

1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	<i>Каша манная молочная жидкая (т.к. № 268)</i>	ККал-54, Белки-2, Жиры-2, У/в-8, Са-34
180	<i>Чай с молоком (т.к. № 506)</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14, Са-114
40	<i>Батон нарезной (т.к. № 117)</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, Са-8
Итого за Завтрак с		ККал-232, Белки-6, Жиры-4, У/в-43, Са-156, Fe-1
<u>Завтрак 2с</u>		
200	<i>Бананы (т.к. № 118)</i>	ККал-192, Белки-3, Жиры-1, У/в-42, Са-16, Fe-1
Итого за Завтрак 2с		ККал-192, Белки-3, Жиры-1, У/в-42, Са-16, Fe-1
<u>Обед с</u>		
250	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной (т.к. № 133)</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-5, У/в-11, Са-35, Fe-1, вит.С-10
170	<i>Картофельная запеканка с мясом (т.к. № 382)</i>	ККал-323, Белки-20, Жиры-20, У/в-16, Са-21, Fe-3
50	<i>Соус томатный</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-2, У/в-3, Са-2
80	<i>Морковь отварная порционно</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
170	<i>Напиток из шиповника (т.к. № 538)</i>	ККал-82, Белки-1, У/в-19, Са-60, Fe-1, вит.С-119
50	<i>Хлеб ржаной (т.к. № 115)</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-702, Белки-27, Жиры-31, У/в-80, Са-118, Fe-6, вит.С-129
<u>Полдник с</u>		
220	<i>Молоко кипяченое (т.к. № 534)</i>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-11
70	<i>Булочка "Веснушка" (т.к. № 578)</i>	ККал-233, Белки-5, Жиры-5, У/в-41
Итого за Полдник с		ККал-349, Белки-12, Жиры-11, У/в-52
<u>Ужин с</u>		
150	<i>Макароньы отварные с сыром (т.к. № 301)</i>	ККал-206, Белки-9, Жиры-8, У/в-26, Са-155, Fe-1
180	<i>Компот из свежих яблок (т.к. № 526)</i>	ККал-86, У/в-21, Са-20, Fe-1, вит.С-4
40	<i>Хлеб пшеничный (т.к. № 114)</i>	
Итого за Ужин с		ККал-293, Белки-10, Жиры-8, У/в-46, Са-175, Fe-2, вит.С-4
Итого за		ККал-1 768, Белки-57, Жиры-55, У/в-262, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-464, Fe-10, вит.С-134

Заведующий



1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1я</u>		
200	Каша манная молочная жидкая (т.к. № 268)	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-6, Са-27
150	Чай с молоком (т.к. № 506)	ККал-61, Белки-1, Жиры-1, У/в-12, Са-95
30	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15, Са-6
Итого за Завтрак 1я		ККал-183, Белки-5, Жиры-3, У/в-34, Са-128, Fe-1
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Бананы (т.к. № 118)	ККал-192, Белки-3, Жиры-1, У/в-42, Са-16, Fe-1
Итого за Завтрак 2я		ККал-192, Белки-3, Жиры-1, У/в-42, Са-16, Fe-1
<u>Обед 1я</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (т.к. № 133)	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-9, Са-28, Fe-1, вит.С-8
150	Картофельная запеканка с мясом (т.к. № 382)	ККал-285, Белки-17, Жиры-18, У/в-14, Са-19, Fe-3
40	Соус томатный	ККал-26, Жиры-1, У/в-3, Са-2
60	Морковь отварная порционно	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
140	Напиток из шиповника (т.к. № 538)	ККал-68, У/в-16, Са-49, Fe-1, вит.С-98
40	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед 1я		ККал-588, Белки-23, Жиры-26, У/в-65, Са-97, Fe-5, вит.С-106
<u>Полдник 1я</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
60	Булочка "Веснушка" (т.к. № 578)	ККал-199, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
Итого за Полдник 1я		ККал-305, Белки-10, Жиры-9, У/в-45
<u>Ужин 1я</u>		
100	Макароны отварные с сыром (т.к. № 301)	ККал-138, Белки-6, Жиры-5, У/в-17, Са-104, Fe-1
150	Компот из свежих яблок (т.к. № 526)	ККал-72, У/в-17, Са-17, Fe-1, вит.С-3
20	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин 1я		ККал-210, Белки-6, Жиры-5, У/в-34, Са-120, Fe-1, вит.С-3
Итого за		ККал-1 477, Белки-47, Жиры-45, У/в-220, вит.В2-1, Са-361, Fe-8, вит.С-110

