

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
21 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	200	4,4	5,9	4,2	7,6	19,1	26,4	97,1	139,3
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	3,2	3,6	12,7	14,1	96,8	107,5
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
				<b>8,8</b>	<b>11</b>	<b>8,3</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>251</b>	<b>304</b>
<b>Аллергик</b>	Каша без молока, чай										
<b>10-00</b>	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
<b>Обед</b>	Томаты конс.	40	60	0,4	0,7			1	1,4	5,6	8,4
	Суп крестьянский	180	180	3	3	4,8	4,8	10,5	10,5	102,1	102,1
	Шницель натуральный	60	70	6,1	7,1	10,7	12,5	8,3	9,7	149,7	175,2
	Картофель в молоке	120	130	2,4	2,6	3,7	4	17,6	24,1	118,3	128,7
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180					4,9	5,8	19,4	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>15</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>80</b>	<b>483</b>	<b>566</b>
<b>Аллергик</b>											
<b>Полдник</b>	Конд. изделие	30	50	5,9	9,9	6,9	11,6	26,5	44,2	184,2	307,6
	Чай без сахара	180	200	0,1	0,1			0,2	0,2	1	1,2
<b>Аллергик</b>				<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6,9</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>185</b>	<b>309</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	40	60	0,6	0,8	2	3,1	3,3	4,9	34,3	51,6
	Кнели рыбные, соус	60/30	80/30	7,4	9,7	8,4	10,6	7,8	9,8	187,4	241,5
	Овощи в молочном соусе	120	150	2,8	4,5	1,9	3,4	18	24,5	68,8	106
	Напиток из св.фруктов	150	200		0,1		0,1	9	12	36,3	48,7
	Хлеб ( ржаной)	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	8,5	8,5	40,8	40,8
				<b>12</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>368</b>	<b>489</b>
<b>Аллергик</b>											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,7</b>	<b>55,7</b>	<b>47,7</b>	<b>63,5</b>	<b>192</b>	<b>253</b>	<b>1350</b>	<b>1743</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
22 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	150	200	3,5	5,7	4,9	7,5	22,4	29,8	104,6	179,3
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,2			5,3	6,2	22,7	26,7
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
	Яйцо вареное	40	40	4,9	4,9	4,5	4,5	0,3	0,3	61,2	61,2
					<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>246</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Каша без молока</b>										
<b>10-00</b>	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
<b>Обед</b>	Салат из овощей с морской капустой	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	3,9	5,8	36,9	55,4
	Свекольник	180	200	1,7	2	2,8	3,1	12,9	14,1	84,8	94,1
	Печень тёртая	60	80	8,3	10,1	7,4	9,8	1,9	2,6	103	137
	Макароны отварные	110	150	2,6	3,5	2,8	3,8	22,8	30,9	130,9	177,6
	Соус томатный	20	30	0,2	0,2	0,9	0,9	1,3	1,3	14,9	14,9
	Кисель из ягод с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1			12,5	15	51,9	62,3
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>17</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>98</b>	<b>510</b>	<b>670</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>										
<b>Полдник</b>	Булочка АЛТАЙСКАЯ	35	50	3,4	4,7	1,9	4,5	20,8	32,8	113	152,4
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>			<b>7,4</b>	<b>9,1</b>	<b>6,5</b>	<b>9,6</b>	<b>29</b>	<b>42</b>	<b>218</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>	Салат из конс.огурцов с луком	40	60	0,4	0,5	2	3	1,1	1,5	24,7	37
	Гуляш	60	70	4,9	5,7	7,3	8,5	5,9	9,9	135,8	158,9
	Картофельное пюре	120	150	2,1	2,6	4,9	6,1	17,1	26,4	118,2	147,8
	Компот из с/ф	180	180	0,7	0,7			11,6	11,6	49,8	49,8
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>74</b>	<b>416</b>	<b>501</b>
<b>Аллергик</b>											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,3</b>	<b>56,8</b>	<b>48,4</b>	<b>62,7</b>	<b>206</b>	<b>269</b>	<b>1433</b>	<b>1807</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
