

Сад (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(5/25) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Калорийность-38, Жиры-4, Углеводы-1
200	Суп молочный с крупой(200) * <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Жиры-7, Калорийность-193, Углеводы-27, Белки-7, Витамин С-2
180	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-33, Углеводы-8
410	Итого за Завтрак	Калорийность-264, Жиры-11, Углеводы-36, Белки-7, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир(180) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Углеводы-6, Калорийность-108, Белки-9, Жиры-5
30	Пряник(30) * <i>Пряники "Детские"</i>	
210	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Калорийность-108, Белки-9, Жиры-5
<u>Обед</u>		
60	огурец свежий (60) * <i>Огурцы</i>	Углеводы-4, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-15
80	Котлеты(80) * <i>Говядина, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сухари панировочные, Яйцо</i>	Белки-18, Витамин С-2, Жиры-18, Калорийность-282, Углеводы-12
200	Напиток лимонный(200) * <i>Лимоны, Сахар</i>	Жиры-0, Витамин С-9, Углеводы-16, Калорийность-71, Белки-0
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Калорийность-75, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный(35) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-98, Углеводы-20, Белки-3
110	Макароны отварные(110) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-0, Калорийность-59, Белки-0, Жиры-6
200	Суп картофельный с крупой(200) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сметана 15% жир, Соль</i>	Белки-5, Витамин С-48, Жиры-8, Углеводы-32, Калорийность-220
720	Итого за Обед	Углеводы-99, Белки-29, Жиры-32, Калорийность-820, Витамин С-59
<u>Полдник</u>		
80	Рыба, тушенная с овощами(80) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Минтай (филе), Морковь, Томатное пюре</i>	
180	Напиток из груши-дички <i>Напиток из груши-дички</i>	
160	Картофельное пюре(160) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	Жиры-8, Калорийность-177, Углеводы-23, Белки-4
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
440	Итого за Полдник	Жиры-8, Калорийность-224, Углеводы-33, Белки-6
1 780	Итого за день	Калорийность-1 416, Жиры-56, Углеводы-174, Белки-51, Витамин С-61

Ясли (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(5/25) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-4, Углеводы-1, Калорийность-38
180	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-8, Калорийность-33
150	Суп молочный с крупой(150) * <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-21, Жиры-6, Калорийность-162, Витамин С-2, Белки-6
360	Итого за Завтрак	Жиры-10, Углеводы-30, Калорийность-233, Витамин С-2, Белки-6
<u>Завтрак 2</u>		
160	Кефир(160) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-101
30	Пряник(30) * <i>Пряники "Детские"</i>	
190	Итого за Завтрак 2	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-101
<u>Обед</u>		
60	огурец свежий (60) * <i>Огурцы</i>	Углеводы-4, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-15
110	Макароны отварные(110) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Калорийность-59, Белки-0, Жиры-6, Углеводы-0
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-81, Углеводы-17, Белки-3
180	Напиток лимонный(180) * <i>Лимоны, Сахар</i>	Белки-0, Калорийность-31, Углеводы-7, Жиры-0, Витамин С-4
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-75, Углеводы-15, Белки-2
80	Котлеты(80) * <i>Говядина, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Яйцо</i>	Углеводы-12, Витамин С-2, Жиры-18, Калорийность-282, Белки-18
150	Суп картофельный с крупой(150) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сметана 15% жир, Соль</i>	Жиры-4, Витамин С-17, Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-14
645	Итого за Обед	Углеводы-69, Белки-26, Жиры-28, Калорийность-643, Витамин С-23
<u>Полдник</u>		
120	Картофельное пюре(120) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-109
60	Рыба, тушеная с овощами(60) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Минтай (филе), Морковь, Томатное пюре</i>	
180	Напиток из груши-дички <i>Напиток из груши-дички</i>	
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
380	Итого за Полдник	Жиры-3, Белки-5, Углеводы-27, Калорийность-156
1 575	Итого за день	Жиры-46, Углеводы-132, Калорийность-1 133, Витамин С-25, Белки-45

