

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
70	Печень	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-432, Белки-9, Жиры-11, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-9, У/в-27
80	Гуляш из мяса и печени индейки (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-203, Белки-15, Жиры-17, У/в-25
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-646, Белки-28, Жиры-32, У/в-105
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-251, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-11, У/в-27
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-412, Белки-11, Жиры-14, У/в-53
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
70	Печень	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-6, Жиры-8, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
60	Гуляш из мяса и печени индейки (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-171, Белки-14, Жиры-13, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-523, Белки-22, Жиры-23, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
70	Печень	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-432, Белки-9, Жиры-11, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-9, У/в-27
80	Гуляш из мяса и печени индейки (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-203, Белки-15, Жиры-17, У/в-25
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-646, Белки-28, Жиры-32, У/в-105
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-251, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-11, У/в-27
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-412, Белки-11, Жиры-14, У/в-53
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
70	Печень	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-6, Жиры-8, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
60	Гуляш из мяса и печени индейки (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-171, Белки-14, Жиры-13, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-523, Белки-22, Жиры-23, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
70	Печень	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-432, Белки-9, Жиры-11, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(сад) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-9, У/в-27
80	Гуляш из мяса и печени индейки (сад) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-203, Белки-15, Жиры-17, У/в-25
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-646, Белки-28, Жиры-32, У/в-105
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-251, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-203, Белки-7, Жиры-11, У/в-27
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром на молоке(сад) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-412, Белки-11, Жиры-14, У/в-53
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
70	Печень	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-6, Жиры-8, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Щи из квашеной капусты со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Капуста квашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
60	Гуляш из мяса и печени индейки (ясли) <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-171, Белки-14, Жиры-13, У/в-11
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Компот из крыжовника и черноплодной рябины (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Черноплодная рябина, Крыжовник</i>	ККал-93, У/в-13
Итого за Обед		ККал-523, Белки-22, Жиры-23, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром на молоке(ясли) <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-37
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203