Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), углеводы
.,()	Завтрак	(7)
180	Суп молочный слизистый(180) *	Витамин С-2, белки-5, Углеводы-17, Калорийность-133, Жиры-5
<i>170</i>	Кофейный напиток с молоком(170)	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-73, белки 3, Витамин C-1
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11
47	Бутерброд с маслом и	Углеводы-20, Калорийность-169, белки-7, Жиры-11
497	<u>сыром(30/10/5)</u> *	Витамин С-14, оелки-15, Углеводы-62,
497	Итого за Завтрак <u>Завтрак 2</u>	Калорийность-426. Жиры-18
180	Соки фруктовые и ягодные тетра	
180	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	Nov. 0 5 1 Process C 1 Version 16
180	Компот из кураги(180) *	Жиры-0, белки-1, Витамин С-1, Углеводы-16, Калорийность-87
181	Щи из свежей капусты с	Жиры-7, Калорийность-123, Углеводы-8, белки
75	•	2, Витамин С-27 белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, Калорийность
	Гуляш из отварного мяса(75) *	127, Витамин С-5 Калорийность-37, Углеводы-2, Жиры-3, белки-
<i>65</i>	Салат из соленых огурцов с	1, Витамин С-8
<i>130</i>	Макаронные изделия отварные с	белки-6, Калорийность-123, Углеводы-39, Жиры-4
24	Х леб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы- 12
25	Х леб ржаной(25) *	6елки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы
680	Итого за Обед	жиры-26, оелки-26, Витамин С-41, Углеводы- 90. Калорийность-674
	<u>Полдник</u>	
25	Печенье(25) *	Калорийность-104, белки-3, Углеводы-21, Жиры-3
224	Варенец(225) *	Витамин С-2, белки-5, Жиры-7, Калорийность-
249	Итого за Полдник	120, Углеводы-39 калорииность-224, оелки-8, углеводы-оо,
27)	Ужин	Жиры-10. Витамин С-2
25	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы 10
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
70	Печень, тушеная в сметане(70) *	Калорийность-125, Витамин С-32, Углеводы-7, Жиры-6, белки-18
150	Каша рассыпчатая гречневая(150) *	белки-6, Калорийность-217, Углеводы-38, Жиры-5
60	Салат из зеленого горошка(60) *	Витамин С-10, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-60, белки-3
505	Итого за Ужин	оелки-29, Калорииность-556, Жиры-14,
2 111	Итого за день	<u>Vглеволы-66</u> <u>Витамин С-42</u> Витамин С-99, оелки-78, Углеводы-278, Калорийность-1 880. Жиры-68
	Кулакова Ольга	
	Заведующий Николаевна	

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), углеводы
рылод (1)	Завтрак	(r)
170	Кофейный напиток с молоком(170)	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-73, белки- 3, Витамин С-1
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Жиры-1, белки-1, Калорийность
37	Бутерброд с маслом и сыром(20	53, Углеводы-11 Жиры-9, Углеводы-17, Витамин С-0,
150	Суп молочный слизистый(150) *	Калорийность-136, белки-5 Калорийность-103, белки-4, Витамин С-1,
452	Итого за Завтрак	Жиры-4, Углеводы-13 Углеводы-55, жиры-16, Калорииность-365,
102	Завтрак <u>2</u>	белки-13. Витамин С-13
<i>150</i>	Соки фруктовые и ягодные тетра	
150	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	Углеводы-0, Жиры-0, белки-1, Витамин С-1,
<i>150</i>	Компот из кураги(150) *	Калорийность-59
<i>150</i>	Щи из свежей капусты с	белки-1, Калорийность-61, Жиры-6, Витамин С 23, Углеводы-6
110	Макаронные изделия отварные с	Углеводы-37, Жиры-3, белки-6, Калорийность- 147
<i>60</i>	Гуляш из отварного мяса(60) *	Жиры-10, Витамин С-3, Углеводы-3, Калорийность-141, белки-10
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки 2
40	Салат из соленых огурцов с	Калорийность-29, Жиры-2, Витамин С-5, белки 0, Углеводы-1
549	Итого за Обед	Vergeneral to William III learner II Hames grant
	<u>Полдник</u>	
<i>20</i>	Печенье(20) *	Калорийность-83, белки-2, Жиры-2, Углеводы- 14
199	Варенец(200) *	Калорийность-110, белки-5, Жиры-6, Углеводы 39, Витамин С-2
219	Итого за Полдник	калорииность-195, оелки-/, жиры-8, углеводы 53. Витамин C-2
• 0	<u>Ужин</u>	
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8 белки-14, Витамин С-25, Углеводы-6,
60	Печень, тушеная в сметане(60) *	Калорийность-107, Жиры-5 Углеводы-5, Витамин С-9, Жиры-3,
40	Салат из зеленого горошка(40) *	Уплеводы-5, Битамин С-9, жиры-5, Калорийность-43, белки-2
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-30, Углеводы-8
120	Каша рассыпчатая гречневая(120) *	Жиры-4, белки-5, Углеводы-30, Калорийность- 175
420	Итого за Ужин	оелки-22, калорииность-393, жиры-12, Углеволы-57 Витамин С-34 Углеводы-230, жиры-37, калорииность-1 473,
1 790	Итого за день	УГЛЕВОДЫ-230, ЖИРЫ-37, Калорииность-1 4/3, белки-63. Витамин C-81
	Кулакова	
	Ольга	
	Заведующий Николаевна	-

25	иолоком(180) *.	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
25	адкая пшенная(200) * пной(25) * полоком(180) *. полоком(180) *. Итого за Завтрана Завтрана Завтрана 2 ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 пной(25) * из сухофруктов(200) *	Калорийность-229 белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 белки-3, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-23 белки-3, Калорийность-94, Витамин С-1, Жиры-3, Углеводы-14 Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11 Углеводы-88, Витамин С-14, Жиры-14, оелки 16. Калорийность-617
