

(ясли)

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

Завтрак1

180	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-4, У/в-22
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-5, У/в-21
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-317, Белки-9, Жиры-13, У/в-44

Завтрак2

100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11

Обед

40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-8
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-195, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) <i>Печень индейки, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-29
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-515, Белки-14, Жиры-15, У/в-79

Полдник

70	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-119, Белки-6, Жиры-4, У/в-16
150	Кефир (ясли)	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-194, Белки-7, Жиры-8, У/в-24

Ужин

120	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-127, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-332, Белки-12, Жиры-11, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

200	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-161, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-23
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13

Итого за Завтрак1 ККал-417, Белки-10, Жиры-15, У/в-55Завтрак2

100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
-----	--------------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-58, У/в-15Обед

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-75, Белки-1, У/в-14
180	Суп рыбный (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеница, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Печень индейки, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-215, Белки-14, Жиры-10, У/в-33
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамины С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18

Итого за Обед ККал-671, Белки-24, Жиры-20, У/в-106Полдник

80	Пирог насыпной песочный творожный (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-144, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
180	Кефир (сад)	ККал-90, Белки-1, Жиры-5, У/в-5

Итого за Полдник ККал-234, Белки-6, Жиры-8, У/в-32Ужин

150	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-180, Белки-2, Жиры-8, У/в-25
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14

Итого за Ужин ККал-420, Белки-13, Жиры-17, У/в-53**Итого за** ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-125, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-5, У/в-21
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-278, Белки-10, Жиры-14, У/в-38
<u>Завтрак2</u>		
40	Салат из моркови (ясли) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-43, Белки-1, У/в-9
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-101, Белки-1, У/в-24
<u>Обед</u>		
Салат из капусты		
50	белокочанной и зеленого горошка (ясли) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	Суп с мясными фрикадельками(ясли) <i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-6, У/в-16
60	Зразы рубленые (ясли) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-111, Белки-5, Жиры-3, У/в-12
80	Картофель отварной, запеченный с маслом(ясли) <i>Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-484, Белки-13, Жиры-13, У/в-64
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (ясли)	ККал-114, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
60	Мармелад (ясли)	ККал-79, Белки-1, Жиры-6, У/в-9
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-289, Белки-6, Жиры-10, У/в-25
<u>Ужин</u>		
Рыба фаршированная		
180	овощами в томатном соусе (ясли) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-131, Белки-10, Жиры-8, У/в-32
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-248, Белки-12, Жиры-10, У/в-53
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-7, У/в-19
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-40, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-305, Белки-7, Жиры-16, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
60	Салат из моркови (сад) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты белокочанной и зеленого горошка (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп с мясными фрикадельками(сад) <i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-110, Белки-7, Жиры-5, У/в-10
80	Зразы рубленые (сад) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
100	Картофель отварной, запеченный с маслом (сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-555, Белки-19, Жиры-18, У/в-66
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-151, Белки-2, Жиры-4, У/в-14
60	Мармелад (сад)	ККал-164, Белки-3, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-459, Белки-10, Жиры-12, У/в-43
<u>Ужин</u>		
200	Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное</i>	ККал-190, Белки-11, Жиры-9, У/в-33
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-370, Белки-15, Жиры-11, У/в-60
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-193, Белки-5, Жиры-2, У/в-11
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-333, Белки-8, Жиры-12, У/в-30
<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	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Сметана, Шейка индеек</i>	ККал-117, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
60	Тeftели (ясли) <i>Говядина (безкостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-11, Жиры-3, У/в-10
120	Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-101, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
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-522, Белки-25, Жиры-19, У/в-90
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с маком (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное, Мак кондитерский</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-209, Белки-6, Жиры-5, У/в-30
<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-128, Белки-3, Жиры-9, У/в-14
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-250, Белки-4, Жиры-11, 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)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-188, Белки-3, Жиры-11, У/в-35
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак1		ККал-406, Белки-9, Жиры-19, У/в-71
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-58, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-145, Белки-3, Жиры-11, У/в-28
80	Тефтели (сад) <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-169, Белки-12, Жиры-6, У/в-12
150	Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-1, У/в-15
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамины С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-718, Белки-29, Жиры-25, У/в-94
<u>Полдник</u>		
80	Булочка с маком (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное, Мак кондитерский</i>	ККал-159, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-302, Белки-8, Жиры-4, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-10, У/в-23
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-316, Белки-7, Жиры-12, У/в-42
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-5, У/в-21
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-298, Белки-10, Жиры-12, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
40	Салат из моркови (ясли) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-43, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-129, Белки-1, У/в-23
<u>Обед</u>		
40	Салат из капусты белокочанной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
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-131, Белки-4, Жиры-6, У/в-14
60	Котлета рыбная(ясли) <i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-4, У/в-15
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, 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-3, У/в-8
Итого за Обед		ККал-473, Белки-16, Жиры-21, У/в-73
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-6, Жиры-4, У/в-17
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-126, Белки-9, Жиры-8, У/в-13
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-14
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-292, Белки-10, Жиры-10, 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)
Завтрак1		
180	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-121, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
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-40, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-301, Белки-11, Жиры-16, У/в-53
Завтрак2		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
60	Салат из моркови (сад) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33
Обед		
60	Салат из капусты белокачанной (сад) <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, 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-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-10
80	Котлета рыбная(сад) <i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-178, Белки-8, Жиры-10, У/в-27
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-5, Жиры-1, У/в-11
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Фрукты и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-751, Белки-22, Жиры-25, У/в-91
Полдник		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-201, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
Ужин		
150	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-10, У/в-8
50	Повидло (сад)	ККал-71, У/в-21
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-436, Белки-12, Жиры-12, У/в-56
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-137, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
50	Печенье (ясли)	ККал-114, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-300, Белки-10, Жиры-7, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с яблоками (ясли) <i>Морковь, Молоко сгущенное, Яблоки</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей со сметаной из шеек индейки(ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-82, Белки-2, Жиры-5, У/в-20
100	Сельдь с луком с растительным маслом <i>Сельдь с-с, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-1, Жиры-8, У/в-2
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, 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-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-485, Белки-8, Жиры-19, У/в-60
<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-132, Белки-3, Жиры-3, У/в-25
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-160, Белки-3, Жиры-3, У/в-34
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-176, Белки-8, Жиры-6, У/в-16
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
150	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-18, Жиры-14, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-251, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
70	Печенье (сад)	ККал-151, Белки-2, Жиры-9, У/в-34
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7