Заведующий

Султанова

1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	Каша "Дружба" (т.к. № 266)	ККал-283, Белки-7, Жиры-15, У/в-31, Са-158, Mg-1
180	Какао с молоком (т.к. № 508)	ККал-130, Белки-3, Жиры-3, У/в-23, Са-112, Fe-1, вит.С-1
40	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, Са-8
Итого за Завтрак с		ККал-517, Белки-13, Жиры-19, У/в-74, Са-277, Mg-1, Fe-1, вит.С-1
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Яблоко (т.к. № 118)	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
Итого за Завтрак 2с		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
<u>Обед с</u>		
250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 (т.к. № 154)	ККал-148, Белки-7, Жиры-7, У/в-15, Са-20, Fe-2
180	Картофельное пюре (т.к. № 434)	ККал-287, Белки-6, Жиры-12, У/в-39, Са-74, Fe-2
110	Рыба припущенная в молоке (т.к. № 342)	ККал-142, Белки-15, Жиры-8, У/в-3, Са-51, Fe-1, вит.С-1
2	Чеснок порц.	
60	Огурец свежий порц. (т.к. № 112)	ККал-8, У/в-2, Са-14
180	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
50	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-116, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-800, Белки-32, Жиры-28, У/в-109, вит.В1-1, Са-183, Fe-6, вит.С-2
<u>Полдник с</u>		
220	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-11
80	Шанежка с картофелем (т.к. 572)	ККал-285, Белки-8, Жиры-8, У/в-44, Са-60, Fe-1, вит.С-5
Итого за Полдник с		ККал-402, Белки-15, Жиры-14, У/в-55, Са-60, Fe-1, вит.С-5
<u>Ужин с</u>		
230	Винегрет овощной (т.к. № 82)	ККал-299, Белки-3, Жиры-25, У/в-16, Са-53, Fe-2
180	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-55, У/в-14, Са-13
40	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-354, Белки-3, Жиры-25, У/в-29, Са-66, Fe-2
Итого за		ККал-2 167, Белки-63, Жиры-86, У/в-287, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-619, Mg-1, Fe-15, вит.С-8

Заведующий

Зушкова

1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак я</u>		
200	Каша "Дружба" (т.к. № 266)	ККал-226, Белки-5, Жиры-12, У/в-25, Са-127, Mg-1
150	Какао с молоком (т.к. № 508)	ККал-108, Белки-3, Жиры-2, У/в-19, Са-93, Fe-1, вит.С-1
30	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15, Са-6
Итого за Завтрак я		ККал-413, Белки-10, Жиры-15, У/в-59, Са-225, Mg-1, Fe-1, вит.С-1
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Яблоко (т.к. № 118)	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
Итого за Завтрак 2я		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
<u>Обед я</u>		
200/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 (т.к. № 154)	ККал-121, Белки-6, Жиры-5, У/в-12, Са-16, Fe-1
170	Картофельное пюре (т.к. № 434)	ККал-271, Белки-5, Жиры-11, У/в-37, Са-70, Fe-2
80	Котлета рыбная (т.к. № 351)	ККал-90, Белки-11, Жиры-2, У/в-8, Са-28
2	Чеснок порц.	
40	Огурец свежий порц. (т.к. № 112)	ККал-6, У/в-1, Са-9
150	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-83, У/в-21, Са-21, Fe-1
40	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед я		ККал-663, Белки-26, Жиры-19, У/в-99, Са-144, Fe-5
<u>Полдник я</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
70	Шанежка с картофелем (т.к. 572)	ККал-250, Белки-7, Жиры-7, У/в-39, Са-53, Fe-1, вит.С-5
Итого за Полдник я		ККал-356, Белки-13, Жиры-12, У/в-48, Са-53, Fe-1, вит.С-5
<u>Ужин я</u>		
200	Винегрет овощной (т.к. № 82)	ККал-260, Белки-3, Жиры-22, У/в-14, Са-46, Fe-2
150	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-46, У/в-11, Са-11
30	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин я		ККал-306, Белки-3, Жиры-22, У/в-25, Са-57, Fe-2
Итого за		ККал-1 832, Белки-52, Жиры-69, У/в-251, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-511, Mg-1, Fe-14, вит.С-6

