

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-11, Белки-3, Жиры-3
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Углеводы-13, Жиры-5, Белки-2
150	Каша овсяная ("Геркулес")(150) * <i>Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар</i>	Жиры-5, Белки-4, Калорийность-119, Углеводы-16
325	Итого за Завтрак	Калорийность-291, Углеводы-40, Белки-9, Жиры-13
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-7, Калорийность-14
34	Салат из свежих помидоров и огурцов(30) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	Жиры-2, Углеводы-1, Калорийность-25, Белки-0
180	Жаркое по-домашнему(я) * <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Жиры-15, Белки-17, Калорийность-319, Углеводы-31
150	Щи из квашеной капусты с картофелем(150) * <i>Капуста квашеная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сметана, Томатное пюре, Укроп</i>	Углеводы-4, Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4
577	Итого за Обед	Жиры-21, Белки-21, Калорийность-512, Углеводы-61
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-51
20	Пряники(20) * <i>Пряники "Детские"</i>	Углеводы-6, Калорийность-12, Белки-0
130	Запеканка из творога с морковью(я) <i>Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Жиры-10, Углеводы-15, Белки-14, Калорийность-151
20	Соус молочный (сладкий)(20) * <i>Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-49, Углеводы-8
180	Кофейный напиток (я) <i>Кофейный напиток, Сахар</i>	Калорийность-16, Углеводы-9
370	Итого за Полдник	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-48, Калорийность-279
1 472	Итого за день	Калорийность-1 150, Углеводы-167, Белки-47, Жиры-47

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Кофейный напиток с молоком (я) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар</i>	Углеводы-12, Калорийность-80, Жиры-3, Белки-4
33	Бутерброд с сыром(20/5/8) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Жиры-7, Углеводы-10, Белки-3, Калорийность-115
150	Суп молочный с рисовой крупой(150) * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-140, Углеводы-18
333	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Калорийность-335, Жиры-16, Белки-12
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы(100) * <i>Бананы</i>	Жиры-1, Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-27
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
180	Капуста тушеная с мясом ясли <i>Говядина, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Жиры-14, Углеводы-14, Белки-15, Калорийность-223
150	Компот из свежих яблок(150) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-22, Углеводы-8
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
20	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
150	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Белки-4, Калорийность-131, Углеводы-16, Жиры-6
523	Итого за Обед	Жиры-20, Углеводы-56, Белки-22, Калорийность-470
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
25	Вафли(12) * <i>Вафли</i>	
150	Чай с сахаром(150) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-10
130	Картофель отварной(130) * <i>Картофель, Масло сливочное</i>	Углеводы-26, Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3
40	Салат из горошка зеленого консервированного(40) * <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное</i>	Белки-2, Углеводы-4, Калорийность-42, Жиры-2
50	Сельдь с луком(50) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сельдь соленая</i>	Углеводы-2, Жиры-4, Белки-4, Калорийность-63
415	Итого за Полдник	Жиры-9, Белки-12, Калорийность-325, Углеводы-48
1 371	Итого за день	Углеводы-171, Калорийность-1 243, Жиры-46, Белки-48

