



ВСЕГО **51,5 / 57,9 80,0 / 87,4 200,8 / 230,5 1108,2 / 1293,1**

ВТОРНИК (2 день)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша мол.овсяная	160 / 180	8,0 / 8,5	9,4 / 10,0	25,3 / 26,2	222,0 / 235,0
Чай	150 / 180	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	30 / 50	2,3 / 3,9	4,7 / 5,9	16,0 / 26,7	114,0 / 173,0
		10,3 / 12,4	14,1 / 15,9	51,3 / 64,9	375,6 / 455,5

ОБЕД

Суп рыбный	180 / 200	6,9 / 8,9	4,5 / 4,6	15,9 / 18,8	100,0 / 115,0
Картофельное пюре	100 / 110	5,4 / 6,2	5,8 / 6,4	41,8 / 44,7	119,0 / 135,0
Печень туш. в сметане	60 / 70	8,9 / 10,6	5,6 / 7,2	3,5 / 5,3	203,0 / 247,0
Компот из сухофруктов	150 / 180	0,4 / 0,6	0,0 / 0,0	19,8 / 21,8	55,0 / 63,0
Хлеб ржаной	40 / 50	1,9 / 2,4	0,3 / 0,4	19,9 / 24,9	65,0 / 81,0
		23,5 / 28,7	16,2 / 18,6	100,9 / 115,5	542,0 / 641,0

ПОЛДНИК

Сок	100 / 100	0,4 / 0,4	0,0 / 0,0	12,0 / 12,0	37,0 / 37,0
-----	-----------	------------------	------------------	--------------------	--------------------

УЖИН

Омлет	130 / 160	5,1 / 7,6	4,6 / 6,9	0,3 / 0,4	97,0 / 142,0
Кофе с молоком	180 / 200	5,2 / 5,8	5,9 / 6,5	15,6 / 16,5	151,0 / 164,0
Булочка домашняя	40 / 50	5,7 / 6,7	6,7 / 8,6	35,6 / 44,0	223,0 / 276,0
		16,0 / 20,1	17,2 / 22,0	51,5 / 60,9	471,0 / 582,0

ВСЕГО	50,2 /	61,6	47,5 /	56,5	215,7 /	253,3	1425,6 /	1715,5
--------------	---------------	-------------	---------------	-------------	----------------	--------------	-----------------	---------------

СРЕДА (3 день)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории
	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Вермишель молочная	180 / 200	7,8 / 8,9	8,2 / 8,9	26,3 / 30,9	224,0 / 255,0
Чай	150 / 180	0,0 / 0,0	0,0 / 0,0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	2,3 / 3,9	4,7 / 5,9	16,0 / 26,7	114,0 / 173,0
		10,1 / 12,8	12,9 / 14,8	52,3 / 69,6	377,6 / 475,5

ОБЕД

Рассольник со сметаной	180 / 200	6,6 / 8,0	10,6 / 12,6	16,5 / 19,6	128,0 / 148,0
Капуста туш. с мясом	160 / 180	15,1 / 17,4	17,9 / 20,7	14,2 / 15,8	229,0 / 269,0
Компот из фруктов	150 / 180	0,4 / 0,4	0,0 / 0,0	19,1 / 21,1	55,0 / 63,0
Хлеб ржаной	40 / 50	1,9 / 2,4	0,3 / 0,4	19,9 / 24,9	65,0 / 81,0
		24,0 / 28,2	28,8 / 33,7	69,7 / 81,4	477,0 / 561,0

ПОЛДНИК

Фрукты	100 / 100	1,6 / 1,6	0,0 / 0,0	17,6 / 17,6	73,0 / 73,0
---------------	-----------	------------------	------------------	--------------------	--------------------

УЖИН

Сырники с повидлом	150 / 160	16,9 / 20,0	16,9 / 19,9	49,2 / 57,5	459,0 / 541,0
Молоко	150 / 200	4,2 / 5,6	4,8 / 6,4	7,1 / 9,4	101,0 / 134,0
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16,0 / 16,0	76,2 / 76,2
		23,4 / 27,9	22,4 / 27,0	72,3 / 82,9	636,2 / 751,2

ВСЕГО		59,1 / 70,5	64,1 / 75,5	211,9 / 251,5	1563,8 / 1860,7
--------------	--	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