Итого за Завтрак1 ККал-456, Белки-10, Жиры-17, У/в-58

Завтрак2

100	Салат из моркови с яблоками (сад) <i>Морковь, Молоко сгущенное, Яблоки</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
-----	--	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10

Обед

180	Суп из овощей на бульоне из шейки индейки (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-151, Белки-5, Жиры-4, У/в-11
100	Сельдь с луком с растительным маслом <i>Сельдь с-с, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-1, Жиры-8, У/в-2
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-5, Жиры-7, У/в-31
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-55, У/в-18

Итого за Обед ККал-614, Белки-13, Жиры-21, У/в-75

Полдник

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-1, Жиры-4, У/в-43
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-68, У/в-10

Итого за Полдник ККал-206, Белки-1, Жиры-4, У/в-53

Ужин

180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-157, Белки-14, Жиры-6, У/в-37
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
180	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-128, Белки-2, Жиры-2, У/в-13

Итого за Ужин ККал-439, Белки-25, Жиры-14, 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)
Завтрак1		
150	Каша геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-145, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
35	Батон с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-360, Белки-12, Жиры-13, У/в-45
Завтрак2		
100	Мандарины	ККал-45, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10
Обед		
40	Салат "Зимний" (ясли) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
160	Суфле из филе индейки (ясли) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-4, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-487, Белки-18, Жиры-14, У/в-83
Полдник		
60	Плюшка (ясли) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-205, Белки-8, Жиры-6, У/в-18
Ужин		
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-186, Белки-9, Жиры-5, У/в-12
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-303, Белки-11, Жиры-7, У/в-33
Итого за		ККал-1 400, Белки-49, Жиры-40, У/в-190