23 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Макароны, запечённые с сыром	140	200	5,1	7,3	5,9	7,4	17,5	17,9	139,9	199,1
	Коф.напиток с молоком	180	200	3,8	4,2	2,1	2,3	17,4	19,3	130,3	144,6
	Батон с маслом с джемом	30	40	0,6	1,6	5,4	4,6	13,5	21,2	89	131,3
				<b>9,5</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>359</b>	<b>475</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>										
<b>10-00</b>	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
<b>Обед</b>	Икра свекольная	40	60	0,8	1,2	1,9	2,9	3,9	6,1	37	55,3
	Суп с крупой пшеничной и томатом	180	200	3,2	3,6	4,2	6,7	14,4	25	108	169,8
	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	200	9,9	11,3	10,7	12,2	21,5	24,5	194	221,2
	Чай с лимоном витаминизация (аскорб.кислота)	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>17</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>455</b>	<b>607</b>
<b>Аллергик</b>											
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	35	50	3,2	4,1	5,5	3,7	22,2	30	124,9	168,4
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>			<b>6,1</b>	<b>7,3</b>	<b>8,7</b>	<b>7,3</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>184</b>	<b>234</b>
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые отварные	130/30	180/30	6,2	8,3	9,4	12,5	17,3	22,3	204,8	244,8
	Компот из с/ф	150	180	0,3	0,4	0,1	0,1	12,1	18,2	50,2	56,6
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
	Фрукт	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
				<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>73</b>	<b>381</b>	<b>447</b>
<b>Аллергик</b>	<b>на замены цитрусовых яблоко</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,9</b>	<b>55,1</b>	<b>50</b>	<b>58,1</b>	<b>215</b>	<b>279</b>	<b>1441</b>	<b>1838</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
24 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	200	3,1	4,1	3,5	2,4	20,5	27,3	109,5	145,8
	Чай с молоком	180	200	2,9	2,9	3,1	3,1	9,7	10,2	78,6	81
	Батон с маслом с сыром	30	30	3,4	5,7	5,5	9,2	7,4	13	103,1	172,2
				<b>9,4</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>38</b>	<b>51</b>	<b>291</b>	<b>399</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Каша без молока, чай</i>										
<b>10-00</b>	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
<b>Обед</b>	Салат картофельный	40	60	0,8	1,1	2,1	3,2	6	9	46,6	70
	Суп с клецками	180	180	3	3	3,8	3,8	10,8	10,8	108,3	108,3
	Печень тушенная в соусе	50/50	80/50	6,2	8,7	8,6	10,5	8,7	12,2	126	176,4
	Рис отварной	110	150	2,7	3,7	2,8	3,8	21	28,5	119,6	162,3
	Компот из ягод с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	200	0,2	0,33	0,1	0,11	6,5	21,9	29	47,1
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>16</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>111</b>	<b>517</b>	<b>692</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Чай</i>										
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картошкой	35	50	3,9	4,5	4,5	5,2	20	35	149,5	169,7
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4
<b>Аллергик</b>	<i>Чай</i>			<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>254</b>	<b>286</b>
<b>Ужин</b>	Кукуруза конс.	40	60	1,2	1,6	2,1	3,1	3,1	4,7	35,7	53,4
	Омлет натуральный	150	150	5,9	5,9	9,1	9,1	6,4	6,4	152,5	152,5
	Напиток из св.фруктов	180	200	0,2	0,2			19,3	25,7	78,8	104,9
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	<b>61</b>	<b>355</b>	<b>419</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Картофель отварной, на замены цитрусовых напитков чай</i>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,1</b>	<b>54,6</b>	<b>51,4</b>	<b>60,7</b>	<b>196</b>	<b>277</b>	<b>1462</b>	<b>1840</b>

МЕНЮ												
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
				Белки		Жиры		Углеводы				
25 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога	130	180	6,1	8,4	5,4	7,5	15,7	21,7	121,9	168,2	