Заведующий

Зуляков

1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	Каша пшеничная молочная жидкая (т.к. № 270)	ККал-304, Белки-9, Жиры-9, У/в-46, Са-170, Fe-2, вит.С-2
180	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14, Са-113, вит.С-1
52	Батон с сыром (т.к. № 96)	ККал-148, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак с		ККал-523, Белки-15, Жиры-16, У/в-81, Са-284, Fe-2, вит.С-3
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Сок (т.к. № 537)	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2с		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед с</u>		
250	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной(т.к. № 147)	ККал-83, Белки-2, Жиры-5, У/в-8, Са-34, Fe-1, вит.С-18
70	Курица в соусе с томатом (т. к. № 410)	ККал-112, Белки-8, Жиры-8, У/в-2, Са-20, Fe-1, вит.С-1
110	Макаронные изделия отварные (т.к. № 297)	ККал-106, Белки-4, У/в-21, Са-4, Fe-1
50	Кукуруза консервированная порц.	
180	Компот (курага и изюм) (т.к. № 531)	ККал-73, У/в-18, Са-9, Fe-1, вит.С-1
50	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-116, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-490, Белки-17, Жиры-14, У/в-75, Са-67, Fe-2, вит.С-21
<u>Полдник с</u>		
200	Йогурт (т.к. № 536)	ККал-174, Белки-10, Жиры-6, У/в-17, Са-238
30	Печенье сахарное (т.к. № 609)	ККал-4 380, Белки-79, Жиры-103, У/в-792, вит.В1-1, Са-305, Fe-22
Итого за Полдник с		ККал-4 554, Белки-89, Жиры-109, У/в-809, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-543, Fe-22
<u>Ужин с</u>		
130	Сырники из творога (т.к. 326)	ККал-356, Белки-20, Жиры-19, У/в-26, Са-175, Fe-1
40	Сгущенное молоко (т.к. № 490)	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-22, Са-123
180	Чай с молоком (т.к. № 506)	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14, Са-114
30	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-560, Белки-25, Жиры-23, У/в-63, вит.В2-1, Са-412, Fe-1
Итого за		ККал-6 247, Белки-147, Жиры-163, У/в-1 053, вит.В1-1, вит.В2-2, Са-1 341, Fe-29, вит.С-24



1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1я</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая (т.к. № 270)	ККал-182, Белки-6, Жиры-6, У/в-27, Са-102, Fe-1, вит.С-1
150	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-59, Белки-2, Жиры-2, У/в-12, Са-95, вит.С-1
38	Батон с сыром (т.к. № 96)	ККал-121, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак 1я		ККал-362, Белки-11, Жиры-11, У/в-57, Са-197, Fe-2, вит.С-2
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Сок (т.к. № 537)	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2я		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед 1я</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной(т.к. № 147)	ККал-66, Белки-1, Жиры-4, У/в-6, Са-27, Fe-1, вит.С-15
60	Курица в соусе с томатом (т. к. № 410)	ККал-96, Белки-7, Жиры-7, У/в-2, Са-17, Fe-1, вит.С-1
80	Макаронные изделия отварные (т.к. № 297)	ККал-77, Белки-3, У/в-15, Са-3
40	Кукуруза консервированная порц.	
150	Компот (курага и изюм) (т.к. № 531)	ККал-61, У/в-15, Са-8, вит.С-1
40	Хлеб ржаной (ясли)	ККал-93, Белки-2, У/в-20
Итого за Обед 1я		ККал-393, Белки-13, Жиры-11, У/в-59, Са-55, Fe-2, вит.С-17
<u>Полдник 1я</u>		
180	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
10	Печенье сахарное (т.к. № 609)	ККал-1 460, Белки-26, Жиры-34, У/в-264, Са-102, Fe-7
Итого за Полдник 1я		ККал-1 555, Белки-31, Жиры-39, У/в-273, Са-102, Fe-7
<u>Ужин 1я</u>		
90	Сырники из творога (т.к. 326)	ККал-247, Белки-14, Жиры-13, У/в-18, Са-121, Fe-1
30	Сгущенное молоко (т.к. № 490)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-17, Са-92
150	Чай с молоком	ККал-58, Белки-1, Жиры-1, У/в-11, Са-42, Mg-9
20	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин 1я		ККал-403, Белки-17, Жиры-17, У/в-46, Са-255, Mg-9, Fe-1
Итого за		ККал-2 833, Белки-74, Жиры-77, У/в-461, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-644, Mg-9, Fe-12, вит.С-19

1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
140	Омлет натуральный (т.к. № 307)	ККал-228, Белки-12, Жиры-19, У/в-3, Са-114, Fe-2
180	Кофейный напиток на сгущенном молоке (т.к. № 512)	ККал-102, Белки-3, Жиры-2, У/в-19, Са-116, Fe-1
52	Батон с сыром (т.к. № 96)	ККал-148, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
Итого за Завтрак с		ККал-478, Белки-18, Жиры-25, У/в-43, вит. В2-1, Са-230, Fe-3
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Сок (т.к. № 537)	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2с		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед с</u>		
250	Суп картофельный с клецками (т.к. № 37)	ККал-112, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
80	Суфле из кур с рисом (т.к. № 414)	ККал-155, Белки-11, Жиры-11, У/в-4, Са-21, Fe-1
220	Свекольное пюре (т.к. № 212)	ККал-183, Белки-3, Жиры-8, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
50	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-116, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-665, Белки-22, Жиры-23, У/в-95, Са-47, Fe-2
<u>Полдник с</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
80	Пирожок со свежей капустой (т.к. № 611)	ККал-175, Белки-5, Жиры-5, У/в-28, Са-9, Fe-1
Итого за Полдник с		ККал-281, Белки-10, Жиры-10, У/в-38, Са-9, Fe-1
<u>Ужин с</u>		
190	Картофель отварной в молоке (т.к. № 180)	ККал-190, Белки-6, Жиры-8, У/в-24, Са-78, Fe-2
180	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-55, У/в-14, Са-13
40	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-245, Белки-6, Жиры-8, У/в-37, Са-91, Fe-2
Итого за		ККал-1 788, Белки-57, Жиры-66, У/в-239, вит. В2-1, Са-413, Fe-8, вит. С-1