(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-194, Белки-9, Жиры-10, У/в-35
45	Батон с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-168, Белки-4, Жиры-6, У/в-11
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-129, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-491, Белки-14, Жиры-16, У/в-74
<u>Завтрак2</u>		
100	Мандарины	ККал-45, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат "Зимний" (сад) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Суп рыбный (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеничная, *Вода, Масло Растительное, Соль подирированная, Томат-паста</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
200	Суфле из филе индейки (сад) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль подирированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-13, У/в-34
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
Итого за Обед		ККал-678, Белки-19, Жиры-26, У/в-95
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (сад) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль подирированная, *Вода</i>	ККал-213, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-256, Белки-9, Жиры-4, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль подирированная</i>	ККал-150, Белки-9, Жиры-12, У/в-15
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-330, Белки-13, Жиры-14, У/в-42
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный гречневый (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-162, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-110, Белки-3, Жиры-7, У/в-14
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-340, Белки-11, Жиры-23, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" мандарин/яблоко (ясли) <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
150	Суп с яйцом и гренками на бульоне из шеек индейки (ясли) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста, Шейка индеек</i>	ККал-92, Белки-8, Жиры-5, У/в-12
160	Рулет картофельный с мясом (филе кур,.) (ясли) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень говяжья</i>	ККал-177, Белки-7, Жиры-11, У/в-20
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-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-436, Белки-18, Жиры-16, У/в-63
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-179, Белки-1, У/в-29
<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-15
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-14
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-357, 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	Суп молочный гречневый (сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-181, Белки-7, Жиры-8, У/в-25
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-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак1		ККал-437, Белки-13, Жиры-18, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат "Фруктовый" мандарин/яблоки (сад) <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-75, Белки-1, У/в-14
180	Суп с яйцом и гречками на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста, Шейка индеек</i>	ККал-139, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
200	Рулет картофельный с мясом (филе кур.)(сад) <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень говяжья</i>	ККал-274, Белки-9, Жиры-13, У/в-17
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-55, У/в-18
Итого за Обед		ККал-633, Белки-21, Жиры-23, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-68, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-1, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-14, Жиры-15, У/в-35
60	Повидло (сад)	ККал-85, 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-54, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-423, Белки-17, Жиры-17, У/в-78
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-125, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-265, Белки-7, 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	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-122, Белки-5, Жиры-8, У/в-10
60	Гуляш из 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-207, Белки-12, Жиры-6, У/в-21
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-584, Белки-23, Жиры-19, У/в-70
<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-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-179, Белки-6, Жиры-7, У/в-36
<u>Ужин</u>		
180	Макаронны запеченные с яйцом (ясли) <i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-169, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-285, Белки-6, Жиры-8, 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 манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-141, Белки-3, Жиры-7, У/в-26
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-152, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак1		ККал-409, Белки-9, Жиры-15, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-158, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-158, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-10, У/в-12
80	Гуляш из печени и сердца говяжьего (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень, сердце говяжье</i>	ККал-174, Белки-9, Жиры-13, У/в-26
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-190, Белки-5, Жиры-7, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-750, Белки-26, Жиры-32, У/в-97
<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-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-147, Белки-8, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
200	Макаронны запеченные с яйцом (сад) <i>Макаронные изделия, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-157, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
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-337, Белки-11, Жиры-9, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180 **Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)** ККал-111, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

*Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная*

20/10 **Батон с маслом(ясли)** ККал-60, Белки-1, Жиры-7, У/в-14

Масло сливочное, Батон

60 **Яйцо вареное вкрутую** ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1

180 **Какао на молоке(ясли)** ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10

*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода*

Итого за Завтрак1 ККал-290, Белки-13, Жиры-20, У/в-37

Завтрак2

100 **Салат из моркови с яблоками.(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11

Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Яблоки

Итого за Завтрак2 ККал-87, Белки-4, Жиры-3, У/в-11

Обед

40 **Салат из капусты белокочанной (ясли)** ККал-42, Белки-1, Жиры-1, У/в-10

Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное

150 **Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли)** ККал-131, Белки-4, Жиры-6, У/в-14

*Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек*

60 **Рыба, тушенная в томате с овощами (ясли)** ККал-105, Белки-6, Жиры-4, У/в-14

*Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста*

120/4 **Рис отварной(ясли)** ККал-90, Белки-2, Жиры-3, У/в-19

*Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода*

40 **Хлеб ржаной(ясли)** ККал-48, Белки-2, У/в-11

50 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

*Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода*

Итого за Обед ККал-481, Белки-16, Жиры-16, У/в-85

Полдник

70 **Зефир** ККал-151, Белки-1, У/в-21

150 **Ряженка (ясли)** ККал-75, Белки-3, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-226, Белки-4, Жиры-4, У/в-26

Ужин

180 **Оладьи (ясли)** ККал-188, Белки-4, Жиры-2, У/в-17

*Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода*

40 **Повидло (ясли)** ККал-50, У/в-14

180 **Чай с сахаром на молоке(ясли)** ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13

*Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода*

Итого за Ужин ККал-316, Белки-6, Жиры-4, 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>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-101, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-100, Белки-4, Жиры-8, У/в-16
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-129, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-384, Белки-14, Жиры-18, У/в-65
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат из моркови с яблоками.(сад) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Яблоки</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-85, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты белокочанной (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
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-125, Белки-5, Жиры-5, У/в-10
80	Рыба, тушеная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-34
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
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-698, Белки-19, Жиры-25, У/в-111
<u>Полдник</u>		
70	Зефир	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	Ряженка (сад)	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-261, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
<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-9, Жиры-7, У/в-13
50	Повидло (сад)	ККал-71, У/в-21
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-142, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-373, Белки-10, Жиры-9, У/в-48
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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-138, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
30	Батон (ясли)	ККал-53, Белки-2, У/в-18
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-240, Белки-11, Жиры-5, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
100	Бифилайф(ясли)	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-6
Итого за Завтрак2		ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-6
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
150	Суп из овощей говяжьим бульоне (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Сметана, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное</i>	ККал-166, Белки-5, Жиры-9, У/в-13
170	Капуста тушеная с говядиной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-215, Белки-8, Жиры-14, У/в-26
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-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-547, Белки-16, Жиры-24, У/в-70
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-154, Белки-3, Жиры-4, У/в-48
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-102, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-256, Белки-3, Жиры-4, У/в-57
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшеничная (ясли) <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-6, У/в-10
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Ужин		ККал-276, Белки-9, Жиры-12, У/в-21
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-251, Белки-12, Жиры-8, У/в-18
40	Батон (сад)	ККал-105, Белки-1, У/в-27
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
Итого за Завтрак1		ККал-410, Белки-13, Жиры-8, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	Бифилайф(сад)	ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-125, Белки-1, У/в-14
180	Суп из овощей говяжьим бульоне (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Сметана, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное</i>	ККал-151, Белки-9, Жиры-14, У/в-19
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-9, Жиры-20, 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-55, У/в-18
Итого за Обед		ККал-630, Белки-22, Жиры-36, У/в-94
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-154, Белки-3, Жиры-4, У/в-48
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-118, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-272, Белки-3, Жиры-4, У/в-58
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшеничная (сад) <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-6, У/в-22
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-413, Белки-12, Жиры-10, 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 геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-145, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-77, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-287, Белки-15, Жиры-12, У/в-45
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" мандарин/ябло ко (ясли) <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
30	Винегрет овощной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-102, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
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-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-29
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-558, Белки-14, Жиры-19, У/в-83
<u>Полдник</u>		
70	Пирог насыпной песочный творожный (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-119, Белки-6, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-214, Белки-9, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-252, Белки-3, Жиры-7, У/в-35
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

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

Завтрак1

180	Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-194, Белки-7, Жиры-10, У/в-35
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-16
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-129, Жиры-1, У/в-29

Итого за Завтрак1 ККал-443, Белки-12, Жиры-18, У/в-80Завтрак2

100	Салат "Фруктовый" мандарин/ябло ки (сад) <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
-----	--	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18Обед

50	Винегрет овощной(сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-2, У/в-21
180	Суп рыбный (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеничная, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
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-215, Белки-14, Жиры-10, У/в-13
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7

Итого за Обед ККал-708, Белки-26, Жиры-22, У/в-71Полдник

80	Пирог насыпной песочный творожный (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-144, Белки-5, Жиры-12, У/в-27
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11