Сад (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	ЭЦ-33, Углеводы-8
10	Сыр (порциями)(10) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>	Жиры-2, ЭЦ-32, Белки-4
200	Суп молочный с крупой(200) * <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Жиры-7, ЭЦ-193, Углеводы-27, Белки-7, Витамин С-2
30	Бутерброд с маслом(25/5) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-1, Жиры-5, ЭЦ-51
420	Итого за Завтрак	ЭЦ-309, Углеводы-36, Жиры-14, Белки-11, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка м.д.ж. 2.5%(150) * <i>Ряженка 2,5 % жир</i>	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	ЭЦ-5, Углеводы-1
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, ЭЦ-75, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Углеводы-17, Жиры-0, ЭЦ-81
200	компот из свежих плодов(200) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Яблоки свежие</i>	ЭЦ-83, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-10, Углеводы-19
150	Каша рассыпчатая (150) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-6, Белки-12, ЭЦ-324, Углеводы-55
105	Тефтели(80/25) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Томатное пюре, Яйцо</i>	
200	Суп -харчо(200) * <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль, Томатное пюре, Чеснок</i>	
760	Итого за Обед	ЭЦ-568, Углеводы-107, Белки-17, Жиры-6, Витамин С-10
<u>Полдник</u>		
200	Напиток из груши-дички <i>Напиток из груши-дички</i>	
20	яйцо(20) <i>Яйцо</i>	
40	Икра кабачковая(40) * <i>Икра кабачковая</i>	ЭЦ-61, Жиры-5, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-4
160	Картофельное пюре(160) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	Жиры-8, ЭЦ-177, Углеводы-23, Белки-4
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-47, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
440	Итого за Полдник	ЭЦ-285, Жиры-13, Белки-7, Углеводы-37, Витамин С-4
1 770	Итого за день	ЭЦ-1 162, Углеводы-180, Жиры-33, Белки-35, Витамин С-16

Ясли (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
7	Сыр (порциями)(7) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>	Жиры-1, Белки-3, ЭЦ-25
180	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-8, ЭЦ-33
30	Бутерброд с маслом(25/5) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	ЭЦ-51, Жиры-5, Углеводы-1
150	Суп молочный с крупой(150) * <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-21, Жиры-6, ЭЦ-162, Витамин С-2, Белки-6
367	Итого за Завтрак	Жиры-12, Белки-9, ЭЦ-271, Углеводы-30, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка м.д.ж. 2.5%(150) * <i>Ряженка 2,5 % жир</i>	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	ЭЦ-5, Углеводы-1
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-75, Углеводы-15, Белки-2
15	Хлеб пшеничный(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
150	компот из свежих плодов(150) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Яблоки свежие</i>	ЭЦ-37, Углеводы-9, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-1
150	Каша рассыпчатая (150) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-55, Жиры-6, ЭЦ-324, Белки-12
105	Тефтели(80/25) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Томатное пюре, Яйцо</i>	
200	Суп -харчо(200) * <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль, Томатное пюре, Чеснок</i>	
695	Итого за Обед	ЭЦ-476, Углеводы-87, Белки-15, Жиры-6, Витамин С-1
<u>Полдник</u>		
180	Напиток из груши-дички <i>Напиток из груши-дички</i>	
40	Икра кабачковая(40) * <i>Икра кабачковая</i>	ЭЦ-61, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-4, Жиры-5
120	Картофельное пюре(120) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-17, ЭЦ-109
20	яйцо(20) <i>Яйцо</i>	
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-47, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
380	Итого за Полдник	ЭЦ-217, Белки-6, Углеводы-31, Витамин С-4, Жиры-8
1 592	Итого за день	Жиры-26, Белки-30, ЭЦ-964, Углеводы-148, Витамин С-7