	Соус ягодный	30	30	0,1	0,1			5,1	5,1	21,2	21,2	
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	3,2	3,6	12,7	14,1	96,8	107,5	
	Батон/Масло	20	20	1,1	1,1	3,1	3,1	12,7	12,7	86,7	86,7	
				<b>10</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	<b>327</b>	<b>384</b>	
<b>Аллергик</b>	Чай											
<b>10-00</b>	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зел.горошком	40	60	0,6	1	1,6	2,4	3,3	4,9	30,8	46,2	
	Суп с рыбными фрикадельками	180	200	4,9	5,4	3,8	6,2	13,8	15,3	104,3	115,8	
	Котлеты рублены, запеченные с молочным соусом	60/22	70/25	4,6	5,4	7,6	10,9	6	7	119,6	140	
	Макароны	110	150	2,6	3,5	2,8	3,8	22,8	30,9	130,9	177,6	
	Компот из св.фруктов витаминация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1			8,8	11,7	35,9	46,9	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2	
				<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>99</b>	<b>509</b>	<b>655</b>	
<b>Аллергик</b>												
<b>Полдник</b>	Булочка к завтраку	35	50	2,3	5,3	3,2	2,6	20,2	29,9	148,3	212,1	
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5	
<b>Аллергик</b>				<b>5,2</b>	<b>8,5</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>207</b>	<b>278</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо	40	40	4,9	4,9	4,5	4,5	0,3	0,3	61,2	61,2	
	Рыба запечённая в омлете	60	80	5,2	6,9	7,1	9,4	7	9,3	78,9	124,9	
	Картофель отварной	120	130	1,3	1,4	2,9	4,2	19	27,7	86,3	143,9	
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,2			5,3	6,2	22,7	26,7	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8	
				<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	<b>68</b>	<b>337</b>	<b>465</b>	
<b>Аллергик</b>												
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,7</b>	<b>59</b>	<b>49,8</b>	<b>63,7</b>	<b>213</b>	<b>276</b>	<b>1443</b>	<b>1856</b>	

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
26 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневая	150	200	4,3	5,7	4	5,3	16,3	21,7	107,3	142,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,8	4,2	2,1	2,3	17,4	19,3	130,3	144,6
	Батон	20	20	1,6	1,6	9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
					<b>9,7</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>8,5</b>	<b>44</b>	<b>51</b>	<b>295</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Каша без молока, чай</b>										
<b>10-00</b>	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,7	1	2	3	3,6	5,3	35,3	53,1
	Суп картофельный сс крупой гречневый	180	180	3,3	3,3	4,8	4,8	12,8	12,8	110,3	110,3
	Биточки рыбные с соусом	50/30	70/30	6,4	10,2	7,2	9,3	8,4	11,4	94,7	203,5
	Картофель отварной	120	150	1,3	1,6	2,9	3,6	19	20	86,3	150,1
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180					4,9	5,8	19,4	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
					<b>15</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>84</b>	<b>434</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Гуляш мясной</b>										
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	50		5,8		6,4		27,2		204,4	
	Конд. изделие		50		9,9		11,6		44,2		307,2
	Чай	180	200	0,1	0,1			0,2	0,2	1	1,2
<b>Аллергик</b>				<b>5,9</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>205</b>	<b>308</b>
<b>Ужин</b>	Фрукты	50	50	0,5	0,5	0,1	0,1	4	4	21,5	21,5
	Говядина тушеная с капустой	160	200	7,7	7,6	6,8	8,5	19,1	23,9	215	268,8
	Напиток из ягод с/м	180	200	0,3	0,3	0,1	0,1	19,7	21,9	42,4	47,1
	Хлеб (пшеничный)	30	30	2,4	2,4	0,6	0,6	16	16	67	67
				<b>11</b>	<b>11</b>	<b>7,6</b>	<b>9,3</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>346</b>	<b>404</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Аллергику на замены цитрусовых яблоко</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,1</b>	<b>53,7</b>	<b>46,8</b>	<b>51,2</b>	<b>213</b>	<b>263</b>	<b>1343</b>	<b>1801</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
