



**МЕНЮ****Завтрак:**

Наименование блюдо	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

**2-ой Завтрак:**

<i>Сок</i>	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
------------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

**Обед:**

<i>Салат картофельный с морковью и соленым огурцом</i>	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,15	34,64	51,96	4,80	7,20
<i>Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	180	0,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
<i>Кисель</i>	25	35	1,90	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	45	2,31	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>				2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

**Полдник:**

<i>Кисломолочный напиток(ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(вафли)</i>	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

**Ужин:**

<i>Королевская ватрушка</i>	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83

## МЕНЮ

Завтрак

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,24	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие(банан)</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
---------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Салат из припущенной моркови с курагой</i>	40	60	0,59	0,82	0,04	3,13	5,73	5,14	25,68	51,96	1,83	7,20
<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной</i>	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
<i>Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным</i>	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,63
<i>Гороховое пюре</i>	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94		
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	0

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Сдоба обыкновенная</i>	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	0	0

Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00

**МЕНЮ****Завтрак:**

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	5,99	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

**2-ой Завтрак:**

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

**Обед:**

<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	40	60	0,44	0,65	3,1	3,1	2,07	3,86	30,68	46,02		
<i>Щи со свежей капустой,с картофелем на бульоне из индейки,со сметаной</i>	150/5	180/7	1,11	1,36	3,70	4,59	3,94	4,77	57,00	70,02	9,59	8,00
<i>Индейка тушеная с овощами по-татарски</i>	30/30	40/30	4,06	10,76	4,76	10,11	19,42	19,42	136,73	150,93	0,00	5,03
<i>Макаронные изделия отварные,с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

**Полдник:**

<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

**Ужин:**

<i>Запеканка творожная с молоком сгущённым</i>	110/20	130/20	20,73	24,20	16,98	20,06	29,49	32,78	353,40	408,20	0,49	0,54
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,053	0,06	0,015	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03

## МЕНЮ

### Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

### 2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,0 0
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-----------

### Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками</i>	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
<i>Тефтели мясные</i>	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
<i>Рагу из овощей</i>	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
<i>Хлеб ржаной</i>	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	89,19		

### Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(сушки)</i>	20	20	2,18	1,09	0,26		13,76	15,28	83	66,20	0	0

### Ужин:

<i>Рыба тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5 /5	180/6 /7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00

## МЕНЮ

### Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,24	5,45	4,60	5,30	22,61	29,08	149,26	186,30	0,82	0,00
<i>Чай с молоком, с сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		

### 2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80	2,20	4,00
------------	-----	-----	------	------	---	---	-------	-------	-------	-------	------	------

### Обед:

<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,79	49,65	2,79	4,65
<i>Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками</i>	150/10	180/10	3,61	4,93	2,87	3,80	10,55	12,68	90,56	114,56	5,19	6,18
<i>Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом</i>	110/20	120/30	8,88	10,16	9,20	10,45	18,73	21,01	179,14	201,98	0,50	0,65
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	71,52	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

### Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,58	5,22	4,08	4,50	7,58	8,64	85,00	96,30	1,95	2,34
<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>		20		1,28		3,36		13,70		90,20		0

### Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,31	47,00	58,81	0,00	0,00
<i>Чай с сахаром с яблоками</i>	150/5/ 10	180/6/ 10	0,09	0,11	0,20	0,06	5,99	6,99	24,70	28,70	1,02	1,03

**МЕНЮ****Завтрак:**

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

**2-ой Завтрак:**

<i>Фрукты свежие</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

**Обед:**

<i>Салат из квашенной капусты</i>	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,6	6	1,47	2,45
<i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной птицы</i>	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,39	3,18
<i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

**Полдник:**

<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

**Ужин:**

<i>Расстегай с рыбой</i>	100	100	11,50	11,50	9,50	9,50	25,00	25,00	220,00	220,00	0,15	0,15
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00

**МЕНЮ****Завтрак :**

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

**2-ой Завтрак:**

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

**Обед:**

<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06		
<i>Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной</i>	150/10 /5	180/1 0/7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27		
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

**Полдник:**

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
<i>Сушки</i>	20	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,80	68,80	0,00	0,00

**Ужин:**

<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	110/20	130/20	16,73	16,72	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03

## МЕНЮ

### Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшенная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	0,00
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

### 2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</i>	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

### Обед:

<i>Капуста тушеная</i>	40	60	0,81	1,22	1,47	2,21	3,16	4,74	30,80	46,20	6,83	10,25
<i>Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы</i>	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,40	95,65	109,54	0,54	0,60
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	10,59	21,70	21,70	105,00	196,18		
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	0,42	13,85	17,84	69,23		

### Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

### Ужин:

<i>Вак балиш с рисом и мясом</i>	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83

## МЕНЮ

### Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
<i>Чай с сахаром, с яблоком</i>	170/6/ 10	180/6/ 10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

### 2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	0,63	0,90			12,62	18,18	52,77	76,00	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------

### Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне</i>	150	180	0,98	1,18	1,36	1,36	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
<i>Жаркое по-домашнему из отварной птицы</i>	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47		
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

### Полдник:

<i>Кисломолочный напиток(кефир)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	0,54
<i>Кондитерское изделие(пряники)</i>	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,010

### Ужин:

<i>Сырники из творога с повидлом</i>	100/30	120/30	18,90	22,66	14,54	17,45	31,68	34,00	329,00	379,80	0,46	0,46
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,50	0,61	0,20	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,0 0	90,00