Итого за Полдник ККал-188, Белки-9, Жиры-13, У/в-38Ужин

200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-220, Белки-3, Жиры-4, У/в-35
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-54, У/в-7

Итого за Ужин ККал-373, Белки-6, Жиры-6, 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 пшеничная (ясли) <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
35	Батон с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-331, Белки-10, Жиры-13, У/в-24
<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 с клецками со сметаной на бульоне из куриной грудки(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо</i>	ККал-133, Белки-6, Жиры-8, У/в-28
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-15, У/в-29
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-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-418, Белки-16, Жиры-23, У/в-81
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-6, Жиры-4, У/в-32
<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-15
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-14
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-357, Белки-10, Жиры-7, У/в-52
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	для Документов Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша пшеничная (сад) <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-233, Белки-6, Жиры-6, У/в-34
45	Батон с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-168, Белки-4, Жиры-6, У/в-11
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак1		ККал-517, Белки-13, Жиры-13, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-158, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-158, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп с клецками со сметаной на бульоне из куриной грудки(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо</i>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-8
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-240, Белки-10, Жиры-18, У/в-44
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-55, У/в-18
Итого за Обед		ККал-515, Белки-18, Жиры-26, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-201, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-14, Жиры-15, У/в-35
50	Повидло (сад)	ККал-71, 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-54, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-409, Белки-17, Жиры-17, У/в-74
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	Каши "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-77, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-287, Белки-12, Жиры-10, У/в-35
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" Апельсин/яблоко (ясли) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-89, Белки-4, Жиры-7, У/в-14
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-5, Жиры-5, У/в-6
120	Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-101, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот Апельсин/лимон (ясли) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-502, Белки-18, Жиры-18, У/в-70
<u>Полдник</u>		
60/10	Ватрушка с повидлом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Повидло, Соль йодированная</i>	ККал-177, Белки-4, Жиры-4, У/в-34
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-273, Белки-8, Жиры-7, У/в-42
<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-128, Белки-3, Жиры-9, У/в-14
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-250, Белки-4, Жиры-11, 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)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-195, Белки-12, Жиры-11, У/в-30
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-16
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-129, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-444, Белки-17, Жиры-20, У/в-75
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" Апельсин/яблоко и (сад) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-188, Белки-1, Жиры-1, У/в-38
Итого за Завтрак2		ККал-188, Белки-1, Жиры-1, У/в-38
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
180	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль подированная, Сметана, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-10, У/в-10
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-148, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
150	Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-1, У/в-15
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-55, У/в-18
Итого за Обед		ККал-624, Белки-21, Жиры-24, У/в-77
<u>Полдник</u>		
80/15	Ватрушка с повидлом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Повидло, Соль подированная</i>	ККал-184, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-8, Жиры-4, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Овощное ассорти (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-10, У/в-23
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-316, Белки-7, Жиры-12, У/в-42
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	Каши манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-150, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-287, Белки-8, Жиры-15, 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>		
40	Салат из капусты белокочанной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
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-171, Белки-6, Жиры-3, У/в-8
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-15, У/в-29
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-511, Белки-17, Жиры-21, У/в-75
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-6, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин</u>		
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-186, Белки-9, Жиры-5, У/в-12
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-307, Белки-10, Жиры-7, У/в-36
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	Каши манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-141, Белки-3, Жиры-7, У/в-26
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-152, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-129, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-422, Белки-7, Жиры-14, У/в-78
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-158, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-158, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты белокочанной (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
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-3, У/в-18
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-240, Белки-10, Жиры-18, У/в-44
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
Итого за Обед		ККал-689, Белки-23, Жиры-31, У/в-101
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-201, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-177, Белки-14, Жиры-9, У/в-20
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-54, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-330, Белки-17, Жиры-11, У/в-39
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный гречневый (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-4, У/в-26
35	Батон с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-350, Белки-9, Жиры-12, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" Апельсин/яблоко (ясли) <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
30	Огурец соленый (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп с мясными фрикадельками(ясли) <i>Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-6, У/в-16
60	Гуляш из печени (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень индейки</i>	ККал-135, Белки-9, Жиры-9, У/в-9
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-90, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-465, Белки-16, Жиры-19, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Булочка домашняя с мармеладом (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-199, Белки-6, Жиры-5, У/в-24
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-126, Белки-9, Жиры-8, У/в-13
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-14
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-297, Белки-10, Жиры-9, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180 **Суп молочный гречневый (сад)** ККал-151, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
*Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная*

