

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
11 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	200	3,9	5,2	3,2	4,3	18,4	24,5	94,7	126,1
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	3,2	3,6	12,7	14,1	96,8	107,5
	Батон с маслом	20	20	1,1	1,1	3,1	3,1	12,7	12,7	86,7	86,7
	Яйцо	20	20	1,6	1,6	1,8	1,8	0,2	0,2	30,6	30,6
					<b>9,4</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>309</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>	Томаты конс.	40	60	0,4	0,7			1	1,4	5,6	8,4
	Суп с рыбными конс.	180	200	5,7	6,3	2,8	3,1	19,9	22,1	118,6	131,7
	Биточки	55	70	5	6,4	8,7	11,1	6,7	8,5	125,4	159,3
	Картофельное пюре	120	150	2,1	2,6	4,9	6,1	17,1	26,4	118,2	147,8
	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>16</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>93</b>	<b>475</b>	<b>599</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Суп картофельный</b>										
<b>Полдник</b>	Конд. изделие (печенье)	30	50	4,6	7,7	4,9	8,2	22,9	38,1	175,9	292,6
	Чай без сахара	180	200	0,1	0,1			0,2	0,2	1	1,2
<b>Аллергик</b>				<b>4,7</b>	<b>7,8</b>	<b>4,9</b>	<b>8,2</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	<b>177</b>	<b>294</b>
<b>Ужин</b>	Салат из картофеля с зел.горошком	40	60	0,8	1,1	2,1	3,1	3,6	5,5	36,1	54,3
	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
	Напиток из св.фруктов	150	200	0,1	0,1			8,8	11,7	35,9	46,9
	Хлеб (пшеничный)	30	30	2,4	2,4	0,6	0,6	16	16	67	67
				<b>12</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>74</b>	<b>385</b>	<b>507</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай, салат без горошка</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,4</b>	<b>56,1</b>	<b>47,5</b>	<b>60,4</b>	<b>209</b>	<b>274</b>	<b>1408</b>	<b>1825</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
12 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150	200	5,3	7	4,1	5,4	24,9	32,9	162,4	214,4
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	Батон/Масло/Сыр	30	50	3,4	5,7	5,5	9,2	7,8	13	103,1	172,1
					<b>8,8</b>	<b>13</b>	<b>9,6</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>54</b>	<b>294</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Каша без молока</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 дальневосточный	40	60	0,4	0,6	0,1	0,1	0,2	0,3	3,4	5
	Суп картофельный с крупой перловой	180	180	4,1	4,1	4,7	4,7	14,5	14,5	100,8	100,8
	Запеканка картофельная с мясом	165	200	7,8	10,6	11,6	14	26,4	36,9	226	273,5
	Кисель 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>16</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>95</b>	<b>470</b>	<b>570</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Чай</i>										
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	35	50	2,8	3,7	4,6	6,4	22,4	29,3	141,6	189,6
	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>6,8</b>	<b>8,1</b>	<b>9,2</b>	<b>12</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>246</b>	<b>306</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	40	60	0,6	0,8	2	3,1	3,3	4,9	34,3	51,6
	Суфле из рыбы	60	70	5,6	6,6	7,1	8,3	2,3	4,7	112,1	121,2
	Картофель в молоке	120	130	2,4	2,6	3,7	4	17,6	24,1	118,3	128,1
	Компот из с/ф	180	180					5,8	5,8	23,2	23,2
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>64</b>	<b>376</b>	<b>432</b>
<b>Аллергик</b>	<i>картофель отварной</i>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,2</b>	<b>54,8</b>	<b>49,6</b>	<b>62,4</b>	<b>202</b>	<b>262</b>	<b>1430</b>	<b>1771</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
13 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	3,9	5,2	2,4	5,2	11,5	15,3	86,6	115,4
	Кфейный 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>8,3</b>	<b>11</b>	<b>9,9</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>306</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Каша гречневая, 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>	Икра свекольная	40	60	0,8	1,2	1,9	2,9	3,9	6,1	37	55,3
	Суп с макаронными изделиями	180	200	3,1	3,4	6,8	7,6	8,5	9,4	119,3	132,4
	Плов из птицы	160	200	8,9	11,1	8,2	10,2	29,3	36,7	209,3	261,6
	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>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>87</b>	<b>473</b>	<b>601</b>
<b>Аллергик</b>											
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	35	50	3	5	3	6,1	18,6	29,3	112,9	199