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с пшенной крупой(150) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-113, Углеводы-15, Жиры-5, Белки-4
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Углеводы-13, Жиры-5, Белки-2
150	Чай с молоком(150) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Белки-3, Калорийность-74, Углеводы-11, Жиры-3
325	Итого за Завтрак	Калорийность-290, Углеводы-39, Жиры-13, Белки-9
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок (150) <i>Напиток кисломолочный "Снежок"</i>	Жиры-6, Калорийность-107, Углеводы-11, Белки-5
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Калорийность-107, Углеводы-11, Белки-5
<u>Обед</u>		
85	Гуляш из мяса птицы(65/20) *(я) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Калорийность-234, Жиры-18, Белки-13, Углеводы-6
40	Салат из соленых огурцов с луком(30) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые</i>	Белки-0, Углеводы-1, Жиры-2, Калорийность-23
150	Суп картофельный с бобовыми(150) * <i>Горох, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Укроп</i>	Углеводы-17, Калорийность-116, Жиры-3, Белки-4
80	каша гречневая я <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	Жиры-3, Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-93
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-7, Калорийность-14
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
568	Итого за Обед	Калорийность-574, Жиры-26, Белки-24, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-51
130	Запеканка из творога (я) <i>Крахмал картофельный, Крупа манная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-18, Калорийность-195
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
100	Киви (100) <i>Киви</i>	
20	Соус молочный (сладкий)(20) * <i>Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-49, Углеводы-8
470	Итого за Полдник	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-54, Калорийность-363
1 513	Итого за день	Калорийность-1 334, Углеводы-177, Жиры-61, Белки-58

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями(150) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Белки-4, Углеводы-13, Жиры-6, Калорийность-118
33	Бутерброд с сыром(20/5/8) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Жиры-7, Углеводы-10, Белки-3, Калорийность-115
150	Какао с молоком(150) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-11, Белки-3, Жиры-3
333	Итого за Завтрак	Белки-10, Углеводы-34, Жиры-16, Калорийность-302
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
150	Компот из свежих яблок(150) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-22, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
175	Плов из мяса птицы (я) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Белки-19, Калорийность-277, Углеводы-24, Жиры-19
30	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-2, Калорийность-18, Белки-0, Жиры-1
150	Суп крестьянский 150 <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Калорийность-116, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-15
568	Итого за Обед	Калорийность-527, Углеводы-67, Жиры-25, Белки-24
<u>Полдник</u>		
150	Чай с сахаром(150) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-10
175	Рыба, запеченная с картофелем *(я) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Скумбрия</i>	Калорийность-168, Белки-12, Углеводы-14, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-51
37	Огурцы свежие (я) <i>Огурцы</i>	Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
25	Вафли ясли <i>Вафли</i>	Углеводы-22, Калорийность-133, Жиры-4, Белки-1
407	Итого за Полдник	Углеводы-53, Калорийность-367, Белки-15, Жиры-11
1 508	Итого за день	Белки-49, Углеводы-172, Жиры-52, Калорийность-1 264

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с молоком(150) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Белки-3, Калорийность-74, Углеводы-11, Жиры-3
150	Каша вязкая гречневая(150) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-114, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-16
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Углеводы-13, Жиры-5, Белки-2
325	Итого за Завтрак	Белки-10, Калорийность-291, Углеводы-40, Жиры-13
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт(150) * <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-4, Калорийность-81
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-4, Калорийность-81
<u>Обед</u>		
160	Запеканка из печени с рисом я <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Печень говяжья, Яйцо</i>	Белки-22, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-280
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-7, Калорийность-14
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
30	Салат из отварной моркови с кукурузой консервированной я <i>Кукуруза конс., Масло растительное, Морковь</i>	Жиры-1, Углеводы-4, Белки-1, Калорийность-30
150	Борщ с капустой и картофелем(150) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Свекла, Сметана, Томатное пюре, Укроп, Чеснок</i>	Жиры-6, Белки-3, Калорийность-150, Углеводы-17
553	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-21, Углеводы-69, Калорийность-568
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
100	Плюшка с сахаром <i>Плюшка с сахаром</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
100	Яблоки ясли 100 <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-52, Углеводы-11
130	Омлет натуральный(я) <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Белки-23, Калорийность-314, Жиры-24, Углеводы-2
30	Огурцы свежие (я) <i>Огурцы</i>	Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
580	Итого за Полдник	Жиры-31, Белки-31, Калорийность-681, Углеводы-77
1 608	Итого за день	Белки-78, Калорийность-1 621, Углеводы-191, Жиры-69