Сад (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр (порциями)(10) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>	Жиры-2, ЭЦ-32, Белки-4
130	Запеканка из творога(130) * <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко сгущенное 8,5 % жир, Сахар, Сухари панировочные, Творог 9% жир, Яйцо</i>	Жиры-13, Углеводы-28, Белки-19, Витамин С-1, ЭЦ-313
30	салат из консервированной кукурузы(30) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное, Сахар</i>	Углеводы-1, ЭЦ-26, Белки-1, Жиры-2
30	Бутерброд с маслом(5/25) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	ЭЦ-38, Жиры-4, Углеводы-1
180	Какао с молоком(180) * <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-13, ЭЦ-119, Белки-6, Витамин С-2, Жиры-5
380	Итого за Завтрак	Жиры-26, ЭЦ-528, Белки-30, Углеводы-43, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток из груши-дички <i>Напиток из груши-дички</i>	
180	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	ЭЦ-5, Углеводы-1
150	каша рассыпчатая с овощами(150) * <i>Крупа гречневая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов(200) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-5, ЭЦ-22
200	Борщ с капустой и картофелем(200) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар, Свекла, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Чеснок</i>	Жиры-7, ЭЦ-232, Витамин С-65, Углеводы-37, Белки-6
35	Хлеб пшеничный(35) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, ЭЦ-98, Углеводы-20, Белки-3
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, ЭЦ-75, Углеводы-15
100	Гуляш из печени(100) * <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Печень говяжья, Чеснок</i>	Белки-23, Витамин С-63, Углеводы-19, Жиры-9, ЭЦ-248
760	Итого за Обед	ЭЦ-680, Углеводы-97, Жиры-16, Витамин С-128, Белки-34
<u>Полдник</u>		
35	Зефир(35) <i>Зефир</i>	ЭЦ-114, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28
200	Суп молочный с крупой(200) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Жиры-7, ЭЦ-193, Углеводы-27, Белки-7, Витамин С-2
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-14, Белки-1, ЭЦ-66, Витамин С-14, Жиры-1
180	Кефир(180) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Углеводы-6, ЭЦ-108, Белки-9, Жиры-5
515	Итого за Полдник	ЭЦ-481, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-75, Витамин С-16
1 835	Итого за день	Жиры-55, ЭЦ-1 689, Белки-81, Углеводы-215, Витамин С-147

Ясли (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(5/25) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-4, Углеводы-1, ЭЦ-38
130	Запеканка из творога(130) * <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко сгущенное 8,5 % жир, Сахар, Сухари панировочные, Творог 9% жир, Яйцо</i>	ЭЦ-313, Белки-19, Углеводы-28, Витамин С-1, Жиры-13
30	салат из консервированной кукурузы(30) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное</i>	
180	Какао с молоком(180) * <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-13, Витамин С-2, Жиры-5, ЭЦ-119, Белки-6
7	Сыр (порциями)(7) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>	Жиры-1, Белки-3, ЭЦ-25
377	Итого за Завтрак	Жиры-23, Углеводы-42, ЭЦ-495, Белки-28, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток из груши-дички <i>Напиток из груши-дички</i>	
180	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	ЭЦ-5, Углеводы-1
150	каша рассыпчатая с овощами(150) * <i>Крупа гречневая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь</i>	
180	Компот из смеси сухофруктов(180) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	ЭЦ-35, Углеводы-89
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-75, Углеводы-15, Белки-2
150	Борщ с капустой и картофелем(150) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар, Свекла, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Чеснок</i>	Жиры-4, ЭЦ-129, Белки-3, Углеводы-19, Витамин С-32
35	Хлеб пшеничный(35) * <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-98, Углеводы-20, Белки-3, Жиры-0
100	Гуляш из печени(100) * <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Печень говяжья, Чеснок</i>	Витамин С-63, Жиры-9, Белки-23, ЭЦ-248, Углеводы-19
690	Итого за Обед	ЭЦ-590, Углеводы-163, Белки-31, Жиры-13, Витамин С-95
<u>Полдник</u>		
35	Зефир(35) <i>Зефир</i>	ЭЦ-114, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	ЭЦ-66, Жиры-1, Витамин С-14, Белки-1, Углеводы-14
150	Суп молочный с крупой(150) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-21, Жиры-6, ЭЦ-162, Витамин С-2, Белки-6
160	Кефир(160) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, ЭЦ-101
445	Итого за Полдник	ЭЦ-443, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-16
1 692	Итого за день	Жиры-48, Углеводы-274, ЭЦ-1 528, Белки-74, Витамин С-114