	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>8,2</b>	<b>6,2</b>	<b>9,7</b>	<b>26</b>	<b>37</b>	<b>172</b>	<b>265</b>
<b>Ужин</b>	Фрукты	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
	Вареники ленивые отварные	130/30	180/30	6,2	8,3	9,4	12,5	17,3	22,3	204,8	244,8
	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	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>13</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>65</b>	<b>409</b>	<b>472</b>
<b>Аллергик</b>	<i>(На замены цитрусовых яблоко), Чай без молока</i>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,9</b>	<b>55,9</b>	<b>47,1</b>	<b>60,2</b>	<b>203</b>	<b>262</b>	<b>1422</b>	<b>1803</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
14 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	150	200	2,4	4,2	4,7	6,2	24,5	37,3	154,6	244,1
	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>9,1</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>54</b>	<b>296</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Каша без молока, чай</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 картофеля с солеными огурцами	40	60	0,5	0,5	2,1	3,1	3,5	5,1	35	52,4
	Суп с крупой гречневой и томатом	180	180	4,5	4,5	5,3	5,3	14,4	14,4	129	129
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	70	5,1	8,4	4,6	6,5	1,4	1,7	85	99,2
	Капуста тушеная	120	150	2	2,5	3	5,8	18,3	22,9	91,7	134,6
	Компот из ягоды с/м витаминизация (аскорб.кислота)	150	200	0,3	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>16</b>	<b>22</b>	<b>64</b>	<b>95</b>	<b>458</b>	<b>591</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Мясо тушеное, Чай</b>										
<b>Полдник</b>	Полоска песочная с повидлом	35	50	2,3	3,3	3,9	4,9	21,9	29,9	117,5	137,6
	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>6,3</b>	<b>7,7</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>222</b>	<b>254</b>
<b>Ужин</b>	Салат овощной с яблоком, яйцом вареным	40	60	0,9	1,3	2,2	3,4	1,8	2,8	27,6	41,4
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60/60	70/70	6,1	7,1	6,9	8,1	3,8	4,5	136,4	159,6
	Каша рассыпчатая гречневая	110	150	2,9	3,9	3,8	5,2	24,3	33	94	127,6
	Напиток из св. фруктов	150	200		0,1		0,1	9	12	36,3	48,7
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>77</b>	<b>382</b>	<b>485</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,8</b>	<b>56,2</b>	<b>48</b>	<b>61,1</b>	<b>201</b>	<b>273</b>	<b>1401</b>	<b>1762</b>

<b>МЕНЮ</b>												
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
				Белки		Жиры		Углеводы				
15 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	20	30	0,1	0,1			7	7	29,4	29,4	
	Молоко	180	200	4	4,44	4,6	5,11	8,2	9,1	104,8	116,4	
	Батон/Масло/Джем	30	30	1,2	1,2	2,6	2,6	14,5	14,5	87,1	87,1	
				<b>11</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>343</b>	<b>401</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 горошка зеленого консервированного	40	60	1,2	1,7	2,1	3,1	2,4	3,6	32,9	49,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	180	5,6	5,6	4,8	4,8	13	13	110,5	110,5	
	Голубцы ленивые	160	200	6,5	10,6	8,7	11,1	14,6	23,9	184,6	229,6	
	Компот из св.фруктов витаминизация (аскорб.кислота)	120	150	0,2	0,2	0,2	0,2	20,9	27,9	56,3	74,9	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2	
				<b>17</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>97</b>	<b>472</b>	<b>593</b>	
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>											
<b>Полдник</b>	Булочка с джемом обсыпная	35	50	2,8	3,7	5,2	7,3	23,2	30,9	149,9	204,9	
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5	
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>			<b>5,7</b>	<b>6,9</b>	<b>8,4</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>209</b>	<b>270</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из белокачанной и морской капусты	40	60	0,6	0,9	2	3	9,5	14,3	34,7	52,1	
	Омлет с сыром	150	200	7,4	9,8	9,1	12,1	8,5	11,3	184	244,7	
	Чай с повидлом	180	200	0,2	0,2			11,7	16	47,4	72,7	
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8	
				<b>11</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>66</b>	<b>354</b>	<b>477</b>	
<b>Аллергик</b>												
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,8</b>	<b>59</b>	<b>49,3</b>	<b>62,3</b>	<b>210</b>	<b>272</b>	<b>1441</b>	<b>1817</b>	

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