27 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,6	6,2	4	5,3	18	30	148,1	196,9
	Чай	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	Батон с маслом с сыром	30	50	3,4	5,7	5,5	9,2	7,8	13	103,1	172,2
				<b>8,1</b>	<b>12</b>	<b>9,5</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>51</b>	<b>279</b>	<b>401</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Каша без молока</b>										
<b>10-00</b>	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
<b>Обед</b>	Томаты консервированные	40	60	0,4	0,7			1	1,4	5,6	8,4
	Щи	180	180	4,1	4,1	6,1	6,1	14,2	14,2	104,7	104,7
	Рагу из птицы	175	200	8,9	10,2	9,9	13,3	22	32,1	248	293,7
	Компот из ягоды с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	200	0,2	0,33	0,1	0,11	6,5	21,9	29	47,1
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>17</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>98</b>	<b>475</b>	<b>582</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>										
<b>Полдник</b>	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4
	Пирожки песочного с яблоком	35	50	3,1	3,8	4	4,7	28,3	31,3	145,9	166,1
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>			<b>7,1</b>	<b>8,2</b>	<b>8,6</b>	<b>9,8</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>251</b>	<b>283</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с сыром	40	60	1,9	2,8	3,8	5,7	2,8	4,3	53,3	80,1
	Рыба припущенная	55	70	5,3	9,7	5,1	5,5	4	4,5	80,6	132,4
	Картофель в молоке	120	130	2,4	2,6	3,7	4	17,6	24,1	118,3	128,7
	Напиток из св. фруктов	150	200	0,1	0,1			8,7	11,6	35,4	47,3
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>13</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>375</b>	<b>496</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Курица отварная, чай</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,6</b>	<b>59,7</b>	<b>48,2</b>	<b>60,9</b>	<b>193</b>	<b>267</b>	<b>1424</b>	<b>1805</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
28 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	150	200	2,5	3,3	3,1	4,1	17,1	27,8	87,2	116,2
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	3,2	3,6	12,7	14,1	96,8	107,5
	Батон с маслом	30	30	1,3	1,3	4,9	4,9	14,4	14,4	98,8	98,8
	Яйцо вареное	40	40	4,9	4,9	4,5	4,5	0,3	0,3	61,2	61,2
				<b>12</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>57</b>	<b>344</b>	<b>384</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Каша без молока, чай</i>										
<b>10-00</b>	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с огурцами конс.	40	60	0,6	0,9	2	3	2,7	3,9	31,4	47,1
	Суп-пюре	180	200	3,3	3,6	4,2	4,6	12,2	13,7	101	112
	Котлеты рыбные с соусом	50/30	70/30	6,2	9,8	5,8	6,2	9,2	12	128,6	142,2
	Капуста тушеная	120	150	2	2,5	3	5,8	18,3	22,9	91,7	134,6
	Напиток из св. фруктов витаминация (аскорб.кислота)	150	200		0,1		0,1	9	12	36,3	48,7
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>15</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>93</b>	<b>477</b>	<b>613</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Суп картофельный</i>										
<b>Полдник</b>	Булочка розовая	35	50	3	5,3	3,8	5,4	19,6	31	124,9	198,6
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
<b>Аллергик</b>	<i>Чай</i>			<b>5,9</b>	<b>8,5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>184</b>	<b>264</b>
<b>Ужин</b>	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	70/70	6	7	6,9	9,1	4,2	4,9	98,9	165,9
	Картофельное пюре	120	150	2,1	2,6	4,9	6,1	17,1	26,4	118,2	147,8
	Чай	180	200	0,1	0,1			7	7,8	29,4	32,5
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
				<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>379</b>	<b>498</b>
<b>Аллергик</b>											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,1</b>	<b>57,1</b>	<b>51,3</b>	<b>63,3</b>	<b>214</b>	<b>280</b>	<b>1446</b>	<b>1834</b>



<b>МЕНЮ</b>												
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