Заведующий



1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак я</u>		
120	Омлет натуральный (т.к. № 307)	ККал-196, Белки-10, Жиры-16, У/в-3, Са-98, Fe-2
150	Кофейный напиток на сгущенном молоке (т.к. № 512)	ККал-85, Белки-2, Жиры-2, У/в-16, Са-97, Fe-1
37	Батон с сыром*	ККал-121, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак я		ККал-401, Белки-15, Жиры-21, У/в-36, Са-195, Fe-2
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Сок (т.к. № 537)	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2я		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед я</u>		
200	Суп картофельный с клецками (т.к. № 37)	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
75	Суфле из кур с рисом (т.к. № 414)	ККал-145, Белки-10, Жиры-10, У/в-4, Са-20, Fe-1
200	Свекольное пюре (т.к. № 212)	ККал-166, Белки-3, Жиры-7, У/в-22
150	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-83, У/в-21, Са-21, Fe-1
40	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед я		ККал-576, Белки-19, Жиры-21, У/в-80, Са-41, Fe-2
<u>Полдник я</u>		
180	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
70	Пирожок со свежей капустой (т.к. № 611)	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-25, Са-8
Итого за Полдник я		ККал-248, Белки-9, Жиры-9, У/в-33, Са-8
<u>Ужин я</u>		
160	Картофель отварной в молоке (т.к. № 180)	ККал-160, Белки-5, Жиры-7, У/в-20, Са-66, Fe-1
150	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-46, У/в-11, Са-11
30	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин я		ККал-206, Белки-5, Жиры-7, У/в-31, Са-76, Fe-2
Итого за		ККал-1 551, Белки-50, Жиры-57, У/в-207, вит.В2-1, Са-356, Fe-7, вит.С-1



1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
220	Суп молочный с макаронными изделиями (т.к. № 171)	ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-21, Са-181
180	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14, Са-113, вит.С-1
40	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, Са-8
Итого за Завтрак с		ККал-337, Белки-12, Жиры-9, У/в-56, Са-302, Fe-1, вит.С-1
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Апельсин (.т.к. № 118)	ККал-86, Белки-2, У/в-16, Са-68, Fe-1
Итого за Завтрак 2с		ККал-86, Белки-2, У/в-16, Са-68, Fe-1
<u>Обед с</u>		
250	Суп картофельный с горохом (т.к. № 149)	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15, Са-19, Fe-1
90	Котлета рыбная (т.к. № 351)	ККал-102, Белки-13, Жиры-2, У/в-9, Са-32, Fe-1
180	Картофельное пюре (т.к. № 434)	ККал-287, Белки-6, Жиры-12, У/в-39, Са-74, Fe-2
80	Салат из свеклы с солеными огурцами (т.к. № 53)	ККал-51, Белки-1, Жиры-4, У/в-3, Са-20, Mg-12, P-22, Fe-1
180	Компот из свежих яблок (т.к. № 526)	ККал-86, У/в-21, Са-20, Fe-1
50	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-116, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-750, Белки-25, Жиры-23, У/в-112, вит.В1-1, Са-165, Mg-12, P-22, Fe-6
<u>Полдник с</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
80	Булочка домашняя (т.к. № 583)	ККал-311, Белки-6, Жиры-10, У/в-48, Са-12, Fe-1
Итого за Полдник с		ККал-417, Белки-12, Жиры-15, У/в-58, Са-12, Fe-1
<u>Ужин с</u>		
220	Капуста тушеная(т.к. 428)	ККал-139, Белки-8, Жиры-8, У/в-9, Са-134, Fe-2
70	Сосиска отварная (т.к. № 400)	ККал-148, Белки-7, Жиры-13, Са-22, Fe-1
180	Чай с сахаром (т.к. № 503)	ККал-54, У/в-14, Са-5
40	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-340, Белки-16, Жиры-21, У/в-22, Са-160, Fe-4
Итого за		ККал-1 930, Белки-66, Жиры-70, У/в-264, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-707, Mg-12, P-22, Fe-12, вит.С-1

