/в-28
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-154, Белки-9, Жиры-9, У/в-24
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-610, Белки-24, Жиры-26, У/в-86
<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>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-140, Белки-7, Жиры-10, У/в-15
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-491, Белки-10, Жиры-12, У/в-61
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-135, Белки-5, Жиры-8, У/в-16
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-341, Белки-9, Жиры-16, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп на курином бульоне с яйцом и гренками (ясли) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста</i>	ККал-166, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
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-418, Белки-16, Жиры-17, У/в-55
<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>		
140	Сырники из творога (ясли). <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-9, Жиры-5, У/в-9
40	Повидло (ясли)	ККал-98, 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-405, Белки-10, Жиры-7, У/в-52
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-221, Белки-8, Жиры-10, У/в-25
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-129, 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-444, Белки-11, Жиры-17, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-74, У/в-1
180	Суп на курином бульоне с яйцом и гренками (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста</i>	ККал-178, Белки-10, Жиры-13, У/в-28
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-154, Белки-9, Жиры-9, У/в-24
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-610, Белки-24, Жиры-26, У/в-86
<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>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-140, Белки-7, Жиры-10, У/в-15
50	Повидло (сад)	ККал-128, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-114, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-491, Белки-10, Жиры-12, У/в-61
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-135, Белки-5, Жиры-8, У/в-16
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-341, Белки-9, Жиры-16, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп на курином бульоне с яйцом и гренками (ясли) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста</i>	ККал-166, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
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-418, Белки-16, Жиры-17, У/в-55
<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>		
140	Сырники из творога (ясли). <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-9, Жиры-5, У/в-9
40	Повидло (ясли)	ККал-98, 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-405, Белки-10, Жиры-7, У/в-52
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203