





359	Огурец консервированный	30	30	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	0,69	3,90	3,90	3,90
327	Кофейный напиток с молоком сладкий	160	200	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	140,05	140,05
105	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0	76,0	76,0
	Пряник												
				14,35	21,44	7,48	9,97	45,9	55,87	308,37	424,27	424,27	424,27
	<b>За день</b>			56,43	88,10	44,16	62,68	150,71	196,51	1156,38	1648,91	1648,91	1648,91

СРЕДА 1 неделя		выход		белки		жиры		углеводы		калории			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>ЗАВТРАК</b>													
196	Каша гречневая с маслом сливочным	100	120	3,22	5,04	0,83	1,32	15,80	25,28	116,82	150,82	150,82	150,82
126	Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	62,66	62,66
232	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80	62,80
496													
326	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,005	0,005	0,01	0,01	15,12	18,4	58,55	70,26	70,26	70,26
513	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,55	10,0	16,04	44,0	76,0	76,0	76,0
				11,08	14,02	8,96	10,75	37,06	65,44	331,44	422,54	422,54	422,54
<b>ОБЕД</b>													
141	Рассольник Ленинградский на костном курином бульоне с маслом сливочным со сметаной	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	104,49	104,49
293	Макаронны отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50	168,50	168,50
478	Котлета куриная с маслом растительным	60	80	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	406,56	406,56
329	Сок фруктовый	150	180	0,64	0,77	---	---	21,53	25,83	90,90	109,10	109,10	109,10
	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	---	76,0	95,0	95,0	95,0
	Помидор консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,04	0,69	0,69	3,90	3,90	3,90	3,90
				24,25	36,42	20,08	33,86	85,85	109,51	587,61	878,15	878,15	878,15
<b>УЖИН</b>													
	Йогурт	160	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,0	170,0	170,0	170,0

347	Булка сдобная	55	55	4,39	4,39	4,52	4,52	4,52	25,21	25,21	152,05	152,05
509												
314	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	0,28	7,28	10,40	31,50	45,0
				12,97	14,99	11,40	13,12	11,40	44,99	50,91	323,55	367,05
	<b>За день</b>			48,30	65,43	40,44	57,73	40,44	167,90	225,86	1242,60	1667,74

<b>ЧЕТВЕРГ 1 неделя</b>		выход		белки		жиры		углеводы		калории	
<b>ЗАВТРАК</b>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
149	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56
326	Чай сладкий	180	200	---	---	---	---	9,98	12,47	37,90	49,27
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0
	Зефир	15	30	0,12	0,24	---	---	11,97	23,04	48,90	97,80
	<b>ОБЕД</b>			7,58	10,49	6,50	10,13	49,36	77,44	281,84	433,63
	Суп на к/б с фрикадельками с маслом сливочным	200/40	250/50	2,54/5,27	3,05/7,67	3,02/5,39	4,21/7,95	10,65/3,42	14,22/5,09	76,83/83,32	104,49/123,333
293	Макаронные отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50
	Помидор консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,04	0,69	0,69	3,90	3,90
318	Компот из сухофруктов сладкий	150	200	0,42	0,57	---	---	26,07	31,29	97,85	115,86
105	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	---	---	76,0	95,0
				24,08	33,1	14,84	22,37	88,89	110,72	541,33	756,85
	<b>УЖИН</b>										
240;493	Сырники сладкие с маслом сливочным, маслом растительным	100	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
372	Сметанный соус	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89



	Хлеб	20	30	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0
366 Сн.	Сыр твёрдый	10	15	2,40	3,50	2,90	5,15	---	---	33,8	77,5
				9,61	12,17	12,43	14,43	28,26	40,82	240,22	348,77
	<b>За день</b>			35,03	47,73	36,06	49,7	149,81	196,48	995,19	1388,71

Понедельник 2 недели

ПОНЕДЕЛЬНИК		выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43
	Чай сладкий	180	200	-	-	-	-	9,98	12,97	37,90	49,27
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,64	38,0	76,0
	Сыр	10	15	2,40	3,50	4,40	5,15	-	-	38,0	77,5
<b>Итого</b>				9,94	13,81	10,55	13,32	39,59	56,13	217,68	408,23
<b>ОБЕД</b>											
	Суп с клецками на мясном курином бульоне с маслом сливочным	200	250	2,87	2,53	3,04	4,58	15,10	18,62	97,99	128,38
	Макаронные отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50
	Сосиска отварная	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	-	--	133,0	133,0
	Консервированный помидор	30	30	0,24	0,24	-	-	0,69	0,69	3,9	3,9
	Компот из сухофрукты сладкий	150	180	0,42	0,49	-	-	26,67	26,67	97,65	113,22
	Хлеб	40	50	2,60	3,25	0,55	0,75	16,04	20,0	44,0	85,60
<b>Итого</b>				15,79	33,0	15,98	17,83	86,42	100,82	511,34	632,6
<b>УЖИН</b>											
	Творожно- рисовая запеканка с маслом сливочным сладкая сладк.	115	125	17,25	19,76	17,47	19,12	14,12	17,96	287,03	345,70

Сметанный соус	8	15	0,37	0,70	3,09	5,18	1,01	1,96	29,24	60,20
Кефир	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,0	7,20	60,0	72,0
Печенье	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36
Мандарины	70	100	0,278	0,40	0,28	0,46	7,28	10,40	31,50	45,0
<b>Итого</b>			24,26	28,46	23,56	28,10	60,52	73,77	543,0	679,26
<b>За день</b>			49,99	75,27	50,09	59,25	186,53	230,78	1332,02	