ЧЕТВЕРГ (4 день)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша молочная манная	180 / 200	7,5 / 8	8,2 / 8,8	23,6 / 24,5	215 / 228
Чай	150 / 180	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	2,3 / 3,9	4,7 / 5,9	16 / 26,7	114 / 173
		9,8 / 11,9	12,9 / 14,7	49,6 / 63,2	369 / 449

ОБЕД

Суп с фрикадельками	180 / 200	6,2 / 8,1	13,6 / 16,9	17,1 / 21,1	146 / 182
Гречка по-купечески	160 / 180	16,3 / 19,5	19,3 / 22,5	27 / 33,9	306 / 367
Компот из сухофруктов	150 / 180	0,4 / 0,4	0 / 0	19,1 / 21,1	55 / 63
Хлеб ржаной	40 / 50	1,9 / 2,4	0,3 / 0,4	19,9 / 24,9	65 / 81,0
		24,8 / 30,4	33,2 / 39,8	83,1 / 101	572 / 693

ПОЛДНИК

Сок	100 / 100	0,4 / 0,4	0 / 0	11,7 / 11,7	37 / 37
-----	-----------	------------------	--------------	--------------------	----------------

УЖИН

Картофельное пюре	100 / 110	5,4 / 6,2	5,8 / 6,4	41,8 / 44,7	119 / 135
Рыбная котлета	60 / 70	19,9 / 23,5	8,3 / 10	91,8 / 108	323 / 386
Какао	180 / 200	5,9 / 6,4	6 / 6,7	13,9 / 14,8	141 / 155
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16 / 16	80 / 80
		33,5 / 38,4	20,8 / 23,8	164 / 183	663 / 756

ВСЕГО		68,5 / 81,1	66,9 / 78,3	308 / 359	1641 / 1935
--------------	--	--------------------	--------------------	------------------	--------------------

ПЯТНИЦА (5 день)

<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная	180 / 200	7,9 / 9	8,6 / 9,5	24,7 / 29	223 / 253
Чай	150 / 180	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	2,3 / 3,9	4,7 / 5,9	16 / 26,7	114 / 173
		10,2 / 12,9	13,3 / 15,4	50,7 / 67,7	377 / 474

ОБЕД

Свекольник со сметаной	180 / 200	7,1 / 8,8	10,5 / 12,6	19 / 23,4	208 / 258
Макароны отварные	100 / 110	4,4 / 5,5	4,3 / 4,4	29,7 / 37,1	171 / 206
Биточки мясные	60 / 70	11,5 / 13	16,3 / 20,6	6 / 6,3	190 / 229
Огурец соленый	15 / 20	0,06 / 0,07	0,0 / 0,05	0,5 / 0,6	3,2 / 4
Компот из фруктов	150 / 180	0,4 / 0,5	0 / 0	19,1 / 21,1	55 / 63
Хлеб ржаной	40 / 50	1,9 / 2,4	0,3 / 0,4	19,9 / 24,9	65 / 81,0
		25,4 / 30,3	31,4 / 38	94,2 / 113	692 / 841

ПОЛДНИК

Фрукты	100 / 100	0,4 / 0,4	0 / 0	17,6 / 17,7	73 / 73
--------	-----------	------------------	--------------	--------------------	----------------

УЖИН

Ленивые голубцы	160 / 180	15,9 / 18,7	11,9 / 15,1	16,5 / 21,5	168 / 224
Кисель	200 / 200	0 / 0	0 / 0	27,3 / 27,3	16 / 16
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16 / 16	80 / 80
		18,2 / 21	12,6 / 15,8	59,8 / 64,8	264 / 320

ВСЕГО		54,2 / 64,6	57,3 / 69,2	222 / 264	1406 / 1708
--------------	--	--------------------	--------------------	------------------	--------------------

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Макароны с сыром	120 / 130	9 / 11,7	13 / 16,1	30 / 37,68	246 / 306
Чай	150 / 150	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Печенье	20 / 20	2 / 2	13,6 / 13,6	13,6 / 13,6	6,6 / 6,6
		11 / 13,7	26,6 / 29,7	53,6 / 63,28	292,2 / 360,1

ОБЕД

Борщ со сметаной	180 / 200	7,1 / 8,8	10,5 / 12,5	15,7 / 20,3	165 / 204
Жаркое по-домашнему	160 / 180	11,9 / 14,0	8,9 / 10,2	41,2 / 45,5	222 / 256
Салат овощной	20 / 25	0,65 / 0,78	2 / 2	1,7 / 2,0	32,7 / 35,6
Компот цветочный	150 / 180	0,5 / 0,5	0 / 0	19,1 / 21,1	55 / 63
Хлеб ржаной	40 / 50	1,9 / 2,4	0,3 / 0,4	19,9 / 24,9	65 / 81
		22,1 / 26,5	21,7 / 25,1	97,6 / 113,8	539,7 / 639,6

