

(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, тушеная 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, тушеная 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 пшеничная (ясли) <i>Крупа пшеничная, *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, тушеная 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, тушеная 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, тушеная 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, тушеная 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 пшеничная (ясли) <i>Крупа пшеничная, *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