45 **Батон с маслом и сыром(сад)** ККал-126, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Кофейный напиток(сад)** ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
*Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода*

Итого за Завтрак1 ККал-393, Белки-12, Жиры-16, У/в-55

Завтрак2

100 **Салат "Фруктовый" Апельсин/яблоко и (сад)** ККал-188, Белки-1, Жиры-1, У/в-38
Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное

Итого за Завтрак2 ККал-188, Белки-1, Жиры-1, У/в-38

Обед

50 **Огурец соленый (сад)** ККал-5, У/в-1

180 **Суп с мясными фрикадельками(сад)** ККал-110, Белки-7, Жиры-5, У/в-10
*Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров*

80 **Гуляш из печени (сад)** ККал-129, Белки-8, Жиры-13, У/в-12
*Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень индейки*

150/5 **Рис отварной (сад)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
*Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода*

50 **Хлеб ржаной(сад)** ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14

180 **Компот из вишни (сад)** ККал-93, У/в-13
*Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня*

Итого за Обед ККал-608, Белки-23, Жиры-26, У/в-68

Полдник

70 **Булочка домашняя с мармеладом (сад)** ККал-159, Белки-2, Жиры-4, У/в-33
*Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное, Мармелад (карамель)*

180 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11

Итого за Полдник ККал-202, Белки-6, Жиры-5, У/в-44

Ужин

150 **Запеканка творожная (сад)** ККал-185, Белки-8, Жиры-10, У/в-18
Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное

50 **Повидло (сад)** ККал-71, У/в-21

50 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12

200 **Чай с сахаром (сад)** ККал-54, У/в-7
*Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода*