16 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	150	200	2,7	5,2	5,8	5	13,3	19,7	102	146,1
	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	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
					<b>8,1</b>	<b>11</b>	<b>8,8</b>	<b>8,2</b>	<b>41</b>	<b>49</b>	<b>290</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>	Огурцы консервированные	40	60	0,3	0,5		0,1	0,7	1	5,2	7,8
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	200	2,3	2,6	4,5	5	19,6	21,8	113,4	125,9
	Суфле из кур	60	80	9,3	6,6	8,8	4	5,3	172	228,6	228,6
	Рагу из овощей	120	150	2,8	3,5	6,4	8	18,9	23,6	93,4	116,8
	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>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>253</b>	<b>548</b>
<b>Аллергик</b>											
<b>Полдник</b>	Конд. изделие (печенье)	30	50	4,6	7,7	4,9	8,2	22,9	38,1	175,9	292,6
	Кисель из ягод с/м	150	150	0,1	0,1			12,5	12,5	51,9	51,9
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
<b>Аллергик</b>	<i>(На замены цитрусовых яблоко)</i>			<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>5,3</b>	<b>8,6</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>272</b>	<b>389</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с зел.горошком	40	60	0,6	1	1,6	2,4	3,3	4,9	30,8	46,2
	Шницель рыбный натуральный	60	80	7,3	7,7	7	9,3	5,4	7,2	119,9	159,5
	Картофельное пюре	120	150	2,1	2,6	4,9	6,1	17,1	26,4	118,2	147,8
	Чай с лимоном	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
				<b>13</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>52</b>	<b>71</b>	<b>386</b>	<b>494</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Суфле из кур</i>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45</b>	<b>52,8</b>	<b>48,7</b>	<b>53,6</b>	<b>222</b>	<b>451</b>	<b>1559</b>	<b>1936</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
17 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	200	4,7	6,3	3,9	5,2	21,6	28,8	149	198,5
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	Батон/Масло/Сыр	30	50	3,4	5,7	5,5	9,2	7,8	13	103,1	172,2
					<b>8,2</b>	<b>12</b>	<b>9,4</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>280</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Каша без молока</i>										
<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>	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,2	1,6	2,1	3,1	3,1	4,7	35,7	53,4
	Рассольник	180	200	1,3	1,4	3,1	3,4	9,3	10,4	70,9	78,4
	Тефтели мясные	60/30	70/30	6,6	7,2	9,1	9,1	9,4	9,3	167,7	160,8
	Овощи в молочном соусе	120	150	2,8	4,5	1,9	3,4	18	24,5	68,8	106
	Кисель из яблок витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	16,5	19,8	55,6	66,7
	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>19</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>97</b>	<b>487</b>	<b>594</b>
<b>Аллергик</b>											
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой	35	50	2,6	4,6	3,4	5,9	19,4	31,4	96,7	166,8
	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>6,6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>202</b>	<b>283</b>
<b>Ужин</b>	Икра свекольная	40	60	0,8	1,2	1,9	2,9	3,9	6,1	37	55,3
	Печень по-строгановски	60	80	6,1	8,1	6,3	8,4	0,5	0,7	130,4	133,4
	Капуста тушеная	120	150	2	2,5	3	5,8	18,3	22,9	91,7	134,6
	Напиток из св. фруктов	150	200	0,1	0,1			8,8	11,7	35,9	46,9
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/20	3,1	3,7	0,6	0,8	19,5	24,5	87,8	107,8
				<b>12</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>383</b>	<b>478</b>
<b>Аллергик</b>	<i>Чай</i>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,8</b>	<b>56,7</b>	<b>46,3</b>	<b>63,5</b>	<b>198</b>	<b>261</b>	<b>1389</b>	<b>1796</b>

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
18 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	150	200	2,1	2,8	4	5,3	16,4	26,8	89,7	119,5
	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
	Яйцо вареное	40	40	4,9	4,9	4,5	4,5	0,3	0,3	61,2	61,2
				<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>305</b>	<b>346</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 свеклы с сыром	40	60	1,9	2,8	3,8	5,7	2,8	4,3	53,3	80,1
	Суп картофельный с горохом	180	180	3,2	3,2	3,7	3,7	24,8	24,8	109,8	109,8
	Запеканка капустная с мясом	160	200	7,6	10,5	8,4	11,5	15,4	19,3	207,6	279,5
	Компот из с/ф витаминизация (аскорб.кислота)	150	180	0,6	0,7			10,5	11,6	44,8	49,8