Вторник 2 неделя

Вторник	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>										
Макароньы отварные с маслом сливочным	80	100	4,16	5,20	0,44	0,55	27,92	34,90	134,80	168,50
Яйцо отварное	1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66
Какао на молоке сладкий	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70
Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,0	76,0
Сыр	10	15	2,40	3,50	4,40	5,15	-	-	38,0	77,5
<b>Итого</b>			19,17	23,33	17,56	20,17	58,9	76,80	455,38	592,16
<b>ОБЕД</b>										
Суп гороховый на курином бульоне с маслом сливочным	200	250	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41
Гренки	15	20	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,20
Жаркое с курицей с маслом сливочным, маслом растительным	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60
Огурец консервированный	30	30	0,16	0,24	0,2	0,3	0,46	0,69	2,60	3,90
Компот из сухофрукты сладкий	150	180	0,42	0,49	-	-	26,07	26,67	97,65	113,32
Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	15,04	38,0	76,0
<b>Итого</b>			17,07	26,84	16,48	26,14	71,3	99,7	490,51	729,33
<b>УЖИН</b>										
Пирожок с повидлом сладкий с маслом	90	130	5,92	7,77	5,81	7,86	43,58	58,98	132,80	312,32





Кофейный напиток с молоком сладкий	180	200	4,48	5,63	4,0	6,0	22,49	25,62	140,05	162,0
Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0
Вафли	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36
<b>Итого</b>			9,89	13,1	8,82	13,17	74,80	92,4	399,69	507,22
<b>За день</b>			27,86	43,98	20,35	32,52	186,85	209,59	1017,86	1376,77

Четверг 2 неделя

Четверг	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>										
Макаронные отварные с маслом сливочным	80	100	2,98	3,67	9,69	1,84	21,75	24,45	125,16	131,18
Икра кабачковая с маслом растительным	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66
Яйцо вареное	1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Какао с молоком сладкое	160	180	6,71	5,50	4,17	4,85	12,80	19,10	105,9	139,1
Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	38,0	76,0
Апельсины	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,0
<b>Итого</b>			17,48	18,69	14,02	16,16	53,36	73,77	411,23	514,74
<b>ОБЕД</b>										
Суп овощной на курином бульоне с маслом сливочным со сметаной	200	250	1,60	2,03	2,08	2,43	8,07	10,18	56,86	70,45
Плов куриный с маслом сливочным, маслом растительным	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,80	256,71	383,39
Помидор консервированный	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	69,0	69,0	3,90	3,90
Сок фруктовый	200	200	0,75	0,75	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0
Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,40	14,87	16,04	68,25	76,0
<b>Итого</b>			17,47	25,95	16,67	26,0	123,75	134,48	403,47	620,44
<b>УЖИН</b>										
Творожная запеканка сладкая с маслом сливочным	115	150	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	359,67	517,48

	Сметанный соус	8	15	0,37	0,70	3,09	5,18	1,01	1,96	26,24	69,20
	Йогурт	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,00	170,00
	Пряник	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36
<b>Итого</b>				27,78	35,40	22,04	30,54	59,79	72,01	664,14	904,04
<b>За день</b>				62,73	80,94	44,08	61,08	236,9	280,26	1478,84	2039,22

Пятница 2 неделя

Пятница	ЗАВТРАК	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Каша молочная овсяная сладкая с маслом сливочным	180	200	4,15	4,75	4,68	5,89	15,22	17,05	120,34	129,76
	Кофейный напиток сладкий	160	180	3,92	4,48	3,50	4,0	18,56	22,49	118,28	140,05
	Печенье	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36
	Бананы	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,0
<b>Итого</b>				10,27	11,83	9,68	11,29	73,17	86,19	405,57	471,17
	<b>ОБЕД</b>										
	Суп вермишелевый на курином бульоне с маслом сливочным	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16
	Капуста тушеная с курицей с маслом сливочным, маслом растительным	130	150	9,49	14,29	14,31	15,25	20,37	26,09	201,72	294,51
	Сок фруктовый	200	200	11,2	11,2	0,2	0,2	2,3	2,3	10,6	10,6
	Хлеб	30	40	1,95	2,60	0,30	0,40	14,87	16,04	68,25	76,0
<b>Итого</b>				24,12	30,55	16,48	18,34	48,41	61,68	354,27	484,27
	<b>УЖИН</b>										
	Картофель отварной с маслом сливочным	110	110	2,28	2,28	2,62	2,621	17,81	17,81	107,04	107,04
	Рыба тушеная с овощами с маслом сливочным	55	80	7,45	12,23	2,96	3,96	1,83	10,96	630,0	115,71

	Огурец консервированный	30	30	0,24	0,24	0,24	0,3	0,3	0,69	0,69	0,69	3,90	3,90
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,05	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,46	15,12	58,55	70,26
	Хлеб	20	40	1,30	1,30	2,60	0,20	0,40	8,0	16,04	8,0	38,0	76,0
<b>Итого</b>				11,48	11,48	17,4	6,09	7,02	43,45	54,96	43,45	264,85	372,91
<b>За день</b>				45,87	45,87	59,78	32,16	36,65	165,03	202,83	165,03	1024,69	1328,35