				Белки		Жиры		Углеводы				
29 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшениный	150	200	4,8	6,4	4,5	6	16,4	21,8	82,7	110,2	
	Коф.напиток с молоком	180	200	3,8	4,2	2,1	2,3	17,4	19,3	130,3	144,6	
	Батон/Масло/Джем	30	40	0,6	1,6	5,4	4,6	13,5	21,2	89	131,3	
				<b>9,2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>302</b>	<b>386</b>	
<b>Аллергик</b>	<b>Каша без молока, чай</b>											
<b>10-00</b>	Фрукты (аллергику на замены цитрусовых яблоко)	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
<b>Обед</b>	Икра морковная	40	60	0,7	1,1	1,9	2,9	8	12	35	52,3	
	Суп овощной с фасолью	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	11,5	11,5	74,9	74,9	
	Гуляш	60	70	4,9	5,7	7,3	8,5	5,9	9,9	135,8	158,9	
	Макароны	110	150	2,6	3,5	2,8	3,8	22,8	30,9	130,9	177,6	
	Чай с молоком	180	200	2,9	2,9	3,1	3,1	9,7	10,2	78,6	81	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2	
				<b>17</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>77</b>	<b>103</b>	<b>543</b>	<b>673</b>	
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>											
<b>Полдник</b>	Конд.издел.	35	50	2,1	3	1,6	2,4	26,3	33,1	128,1	183	
	Молоко	180	200	4	4,4	4,6	5,1	8,2	9,1	104,8	116,4	
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>			<b>6,1</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>7,5</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	<b>233</b>	<b>299</b>	
<b>Ужин</b>	Салат дальневосточный	40	60	0,4	0,6	0,1	1	0,2	0,3	3,4	5	
	Омлет с овощами	150	150	7,5	7,5	12,4	12,4	23,1	23,1	158,2	158,2	
	Компот из с/ф	180	180	0,7	0,7			11,6	11,6	49,7	49,7	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	20/20	3,1	3,1	0,6	0,6	19,5	19,5	87,8	87,8	
				<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>299</b>	<b>301</b>	
<b>Аллергик</b>	<b>Овощи тушеные</b>											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,2</b>	<b>53,1</b>	<b>50,3</b>	<b>56,9</b>	<b>221</b>	<b>270</b>	<b>1415</b>	<b>1697</b>	

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
30 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Запеканка из твор. с ягодным соусом	150	180	7	8,4	9,1	10,9	22	32,4	178	253,4
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,2			5,3	6,2	22,7	26,7
	Батон	20	20	1,6	1,6	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
					<b>8,8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>258</b>
<b>Аллергик</b>	Чай										
<b>10-00</b>	Сок	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	14,7	17,7	62,6	75,1
<b>Обед</b>	Салат картоф. с кукурузой и морковью	40	60	0,7	1,1	2	3,1	3,1	4,6	34,3	51,5
	Суп рисовый с томатами ХАРЧО	155	200	1,9	2,3	4,9	5,9	16,8	24,8	120,9	160,9
	Печень по-строгановски	60/30	80/40	6,1	8,1	6,3	8,4	0,5	0,7	130	133,4
	Картофель отварной	120	130	1,3	1,4	2,9	4,2	19	27,7	86,3	143,9
	Компот из ягоды с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1			12,5	15	51,9	62,3
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>13</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>102</b>	<b>511</b>	<b>680</b>
<b>Аллергик</b>	Чай										
<b>Полдник</b>	Булочка молочная	35	50	3,4	4,7	0,8	5,5	19,8	28,3	99,7	188,6
	Молоко	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
<b>Аллергик</b>	Чай			<b>6,3</b>	<b>7,9</b>	<b>4</b>	<b>9,1</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>159</b>	<b>254</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной с горошком	40	60	0,5	0,9	2	3,1	3,6	5,2	35,4	53,1
	Голубцы ленивые	160	200	6,5	10,6	8,7	11,1	14,6	23,9	184,6	229,6
	Компот из с/ф	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,2	18,2	56,6	56,6
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>10</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>364</b>	<b>447</b>
<b>Аллергик</b>											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,5</b>	<b>51,9</b>	<b>42,3</b>	<b>58,7</b>	<b>207</b>	<b>276</b>	<b>1355</b>	<b>1794</b>