	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>22</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>89</b>	<b>503</b>	<b>647</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Суп картофельный</b>										
<b>Полдник</b>	Бисквит	50	50	4	4	3,7	3,7	36,3	36,3	186,2	186,2
	Кефир	180	200	2,9	3,2	3,2	3,6	7	7,8	59	65,5
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>			<b>6,9</b>	<b>7,2</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>245</b>	<b>252</b>
<b>Ужин</b>	Фрукты	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
	Пудинг из творога с ябл., со смет.	150	200	6,4	9,8	10,8	16,5	22	29,7	182,7	279,5
	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>11</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>336</b>	<b>457</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай, аллергику на замены цитрусовых яблоко</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,1</b>	<b>56,7</b>	<b>47,8</b>	<b>61,1</b>	<b>226</b>	<b>271</b>	<b>1453</b>	<b>1777</b>



<b>МЕНЮ</b>												
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
				Белки		Жиры		Углеводы				
19 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	150	200	4,3	5,7	4	5,3	16,3	21,7	107,3	142,9	
	Чай с молоком	180	200	2,9	2,9	3,1	3,1	9,7	10,2	78,6	81	
	Батон/Масло/Джем	30	40	0,6	1,6	5,4	4,6	13,5	21,2	89	131,3	
				<b>7,8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>275</b>	<b>355</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 из овощей	180	200	1,4	1,6	2,6	2,9	14,9	16,5	60,9	87,6	
	Жаркое по-домашнему	175	200	9,6	12,9	11,5	15,1	22,7	28,9	247,1	281,7	
	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>15</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>98</b>	<b>494</b>	<b>630</b>	
<b>Аллергик</b>												
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (печенье)	35	50	4,6	7,7	4,9	8,2	22,9	38,1	175,9	292,6	
	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>8,6</b>	<b>12</b>	<b>9,5</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>281</b>	<b>409</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы отварной	40	60	0,6	0,9	2	3,1	3,3	4,9	33,8	50,7	
	Сельдь с/с с картофелем	180	200	9,1	11,1	9,8	11,9	17,9	19,9	199,9	241,9	
	Компот из с/ф	150	180	0,3	0,3	0,1	0,1	12,1	14,4	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	
				<b>13</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>64</b>	<b>372</b>	<b>457</b>	
<b>Аллергик</b>	<i>Картофель отварной</i>											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,9</b>	<b>58,8</b>	<b>51,7</b>	<b>64,7</b>	<b>209</b>	<b>272</b>	<b>1466</b>	<b>1895</b>	

<b>МЕНЮ</b>											
Дата	Блюда	Выход блюда		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки		Жиры		Углеводы			
20 день		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с соусом	150	180	6,3	8,1	6,5	9,3	13,3	21	131,5	168,4
	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	0,9	0,9	10,4	10,4	57,5	57,5
				<b>12</b>	<b>14</b>	<b>9,5</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>51</b>	<b>319</b>	<b>371</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>	Икра морковная	40	60	0,7	1,1	1,9	2,9	8	12	35	52,5
	Борщ с фасолью	180	180	3,1	3,1	4,2	4,2	11,1	11,1	99	99
	Рыба, запеченная с овощами	180	200	7,6	12,5	11,1	14,4	14,8	18,5	205,9	249,3
	Напиток из св.фруктов витаминация (аскорб.кислота)	150	200	0,2	0,2			19,3	25,7	78,8	104,9
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/20	30/30	3,1	4,4	0,6	0,9	19,5	28,7	87,8	128,2
				<b>15</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>96</b>	<b>507</b>	<b>634</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Чай</b>										
<b>Полдник</b>	Булочка Российская	35	50	3,1	4	2,9	4,1	22,7	36,9	129,4	198,7
	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</b>	<b>7,2</b>	<b>6,1</b>	<b>7,7</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>188</b>	<b>264</b>
<b>Ужин</b>	Салат из консервированного горошка	40	60	1,2	1,7	2,1	3,1	2,4	3,6	32,9	49,4
	Омлет с рисом	140	150	6,8	10,3	11,4	14,2	24,4	29,1	200,3	244,3
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1			7	8	28,1	32,1
	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>16</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>65</b>	<b>349</b>	<b>434</b>
<b>Аллергик</b>	<b>Рис отварной</b>										
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,4</b>	<b>59,1</b>	<b>47,7</b>	<b>60,9</b>	<b>212</b>	<b>274</b>	<b>1426</b>	<b>1777</b>