Итого за Ужин ККал-409, Белки-11, Жиры-12, 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)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-138, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-77, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-264, Белки-14, Жиры-8, 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>		
40	Кукуруза консервированная (ясли)	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
60	Тфтели (ясли) <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-626, Белки-22, Жиры-22, У/в-78
<u>Ужин</u>		
130	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-12, У/в-23
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-102, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-424, Белки-6, Жиры-17, У/в-65
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-151, Белки-12, Жиры-9, У/в-28
30/10	Батон с маслом (сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-8, У/в-16
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
Итого за Завтрак1		ККал-325, Белки-16, Жиры-17, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок (сад)	ККал-158, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-158, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Кукуруза консервированная (сад)	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
180	Суп рыбный (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеничная, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная</i>	ККал-161, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
80	Тефтели (сад) <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-169, Белки-12, Жиры-6, У/в-12
150	Пюре картофельное (сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-190, Белки-5, Жиры-7, У/в-31
50	Хлеб ржаной (сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-744, Белки-30, Жиры-25, У/в-111
<u>Ужин</u>		
150	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-180, Белки-2, Жиры-8, У/в-25
70	Пряник (сад)	ККал-176, Белки-2, Жиры-8, У/в-37
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-118, У/в-10
Итого за Ужин		ККал-573, Белки-8, Жиры-18, У/в-84
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(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-133, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, Жиры-6, У/в-13
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Жиры-1, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-329, Белки-9, Жиры-12, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"яблоки/изюм (сад) <i>Яблоки, Изюм, Молоко сгущенное</i>	ККал-115, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак2		ККал-115, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-125, Белки-1, У/в-14
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-115, Белки-5, Жиры-8, У/в-10
80	Зразы рубленые (сад) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-9, У/в-11
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 ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-712, Белки-20, Жиры-26, У/в-71
<u>Полдник</u>		
80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-6, У/в-26
180	Ряженка (сад)	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-241, Белки-8, Жиры-10, У/в-33
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная с мармеладом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-125, Белки-9, Жиры-6, У/в-29
50	Повидло (сад)	ККал-71, 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-2, Жиры-2, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-404, Белки-14, Жиры-10, У/в-76
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак1		ККал-290, Белки-9, Жиры-16, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый"яблоко/изюм (ясли) <i>Яблоки, Изюм, Молоко сгущенное</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Завтрак2		ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-8
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-7, У/в-13
60	Зразы рубленые (ясли) <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко, Хлеб белый, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-111, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, 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-3, У/в-8
Итого за Обед		ККал-463, Белки-14, Жиры-16, У/в-71
<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-149, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	Ряженка (ясли)	ККал-75, Белки-3, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная с мармеладом(ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-118, Белки-8, Жиры-3, У/в-12
40	Повидло (ясли)	ККал-50, 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-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-319, Белки-12, Жиры-7, 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>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-151, Белки-12, Жиры-9, У/в-28
70	Печенье (сад)	ККал-151, Белки-2, Жиры-9, У/в-26
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
Итого за Завтрак1		ККал-356, Белки-14, Жиры-18, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
60	Салат из моркови с изюмом (сад) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Изюм</i>	ККал-53, Белки-1, У/в-21
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-111, Белки-1, У/в-36
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп из овощей на бульоне из куриной грудки (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное</i>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
200	Плов с куриной грудкой(сад) <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное, Грудка кур, *Вода</i>	ККал-281, Белки-16, Жиры-8, У/в-20
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из вишни (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-627, Белки-23, Жиры-15, У/в-64
<u>Полдник</u>		
70	Печенье (сад)	ККал-151, Белки-2, Жиры-9, У/в-26
60	Мармелад (сад)	ККал-164, Белки-3, Жиры-6, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-359, Белки-10, Жиры-17, У/в-55
<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-71, У/в-21
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-346, Белки-6, Жиры-9, У/в-46
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-138, Белки-9, Жиры-5, У/в-18
50	Печенье (ясли)	ККал-114, Белки-1, Жиры-2, У/в-18
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-301, Белки-10, Жиры-7, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
50	Салат из моркови с изюмом (ясли) <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок), Изюм</i>	ККал-44, Белки-1, У/в-11
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-102, Белки-1, У/в-25
<u>Обед</u>		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп из овощей на бульоне из куриной грудки (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное</i>	ККал-198, Белки-8, Жиры-7, У/в-19
180	Плов с куриной грудкой(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Грудка кур, Соль йодированная</i>	ККал-159, Белки-11, Жиры-12, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из вишни (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-483, Белки-21, Жиры-20, У/в-66
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-12, У/в-23
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-5, Жиры-15, У/в-30
<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-17
40	Повидло (ясли)	ККал-50, У/в-14
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Ужин		ККал-306, Белки-5, Жиры-5, У/в-31
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный рисовый (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-36
45	Батон с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-166, Белки-5, Жиры-6, У/в-38
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак1		ККал-458, Белки-13, Жиры-15, У/в-87
<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	Салат "Зимний" (сад) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Суп рыбный (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеница, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-161, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
200	Суфле из филе индейки (сад) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Томат-паста, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-5, У/в-34
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-650, Белки-19, Жиры-17, У/в-90
<u>Полдник</u>		
80	Круассан со сгущенным молоком (сад) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло Растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</i>	ККал-153, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-44, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-31
<u>Ужин</u>		
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
60	Салат из капусты белокочанной (сад) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
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-54, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-363, Белки-9, Жиры-15, 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	Суп молочный рисовый (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-154, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
35	Батон с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-96, Белки-6, Жиры-5, У/в-15
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
Итого за Завтрак1		ККал-318, Белки-12, Жиры-12, У/в-40
<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	Салат "Зимний" (ясли) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-97, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеница, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-130, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
160	Суфле из филе индейки (ясли) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Томат-паста, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-4, У/в-22
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-75, У/в-13
Итого за Обед		ККал-476, Белки-17, Жиры-12, У/в-78
<u>Полдник</u>		
70	Круассан со сгущенным молоком (ясли) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-4, У/в-21
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-200, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
<u>Ужин</u>		
140	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
40	Салат из капусты белокочанной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-284, Белки-6, Жиры-9, У/в-51
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203