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша вязкая гречневая(150) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-114, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-16
150	Какао с молоком(150) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-11, Белки-3, Жиры-3
33	Бутерброд с сыром(20/5/8) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Жиры-7, Углеводы-10, Белки-3, Калорийность-115
333	Итого за Завтрак	Калорийность-298, Жиры-15, Белки-11, Углеводы-37
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир (150) * <i>Кефир</i>	Калорийность-73, Жиры-4, Углеводы-5, Белки-4
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-73, Жиры-4, Углеводы-5, Белки-4
<u>Обед</u>		
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
150	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Белки-4, Калорийность-131, Углеводы-16, Жиры-6
150	Компот из свежих яблок(150) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-22, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-51
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
180	Капуста тушеная с мясом ясли <i>Говядина, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Углеводы-14, Белки-15, Жиры-14, Калорийность-223
543	Итого за Обед	Белки-22, Калорийность-470, Углеводы-56, Жиры-20
<u>Полдник</u>		
40	Салат из горошка зеленого консервированного(40) * <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное</i>	Белки-2, Углеводы-4, Калорийность-42, Жиры-2
55	Сельдь с луком(50) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, филе сельди</i>	Углеводы-2, Жиры-4, Белки-4, Калорийность-63
20	Мармелад <i>Мармелад</i>	
130	Картофель отварной(130) * <i>Картофель, Масло сливочное</i>	Углеводы-26, Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3
150	Чай с сахаром(150) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-10
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
415	Итого за Полдник	Белки-12, Углеводы-48, Калорийность-325, Жиры-9
1 441	Итого за день	Калорийность-1 166, Жиры-48, Белки-49, Углеводы-146

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Углеводы-13, Жиры-5, Белки-2
150	Кофейный напиток с молоком (я) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар</i>	Углеводы-12, Калорийность-80, Жиры-3, Белки-4
150	Суп молочный с рисовой крупой(150) * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Витамин С-0, Калорийность-0, Углеводы-0, Жиры-0, Белки-0
325	Итого за Завтрак	Калорийность-183, Углеводы-25, Жиры-8, Белки-6, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
85	Гуляш из мяса птицы(65/20) *(я) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Калорийность-234, Жиры-18, Белки-13, Углеводы-6
150	Щи из квашеной капусты с картофелем(150) * <i>Капуста квашеная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сметана, Томатное пюре, Укроп</i>	Углеводы-4, Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4
50	Салат из свеклы *(я) <i>Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-3, Калорийность-38, Жиры-2, Белки-1
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-7, Калорийность-14
110	каша гречневая я <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	Жиры-3, Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-93
608	Итого за Обед	Калорийность-533, Жиры-27, Белки-22, Углеводы-62
<u>Полдник</u>		
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
100	Груши (100) сад <i>Груши</i>	
40	икра кабачковая(40) * <i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-46, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-5
130	Макароны отварные с сыром(я) <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Белки-4, Калорийность-99, Жиры-7, Углеводы-5
490	Итого за Полдник	Углеводы-38, Калорийность-264, Жиры-10, Белки-7
1 623	Итого за день	Калорийность-1 048, Углеводы-143, Жиры-45, Белки-35, Витамин С-0

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с пшенной крупой(150) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-113, Углеводы-15, Жиры-5, Белки-4
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Углеводы-13, Жиры-5, Белки-2
150	Чай с молоком(150) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Белки-3, Калорийность-74, Углеводы-11, Жиры-3
325	Итого за Завтрак	Калорийность-290, Углеводы-39, Жиры-13, Белки-9
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок (150) <i>Напиток кисломолочный "Снежок"</i>	Жиры-6, Калорийность-107, Углеводы-11, Белки-5
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Калорийность-107, Углеводы-11, Белки-5
<u>Обед</u>		
85	Гуляш из мяса птицы(65/20) *(я) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Калорийность-234, Жиры-18, Белки-13, Углеводы-6
40	Салат из соленых огурцов с луком(30) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые</i>	Белки-0, Углеводы-1, Жиры-2, Калорийность-23
150	Суп картофельный с бобовыми(150) * <i>Горох, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Укроп</i>	Углеводы-17, Калорийность-116, Жиры-3, Белки-4
80	каша гречневая я <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	Жиры-3, Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-93
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-7, Калорийность-14
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
568	Итого за Обед	Калорийность-574, Жиры-26, Белки-24, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-51
130	Запеканка из творога (я) <i>Крахмал картофельный, Крупа манная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-18, Калорийность-195
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
100	Киви (100) <i>Киви</i>	
20	Соус молочный (сладкий)(20) * <i>Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-49, Углеводы-8
470	Итого за Полдник	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-54, Калорийность-363
1 513	Итого за день	Калорийность-1 334, Углеводы-177, Жиры-61, Белки-58