1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак я</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями (т.к. № 171)	ККал-146, Белки-6, Жиры-5, У/в-19, Са-164
150	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-59, Белки-2, Жиры-2, У/в-12, Са-95, вит.С-1
30	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15, Са-6
Итого за Завтрак я		ККал-284, Белки-10, Жиры-8, У/в-46, Са-265, Fe-1, вит.С-1
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Апельсин (т.к. № 118)	ККал-86, Белки-2, У/в-16, Са-68, Fe-1
Итого за Завтрак 2я		ККал-86, Белки-2, У/в-16, Са-68, Fe-1
<u>Обед я</u>		
200	Суп картофельный с горохом (т.к. № 149)	ККал-86, Белки-2, Жиры-3, У/в-12, Са-15, Fe-1
80	Котлета рыбная (т.к. № 351)	ККал-90, Белки-11, Жиры-2, У/в-8, Са-28
170	Картофельное пюре (т.к. № 434)	ККал-271, Белки-5, Жиры-11, У/в-37, Са-70, Fe-2
70	Салат из свеклы с солеными огурцами (т.к. № 53)	ККал-44, Жиры-4, У/в-3, Са-18, Mg-10, P-19, Fe-1
150	Компот из свежих яблок (т.к. № 526)	ККал-72, У/в-17, Са-17, Fe-1
40	Хлеб ржаной (ясли)	ККал-93, Белки-2, У/в-20
Итого за Обед я		ККал-658, Белки-21, Жиры-20, У/в-97, вит.В1-1, Са-148, Mg-10, P-19, Fe-5
<u>Полдник я</u>		
180	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
70	Булочка домашняя (т.к. № 583)	ККал-272, Белки-5, Жиры-9, У/в-42, Са-11, Fe-1
Итого за Полдник я		ККал-367, Белки-10, Жиры-14, У/в-51, Са-11, Fe-1
<u>Ужин я</u>		
200	Капуста тушеная (т.к. 428)	ККал-126, Белки-7, Жиры-7, У/в-8, Са-122, Fe-2
80	Котлета мясная (т.к. № 386)	ККал-229, Белки-14, Жиры-14, У/в-11, Са-31, Fe-2
150	Чай с сахаром (т.к. № 503)	ККал-45, У/в-11, Са-4
30	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин я		ККал-400, Белки-22, Жиры-21, У/в-30, Са-157, Fe-5
Итого за		ККал-1 794, Белки-66, Жиры-63, У/в-241, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-648, Mg-10, P-19, Fe-12, вит.С-1



1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	Каша пшеничная молочная жидкая (т.к. №273)	ККал-355, Белки-10, Жиры-12, У/в-45, Са-181, Fe-2, вит.С-2
180	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-55, У/в-14, Са-13
50	Батон с сыром (т. к. № 96)	ККал-167, Белки-6, Жиры-4, У/в-26
Итого за Завтрак с		ККал-576, Белки-15, Жиры-16, У/в-84, Са-194, Fe-2, вит.С-2
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Яблоко (т.к. № 118)	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
Итого за Завтрак 2с		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
<u>Обед с</u>		
250	Свекольник (т.к. № 136)	ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-4, Са-7, Mg-5, P-18
220	Жаркое по-домашнему (т.к. № 374)	ККал-379, Белки-26, Жиры-23, У/в-17, Са-35, Fe-3
80	Салат из квашеной капусты с луком (т.к. № 17)	ККал-87, Белки-1, Жиры-8, У/в-2, Са-34, вит.С-15
180	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
50	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-116, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-710, Белки-31, Жиры-34, У/в-73, Са-101, Mg-5, P-18, Fe-5, вит.С-16
<u>Полдник с</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
30	Печенье сахарное (т.к. № 609)	ККал-4 380, Белки-79, Жиры-103, У/в-792, вит.В1-1, Са-305, Fe-22
Итого за Полдник с		ККал-4 486, Белки-84, Жиры-108, У/в-802, вит.В1-1, Са-305, Fe-22
<u>Ужин с</u>		
160	Пудинг овощной (т.к. № 242)	ККал-160, Белки-6, Жиры-7, У/в-18, Са-86, Fe-1, вит.С-10
50	Соус сметанный(т.к. № 451)	ККал-58, Белки-1, Жиры-5, У/в-2, Са-21
180	Кисель плодово-ягодный (т.к. № 516)	ККал-110, Белки-1, У/в-26, Са-1
40	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-327, Белки-8, Жиры-13, У/в-46, Са-108, Fe-1, вит.С-10
Итого за		ККал-6 194, Белки-140, Жиры-171, У/в-1 024, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-739, Mg-5, P-18, Fe-35, вит.С-28