ПОЛДНИК

Снежок	100 / 100	2,8 / 2,8	2,5 / 2,5	4 / 4	44 / 44
--------	-----------	-----------	-----------	-------	---------

УЖИН

Творожный пудинг	130 / 150	14,1 / 17	12 / 15	35,2 / 40,3	352 / 421
Молоко	150 / 200	4,2 / 5,6	4,8 / 6,4	7,1 / 9,4	101 / 134
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16 / 16	80 / 80
		20,6 / 24,9	17,5 / 22,1	58,3 / 65,7	533 / 635

ВСЕГО		56,5 / 67,8	68,3 / 79,4	213,5 / 246,8	1408,9 / 1678,7
-------	--	-------------	-------------	---------------	-----------------

ВТОРНИК (7 день)

<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккалории</i>
<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша кукурузная молочная	180 / 200	8,7 / 9,8	8,3 / 9,1	33 / 38	261 / 295
Чай	150 / 180	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	2,3 / 3,9	4,7 / 5,9	16 / 26,7	114 / 173
		11 / 13,7	13 / 15	59 / 76,7	414,6 / 515,5

ОБЕД

Суп с клецками	180 / 200	7,7 / 9,2	8,7 / 9,9	20,8 / 25,3	150 / 173
Капуста тушеная	100 / 110	4 / 4,6	7,4 / 8,5	13,2 / 15,17	125 / 144
Тефтели мясные	60 / 70	11,8 / 13,6	16,3 / 20,6	6 / 6,3	190 / 229
Компот из сухофруктов	150 / 180	0,4 / 0,4	0 / 0	19,1 / 21,1	55 / 63
Хлеб ржаной	40 / 50	1,9 / 2,4	0,3 / 0,4	19,9 / 24,9	65 / 81,0
		25,8 / 30,2	32,7 / 39,4	79 / 92,8	585 / 690

ПОЛДНИК

Фрукты	100 / 100	1,6 / 1,6	0 / 0	17,6 / 17,6	73 / 73
--------	-----------	------------------	--------------	--------------------	----------------

УЖИН

Маннeе биточки	130 / 150	9,5 / 10,1	14,8 / 16,2	39,8 / 45,9	284 / 331
Какао	180 / 200	5,8 / 6,4	6,1 / 6,7	13,9 / 14,8	141 / 155
	/	/	/	/	/
		15,3 / 16,5	20,9 / 22,9	53,7 / 60,7	425 / 486

ВСЕГО		53,7 / 62,0	66,6 / 77,3	209,3 / 247,8	1497,6 / 1764,5
--------------	--	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

СРЕДА (8 день)

<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная	180 / 200	8,8 / 10,3	8,8 / 10	26,9 / 31,4	234 / 269
Чай	150 / 150	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	3,1 / 3,9	4,9 / 5,7	21,4 / 26,7	137 / 171
		11,9 / 14,2	13,7 / 15,7	58,3 / 70,1	410,6 / 487,5

ОБЕД

Суп вермишелевый	180 / 200	5,4 / 6,7	7,4 / 8	12,2 / 16,5	125 / 150
Плов мясной	150 / 160	3,8 / 4,2	5,8 / 5,8	26 / 30	168 / 185
Салат овощной	20 / 30	10,8 / 12,7	8,9 / 10,1	5,8 / 6,1	148 / 168
Компот из фруктов	150 / 180	0,4 / 0,4	0 / 0	19,8 / 21,8	77,8 / 85,7
Хлеб ржаной	40 / 50	2,0 / 3,3	0,36 / 0,6	10 / 16,7	52,2 / 87,0
		22,4 / 27,3	22,5 / 24,5	73,8 / 91,1	571 / 675,7

ПОЛДНИК

Сок	100 / 100	0,4 / 0,4	0 / 0	11,7 / 11,7	50 / 50
-----	-----------	-----------	-------	-------------	---------

УЖИН

Рыба по-польски	140 / 160	18,9 / 23,9	8,4 / 9,9	1,5 / 1,7	144 / 178
Салат овощной	20 / 20	1,2 / 1,2	0,1 / 0,1	2,8 / 2,8	16 / 16
Кофе с молоком	180 / 200	5,2 / 5,8	5,9 / 6,5	15,6 / 16,5	15й1 / 164
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16 / 16	80 / 80
		27,6 / 33,2	15,1 / 17,2	35,9 / 37,0	240 / 438

