

(сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 150 | Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | 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) <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-490, Белки-18, Жиры-19, У/в-56 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 180 | Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-58, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-58, У/в-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Помидор соленый (сад) | ККал-5, У/в-1 |
| 180 | Суп из овощей со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-173, Белки-10, Жиры-8, У/в-29 |
| 200 | Капуста тушеная с говядиной (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | 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) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i> | 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) <i>Концентрат киселя, *Вода</i> | ККал-138, У/в-15 |
| Итого за Полдник | | ККал-309, Белки-5, Жиры-9, У/в-50 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13 |
| 50 | Повидло (сад) | ККал-128, У/в-21 |
| 200 | Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i> | 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 | Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | 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) <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-370, Белки-12, Жиры-15, У/в-51 |
| <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 | Помидор соленый(ясли) | ККал-4, У/в-1 |
| 150 | Суп из овощей со сметаной(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-16 |
| 170 | Капуста тушеная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | 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) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i> | 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) <i>Концентрат киселя, *Вода</i> | ККал-80, У/в-9 |
| Итого за Полдник | | ККал-207, Белки-4, Жиры-8, У/в-40 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-188, Белки-4, Жиры-2, У/в-12 |
| 40 | Повидло (ясли) | ККал-98, У/в-20 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i> | 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 | Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | 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) <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-490, Белки-18, Жиры-19, У/в-56 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 180 | Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-58, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-58, У/в-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Помидор соленый (сад) | ККал-5, У/в-1 |
| 180 | Суп из овощей со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-173, Белки-10, Жиры-8, У/в-29 |
| 200 | Капуста тушеная с говядиной (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | 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) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i> | 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) <i>Концентрат киселя, *Вода</i> | ККал-138, У/в-15 |
| Итого за Полдник | | ККал-309, Белки-5, Жиры-9, У/в-50 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13 |
| 50 | Повидло (сад) | ККал-128, У/в-21 |
| 200 | Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i> | 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 | Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | 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) <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-370, Белки-12, Жиры-15, У/в-51 |
| <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 | Помидор соленый(ясли) | ККал-4, У/в-1 |
| 150 | Суп из овощей со сметаной(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-16 |
| 170 | Капуста тушеная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | 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) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i> | 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) <i>Концентрат киселя, *Вода</i> | ККал-80, У/в-9 |
| Итого за Полдник | | ККал-207, Белки-4, Жиры-8, У/в-40 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-188, Белки-4, Жиры-2, У/в-12 |
| 40 | Повидло (ясли) | ККал-98, У/в-20 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i> | 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 | Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | 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) <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-490, Белки-18, Жиры-19, У/в-56 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 180 | Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-58, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-58, У/в-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Помидор соленый (сад) | ККал-5, У/в-1 |
| 180 | Суп из овощей со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-173, Белки-10, Жиры-8, У/в-29 |
| 200 | Капуста тушеная с говядиной (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | 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) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i> | 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) <i>Концентрат киселя, *Вода</i> | ККал-138, У/в-15 |
| Итого за Полдник | | ККал-309, Белки-5, Жиры-9, У/в-50 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | Оладьи (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-160, Белки-4, Жиры-7, У/в-13 |
| 50 | Повидло (сад) | ККал-128, У/в-21 |
| 200 | Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i> | 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 | Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | 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) <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-370, Белки-12, Жиры-15, У/в-51 |
| <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 | Помидор соленый(ясли) | ККал-4, У/в-1 |
| 150 | Суп из овощей со сметаной(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-16 |
| 170 | Капуста тушеная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i> | 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) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i> | 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) <i>Концентрат киселя, *Вода</i> | ККал-80, У/в-9 |
| Итого за Полдник | | ККал-207, Белки-4, Жиры-8, У/в-40 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Оладьи (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i> | ККал-188, Белки-4, Жиры-2, У/в-12 |
| 40 | Повидло (ясли) | ККал-98, У/в-20 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i> | 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 |