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями(150) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Белки-4, Углеводы-13, Жиры-6, Калорийность-118
33	Бутерброд с сыром(20/5/8) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Жиры-7, Углеводы-10, Белки-3, Калорийность-115
150	Какао с молоком(150) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-11, Белки-3, Жиры-3
333	Итого за Завтрак	Белки-10, Углеводы-34, Жиры-16, Калорийность-302
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
150	Компот из свежих яблок(150) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-22, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
175	Плов из мяса птицы (я) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Белки-19, Калорийность-277, Углеводы-24, Жиры-19
30	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-2, Калорийность-18, Белки-0, Жиры-1
150	Суп крестьянский 150 <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Калорийность-116, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-15
568	Итого за Обед	Калорийность-527, Углеводы-67, Жиры-25, Белки-24
<u>Полдник</u>		
150	Чай с сахаром(150) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-10
175	Рыба, запеченная с картофелем *(я) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Скумбрия</i>	Калорийность-168, Белки-12, Углеводы-14, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-51
37	Огурцы свежие (я) <i>Огурцы</i>	Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
25	Вафли ясли <i>Вафли</i>	Углеводы-22, Калорийность-133, Жиры-4, Белки-1
407	Итого за Полдник	Углеводы-53, Калорийность-367, Белки-15, Жиры-11
1 508	Итого за день	Белки-49, Углеводы-172, Жиры-52, Калорийность-1 264

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с молоком(150) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Белки-3, Калорийность-74, Углеводы-11, Жиры-3
150	Каша вязкая гречневая(150) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-114, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-16
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-103, Углеводы-13, Жиры-5, Белки-2
325	Итого за Завтрак	Белки-10, Калорийность-291, Углеводы-40, Жиры-13
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт(150) * <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-4, Калорийность-81
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-4, Калорийность-81
<u>Обед</u>		
160	Запеканка из печени с рисом я <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Печень говяжья, Яйцо</i>	Белки-22, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-280
3	Соль(3) * <i>Соль</i>	
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-7, Калорийность-14
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-8
30	Салат из отварной моркови с кукурузой консервированной я <i>Кукуруза конс., Масло растительное, Морковь</i>	Жиры-1, Углеводы-4, Белки-1, Калорийность-30
150	Борщ с капустой и картофелем(150) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Свекла, Сметана, Томатное пюре, Укроп, Чеснок</i>	Жиры-6, Белки-3, Калорийность-150, Углеводы-17
553	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-21, Углеводы-69, Калорийность-568
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
100	Плюшка с сахаром <i>Плюшка с сахаром</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35
200	Сок яблочный(200) * <i>Сок яблочный</i>	Углеводы-18, Калорийность-68
100	Яблоки ясли 100 <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-52, Углеводы-11
130	Омлет натуральный(я) <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Белки-23, Калорийность-314, Жиры-24, Углеводы-2
30	Огурцы свежие (я) <i>Огурцы</i>	Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
580	Итого за Полдник	Жиры-31, Белки-31, Калорийность-681, Углеводы-77
1 608	Итого за день	Белки-78, Калорийность-1 621, Углеводы-191, Жиры-69