ВСЕГО		62,3 / 75,1	51,3 / 57,4	179,7 / 209,9	1271,6 / 1651,2
--------------	--	-------------	-------------	---------------	-----------------

ЧЕТВЕРГ (9 день)

<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша манная молочная	180 / 200	7,5 / 8,2	8,2 / 8,8	23,6 / 24,5	215 / 228
Чай	150 / 180	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	2,3 / 3,9	4,7 / 5,9	16 / 26,7	114 / 173
		9,8 / 12,1	12,9 / 14,7	49,6 / 63,2	368,6 / 448,5

ОБЕД

Суп овощной	180 / 200	6,9 / 8,2	10,5 / 12,6	12,7 / 14,8	122 / 145
Пироги с мясом	60 / 70	17,8 / 20,8	13,5 / 15,9	47,6 / 57,2	369,0 / 433,0
Компот из сухофруктов	150 / 180	0,4 / 0,4	0 / 0	19,1 / 21,1	55 / 63
Хлеб ржаной	40 / 40	2,0 / 2	0,36 / 0,36	19,9 / 19,9	65 / 65,0
		27,1 / 31,4	24,4 / 28,9	51,7 / 113	611 / 706

ПОЛДНИК

Фрукты	100 / 100	1,6 / 1,6	0 / 0	17,6 / 17,6	73 / 73
--------	-----------	------------------	--------------	--------------------	----------------

УЖИН

Салат овощной	30 / 30	10,8 / 10,8	8,9 / 8,9	5,8 / 5,8	148 / 148
Омлет	100 / 130	5,1 / 7,6	4,6 / 6,9	0,3 / 0,4	97 / 142
Кисель	200 / 200	4,2 / 5,6	4,8 / 6,4	12,1 / 12,1	106 / 153
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16 / 16	76,2 / 76,2
		11,6 / 15,5	10,1 / 14	28,4 / 28,5	279,2 / 371,2

ВСЕГО		50,1 / 60,6	47,4 / 57,6	147,3 / 222,3	1331,8 / 1598,7
--------------	--	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

ПЯТНИЦА (10 день)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>К\калории</i>
	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>	<i>ясли / сад</i>

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная	180 / 200	7,5 / 8,3	8,2 / 9,2	23,6 / 25	215 / 235
Чай	150 / 180	0 / 0	0 / 0	10,0 / 12,0	39,6 / 47,5
Хлеб пшеничный с маслом	40 / 50	3,1 / 3,9	4,9 / 5,7	21,4 / 26,7	137 / 171
		10,6 / 12,2	13,1 / 14,9	55 / 63,7	392 / 454

ОБЕД

Суп гороховый с гречками	180 / 200	6,6 / 6,9	12,9 / 14,1	14,8 / 17,8	189 / 202
Картофельное пюре	100 / 110	5,0 / 6,3	5,0 / 5,6	24,8 / 31,0	159 / 190
Котлета мясная	60 / 70	11,5 / 13,0	16,3 / 20,6	6,0 / 6,3	190 / 229
Компот из фруктов	150 / 180	0,4 / 0,4	0 / 0	19,8 / 21,8	77,8 / 85,7
Хлеб ржаной	40 / 50	2,0 / 3,3	0,36 / 0,6	10 / 16,7	52,2 / 87,0
		25,5 / 29,9	34,6 / 40,9	75,4 / 93,6	668 / 794

ПОЛДНИК

Сок	100 / 100	0,4 / 0,4	0 / 0	11,7 / 11,7	50 / 50
-----	-----------	------------------	--------------	--------------------	----------------

УЖИН

Вареники ленивые	130 / 150	16,8 / 20	14,9 / 17,7	32,7 / 37,7	221 / 265
Молоко	150 / 200	4,2 / 5,6	4,8 / 6,4	7,1 / 9,4	101 / 134
Хлеб пшеничный	30 / 30	2,3 / 2,3	0,7 / 0,7	16 / 16	80 / 80
		23,3 / 27,9	20,4 / 24,8	55,8 / 63,1	402 / 479

ВСЕГО		59,8 / 70,4	68,1 / 80,6	198 / 232	1512 / 1776
--------------	--	--------------------	--------------------	------------------	--------------------