

**(сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
40	<b>Батон(сад)</b>	ККал-174, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-481, Белки-11, Жиры-12, У/в-68
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки(сад)</b>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Кукуруза консервированная (сад)</b>	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
180	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной(сад)</b> <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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (сад)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-12, У/в-20
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из свежих ягод (сад)</b> <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-85, У/в-22
<b>Итого за Обед</b>		ККал-622, Белки-25, Жиры-33, У/в-105
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша пшениная (сад)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-412, Белки-11, Жиры-10, У/в-43
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
20	<b>Батон(ясли)</b>	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-295, Белки-7, Жиры-12, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки(ясли)</b>	ККал-43, У/в-11
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-43, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Кукуруза консервированная (ясли)</b>	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли)</b> <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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (ясли)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из свежих ягод (ясли)</b> <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-68, У/в-7
<b>Итого за Обед</b>		ККал-593, Белки-21, Жиры-19, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшениная (ясли)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
40	<b>Батон(сад)</b>	ККал-174, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-481, Белки-11, Жиры-12, У/в-68
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки(сад)</b>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Кукуруза консервированная (сад)</b>	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
180	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной(сад)</b> <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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (сад)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-12, У/в-20
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из свежих ягод (сад)</b> <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-85, У/в-22
<b>Итого за Обед</b>		ККал-622, Белки-25, Жиры-33, У/в-105
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша пшениная (сад)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-412, Белки-11, Жиры-10, У/в-43
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
20	<b>Батон(ясли)</b>	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-295, Белки-7, Жиры-12, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки(ясли)</b>	ККал-43, У/в-11
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-43, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Кукуруза консервированная (ясли)</b>	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли)</b> <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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (ясли)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из свежих ягод (ясли)</b> <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-68, У/в-7
<b>Итого за Обед</b>		ККал-593, Белки-21, Жиры-19, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная (ясли)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
40	<b>Батон(сад)</b>	ККал-174, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-481, Белки-11, Жиры-12, У/в-68
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки(сад)</b>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Кукуруза консервированная (сад)</b>	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
180	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной(сад)</b> <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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (сад)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-12, У/в-20
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из свежих ягод (сад)</b> <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-85, У/в-22
<b>Итого за Обед</b>		ККал-622, Белки-25, Жиры-33, У/в-105
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-7, Жиры-5, У/в-30
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша пшениная (сад)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-7, У/в-17
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-412, Белки-11, Жиры-10, У/в-43
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
20	<b>Батон(ясли)</b>	ККал-64, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-295, Белки-7, Жиры-12, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки(ясли)</b>	ККал-43, У/в-11
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-43, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Кукуруза консервированная (ясли)</b>	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли)</b> <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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (ясли)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из свежих ягод (ясли)</b> <i>Яблоки, Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-68, У/в-7
<b>Итого за Обед</b>		ККал-593, Белки-21, Жиры-19, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-26
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшениная (ясли)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203