Заведующий



1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1я</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая (т.к. №273)	ККал-284, Белки-8, Жиры-9, У/в-36, Са-145, Fe-1, вит.С-1
150	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-46, У/в-11, Са-11
38	Батон с сыром (т.к. № 96)	ККал-121, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак 1я		ККал-450, Белки-11, Жиры-12, У/в-65, Са-155, Fe-2, вит.С-1
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Яблоко (т.к. № 118)	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
Итого за Завтрак 2я		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, Са-32, Fe-4
<u>Обед 1я</u>		
200	Свекольник (т.к. № 136)	ККал-23, Жиры-1, У/в-3, Са-5, Mg-4, P-14
200	Жаркое по-домашнему (т.к. № 374)	ККал-345, Белки-24, Жиры-21, У/в-15, Са-32, Fe-3
70	Салат из квашеной капусты с луком (т.к. № 17)	ККал-76, Белки-1, Жиры-7, У/в-2, Са-30, вит.С-13
150	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-83, У/в-21, Са-21, Fe-1
40	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед 1я		ККал-619, Белки-28, Жиры-30, У/в-61, Са-88, Mg-4, P-14, Fe-5, вит.С-14
<u>Полдник 1я</u>		
180	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
10	Печенье сахарное (т.к. № 609)	ККал-1 460, Белки-26, Жиры-34, У/в-264, Са-102, Fe-7
Итого за Полдник 1я		ККал-1 555, Белки-31, Жиры-39, У/в-273, Са-102, Fe-7
<u>Ужин 1я</u>		
140	Пудинг овощной (т.к. № 242)	ККал-140, Белки-5, Жиры-6, У/в-16, Са-75, Fe-1, вит.С-9
40	Соус сметанный(т.к. № 451)	ККал-46, Белки-1, Жиры-4, У/в-1, Са-17
150	Кисель плодово-ягодный (т.к. № 516)	ККал-92, Белки-1, У/в-22, Са-1
30	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин 1я		ККал-278, Белки-7, Жиры-11, У/в-39, Са-93, Fe-1, вит.С-9
Итого за		ККал-2 996, Белки-78, Жиры-93, У/в-457, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-470, Mg-4, P-14, Fe-19, вит.С-24

Заведующий

Душарова

1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	Каша ячневая молочная вязкая (т.к. 261)	ККал-301, Белки-9, Жиры-8, У/в-48
180	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14, Са-113, вит.С-1
40	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, Са-8
Итого за Завтрак с		ККал-477, Белки-15, Жиры-12, У/в-83, Са-121, Fe-1, вит.С-1
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Сок (т.к. № 537)	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2с		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед с</u>		
249	Рассольник ленинградский (т.к. № 139)	ККал-121, Белки-2, Жиры-5, У/в-16, Са-15, Fe-1
120	Плов из отварной птицы (т.к. № 411)	ККал-205, Белки-9, Жиры-9, У/в-22, Са-19, Fe-1, вит.С-1
49	Зеленый горошек порционный	ККал-38, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
2	Чеснок порц.	
180	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
51	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-118, Белки-3, Жиры-1, У/в-26
Итого за Обед с		ККал-581, Белки-16, Жиры-17, У/в-92, Са-60, Fe-3, вит.С-1
<u>Полдник с</u>		
200	Ряженка (т.к. № 535)	ККал-100, Белки-6, Жиры-5, Са-240, вит.С-1
40	Вафли (т.к. № 607)	ККал-140, Белки-1, Жиры-1, У/в-31, Са-6, Fe-1
Итого за Полдник с		ККал-240, Белки-7, Жиры-6, У/в-31, Са-246, Fe-1, вит.С-1
<u>Ужин с</u>		
131	Запеканка из творога (т.к. № 319)	ККал-371, Белки-21, Жиры-22, У/в-21, Са-259, Fe-1
50	Соус молочный (т.к. 446)	ККал-2
180	Чай с молоком (т.к. № 506)	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14, Са-114
35	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-446, Белки-22, Жиры-23, У/в-35, вит.В2-1, Са-374, Fe-1
Итого за		ККал-1 864, Белки-62, Жиры-58, У/в-268, вит.В2-1, Са-837, Fe-6, вит.С-4

Заведующий

А.Шалеев

1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1я</u>		
200	Каша ячневая молочная вязкая (т.к. 261)	ККал-241, Белки-7, Жиры-7, У/в-39
150	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-59, Белки-2, Жиры-2, У/в-12, Са-95, вит.С-1
30	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15, Са-6
Итого за Завтрак 1я		ККал-379, Белки-12, Жиры-9, У/в-66, Са-100, вит.С-1
<u>Завтрак 2я</u>		
200	Сок (т.к. № 537)	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2я		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед 1я</u>		
200	Рассольник ленинградский (т.к. № 139)	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13, Са-12, Fe-1
80	Плов из отварной птицы (т.к. № 411)	ККал-137, Белки-6, Жиры-6, У/в-14, Са-13
40	Зеленый горошек порционный	ККал-31, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
2	Чеснок порц.	
180	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
40	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед 1я		ККал-457, Белки-12, Жиры-12, У/в-75, Са-50, Fe-3, вит.С-1
<u>Полдник 1я</u>		
180	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
10	Вафли (т.к. № 607)	ККал-35, У/в-8, Са-2
Итого за Полдник 1я		ККал-130, Белки-6, Жиры-5, У/в-16, Са-2
<u>Ужин 1я</u>		
100	Запеканка из творога (т.к. № 319)	ККал-283, Белки-16, Жиры-17, У/в-16, Са-198, Fe-1
40	Соус молочный (т.к. 446)	ККал-1
150	Чай с молоком (т.к. № 506)	ККал-61, Белки-1, Жиры-1, У/в-12, Са-95
30	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин 1я		ККал-345, Белки-17, Жиры-18, У/в-28, Са-293, Fe-1
Итого за		ККал-1 431, Белки-48, Жиры-45, У/в-212, вит.В2-1, Са-481, Fe-5, вит.С-2

Заведующий



1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	Каша манная молочная жидкая (т.к. № 268)	ККал-54, Белки-2, Жиры-2, У/в-8, Са-34
180	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14, Са-113, вит.С-1
41	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-107, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, Са-8
Итого за Завтрак с		ККал-233, Белки-8, Жиры-5, У/в-43, Са-155, Fe-1, вит.С-2
<u>Завтрак 2с</u>		
200	Груша (т.к. № 118)	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-21, Са-38, Fe-5
Итого за Завтрак 2с		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-21, Са-38, Fe-5
<u>Обед с</u>		
250	Суп крестьянский с крупой (т.к. № 160)	ККал-113, Белки-2, Жиры-5, У/в-15, Са-26, Fe-1
180	Картофельное пюре (т.к. № 434)	ККал-287, Белки-6, Жиры-12, У/в-39, Са-74, Fe-2
120	Рыба, тушеная в сметанном соусе (т.к. № 348)	ККал-116, Белки-12, Жиры-6, У/в-3, Са-38, Fe-1
80	Салат из свеклы с чесноком (т.к. № 57)	ККал-105, Белки-1, Жиры-8, У/в-7, Са-30, Fe-1, вит.С-4
170	Напиток из шиповника (т.к. № 538)	ККал-82, Белки-1, У/в-19, Са-60, Fe-1, вит.С-119
52	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-121, Белки-3, Жиры-1, У/в-26
Итого за Обед с		ККал-824, Белки-24, Жиры-33, У/в-109, Са-227, Fe-6, вит.С-123
<u>Полдник с</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
81	Ватрушка с творогом	ККал-159, Белки-5, Жиры-2, У/в-30, Са-9, Fe-1
Итого за Полдник с		ККал-265, Белки-11, Жиры-7, У/в-40, Са-9, Fe-1
<u>Ужин с</u>		
230	Рагу из овощей(т.к. № 201)	ККал-207, Белки-5, Жиры-12, У/в-20, Са-78, Fe-2
180	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-55, У/в-14, Са-13
39	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-262, Белки-5, Жиры-12, У/в-33, Са-91, Fe-2
Итого за		ККал-1 678, Белки-48, Жиры-58, У/в-246, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-521, Fe-14, вит.С-125

Заведующий



1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	<i>Каша рисовая молочная жидкая (т.к.№ 274)</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-8, Са-36
180	<i>Чай с молоком (т.к. № 506)</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14, Са-114
50	<i>Батон с сыром (т. к. № 96)</i>	ККал-167, Белки-6, Жиры-4, У/в-26
Итого за Завтрак с		ККал-297, Белки-8, Жиры-8, У/в-48, Са-150
<u>Завтрак 2с</u>		
200	<i>Сок (т.к. № 537)</i>	ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
Итого за Завтрак 2с		ККал-120, Белки-1, У/в-26, Са-36, Fe-1
<u>Обед с</u>		
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями (т.к. № 152)</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-3, У/в-19, Са-15, Fe-1
230	<i>Капуста тушеная с мясом (т.к. № 371)</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-30, У/в-12, вит.РР-1, Са-68, Mg-28, P-54, Fe-1
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
49	<i>Хлеб ржаной (т.к. № 115)</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-625, Белки-24, Жиры-34, У/в-80, вит.РР-1, Са-109, Mg-28, P-54, Fe-3
<u>Полдник с</u>		
200	<i>Молоко кипяченое (т.к. № 534)</i>	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
80	<i>Шанежка наливная (т.к. № 569)</i>	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-37, Са-24
Итого за Полдник с		ККал-328, Белки-12, Жиры-10, У/в-47, Са-24
<u>Ужин с</u>		
190	<i>Картофель отварной (т. к. № 179)</i>	ККал-181, Белки-4, Жиры-8, У/в-24, Са-21, Fe-2
70	<i>Икра кабачковая (т.к. № 121)</i>	ККал-83, Белки-1, Жиры-6, У/в-5, Са-29
180	<i>Кисель плодово-ягодный (т.к. № 516)</i>	ККал-110, Белки-1, У/в-26, Са-1
41	<i>Хлеб пшеничный (т.к. № 114)</i>	
Итого за Ужин с		ККал-374, Белки-6, Жиры-14, У/в-56, Са-51, Fe-2
Итого за		ККал-1 744, Белки-52, Жиры-66, У/в-257, вит.В1-1, вит.В2-1, вит.РР-1, Са-369, Mg-28, P-54, Fe-7

Заведующий



1 корпус (Сад весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак с</u>		
250	Каша пшеничная молочная жидкая (т.к. № 270)	ККал-304, Белки-9, Жиры-9, У/в-46, Са-170, Fe-2, вит.С-2
180	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14, Са-113, вит.С-1
41	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-107, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, Са-8
Итого за Завтрак с		ККал-482, Белки-15, Жиры-13, У/в-81, Са-291, Fe-3, вит.С-3
<u>Обед с</u>		
250	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной(т.к. № 147)	ККал-83, Белки-2, Жиры-5, У/в-8, Са-34, Fe-1, вит.С-18
70	Курица в соусе с томатом (т. к. № 410)	ККал-112, Белки-8, Жиры-8, У/в-2, Са-20, Fe-1, вит.С-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (т. к. № 243)	ККал-16, Белки-1, У/в-3, Са-1, Mg-9, P-14
180	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-99, У/в-25, Са-25, Fe-1
49	Хлеб ржаной (т.к. № 115)	ККал-114, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед с		ККал-424, Белки-14, Жиры-14, У/в-62, Са-80, Mg-9, P-14, Fe-3, вит.С-20
<u>Полдник с</u>		
201	Йогурт (т.к. № 536)	ККал-175, Белки-10, Жиры-6, У/в-17, Са-239
35	Печенье сахарное (т.к. № 609)	ККал-5 110, Белки-92, Жиры-120, У/в-924, вит.В1-1, Са-355, Fe-26
Итого за Полдник с		ККал-5 285, Белки-102, Жиры-126, У/в-941, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-594, Fe-26
<u>Ужин с</u>		
129	Пудинг из творога с рисом(т.к. № 324)	ККал-333, Белки-18, Жиры-18, У/в-24, Са-151, Fe-1
40	Соус клюквенный (т.к. № 476)	ККал-22, У/в-5, Са-1
180	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-55, У/в-14, Са-13
36	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин с		ККал-410, Белки-18, Жиры-18, У/в-43, Са-164, Fe-1, вит.С-1
Итого за		ККал-6 601, Белки-149, Жиры-171, У/в-1 128, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-1 130, Mg-9, P-14, Fe-33, вит.С-24

Заведующий




1 корпус (Ясли весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак я</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая (т.к. № 270)	ККал-243, Белки-7, Жиры-7, У/в-37, Са-136, Fe-2, вит.С-1
150	Кофейный напиток с молоком (т.к. № 514)	ККал-59, Белки-2, Жиры-2, У/в-12, Са-95, вит.С-1
30	Батон нарезной (т.к. № 117)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15, Са-6
Итого за Завтрак я		ККал-381, Белки-12, Жиры-10, У/в-64, Са-236, Fe-2, вит.С-2
<u>Обед я</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной(т.к. № 147)	ККал-66, Белки-1, Жиры-4, У/в-6, Са-27, Fe-1, вит.С-15
60	Курица в соусе с томатом (т. к. № 410)	ККал-96, Белки-7, Жиры-7, У/в-2, Са-17, Fe-1, вит.С-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (т. к. № 243)	ККал-13, У/в-2, Са-1, Mg-7, P-11
150	Компот из смеси сухофруктов (т.к. № 527)	ККал-83, У/в-21, Са-21, Fe-1
40	Хлеб ржаной (ясли)	ККал-93, Белки-2, У/в-20
Итого за Обед я		ККал-351, Белки-11, Жиры-11, У/в-51, Са-66, Mg-7, P-11, Fe-3, вит.С-16
<u>Полдник я</u>		
200	Молоко кипяченое (т.к. № 534)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
10	Печенье сахарное (т.к. № 609)	ККал-1 460, Белки-26, Жиры-34, У/в-264, Са-102, Fe-7
Итого за Полдник я		ККал-1 566, Белки-32, Жиры-39, У/в-274, Са-102, Fe-7
<u>Ужин я</u>		
100	Пудинг из творога с рисом(т.к. № 324)	ККал-258, Белки-14, Жиры-14, У/в-19, Са-117, Fe-1
30	Соус клюквенный (т.к. № 476)	ККал-17, У/в-4, Са-1
150	Чай с лимоном (т.к. № 504)	ККал-46, У/в-11, Са-11
25	Хлеб пшеничный (т.к. № 114)	
Итого за Ужин я		ККал-320, Белки-14, Жиры-14, У/в-34, Са-128, Fe-1, вит.С-1
Итого за		ККал-2 618, Белки-69, Жиры-74, У/в-423, вит.В1-1, вит.В2-1, Са-532, Mg-7, P-11, Fe-13, вит.С-19

Заведующий