25	иной(25) * 15) * 10локом(180) *. 100) * Итого за Завтран Завтран 2 ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 Обед иной(25) * из сухофруктов(200) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 белки-3, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-23 белки-3, Калорийность-94, Витамин С-1, Жиры-3, Углеводы-14 Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11 Углеводы-88, Витамин С-14, Жиры-14, оелки 16. Калорийность-617
25	5) * полоком(180) *. 00) * Итого за Завтран <u>Завтрак 2</u> ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 Обед иной(25) * из сухофруктов(200) *	белки-2, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-23 белки-3, Калорийность-94, Витамин С-1, Жиры-3, Углеводы-14 Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11 Углеводы-88, Витамин С-14, Жиры-14, оелки 16. Калорийность-617
180 Какао с м 100 Яблоки(1 530 181 Соки фру 181 Соки фру 181 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	иолоком(180) *. 00) * Итого за Завтран Завтрак 2 ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 Обед иной(25) * из сухофруктов(200) *	Углеводы-23 белки-3, Калорийность-94, Витамин С-1, Жиры-3, Углеводы-14 Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11 Углеводы-88, Витамин С-14, Жиры-14, оелки 16. Калорийность-617
100 Яблоки(1 530 181 Соки фру 181 25 Хлеб ржа 200 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	00) * Итого за Завтран <u>Завтрак 2</u> ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 <u>Обед</u> иной(25) * из сухофруктов(200) *	Жиры-3, Углеводы-14 Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11 Углеводы-88, Витамин С-14, Жиры-14, оелки 16. Калорийность-617 белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
100 Яблоки(1 530 181 Соки фру 181 25 Хлеб ржа 200 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	00) * Итого за Завтран <u>Завтрак 2</u> ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 <u>Обед</u> иной(25) * из сухофруктов(200) *	Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11 Углеводы-88, Витамин С-14, Жиры-14, оелки 16. Калорийность-617 белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
181 Соки фру 181 Хлеб ржс 25 Хлеб ржс 200 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	Итого за Завтран <u>Завтрак 2</u> ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 <u>Обед</u> иной(25) * из сухофруктов(200) *	2 белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
181 Соки фру 181 25 Хлеб ржс 200 Компот 60 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пин 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 Напиток 276 276	Завтрак 2 жтовые и ягодные Итого за Завтрак 2 Обед пной(25) * из сухофруктов(200) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
25 Хлеб ржс 200 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток	ктовые и ягодные Итого за Завтрак 2 <u>Обед</u> иной(25) * из сухофруктов(200) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
25 Хлеб ржс 200 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток	Итого за Завтрак 2 <u>Обед</u> иной(25) * из сухофруктов(200) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
25 Хлеб ржб 200 Компот в 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пиев 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток	<u>Обед</u> пной(25) * из сухофруктов(200) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
200 Компот 60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 Напиток 276	из сухофруктов(200) *	Углеводы-10 Углеводы-10, Калорийность-39 Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток		Витамин С-7, белки-1, Углеводы-13,
60 Салат из 180 Суп карт 23 Хлеб пине 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток		
180 Суп карт 23 Хлеб пше 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	000101010	
23 Хлеб пиле 130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток	офельный на мясном	Калорийность-35, Жиры-3 Витамин С-40, Калорийность-154, Углеводы-
130 Картофе 80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток	•	31, белки-4, Жиры-1 белки-2, Калорийность-59, Жиры-0,
80 Бефстро 698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	` /	Углеводы-12 Витамин С-48, Калорийность-135, белки-5,
698 25 Вафли(25 251 Напиток 276	ль отварной(130) *	Жиры-7, Углеводы-39
25 Вафли(2 5 251 Напито к 276	ганов из отварного	Калорийность-131, Жиры-14, белки-16, Витамин С-0, Углеводы-3
251 Hanumok 276	Итого за Обед	оелки-30, калорииность-6/1, жиры-25, Углеволы-118. Витамин С-95
251 Hanumok 276	<u>Полдник</u>	
276	5) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
	: из груши дички(250) *	
25 Хлеб ржа	Итого за Полдни	Калорииность-/1, белки-1, Жиры-1, Углеволы-16
25 Хлеб ржа	<u>Ужин</u>	
	иной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
-	ачковая(60) **	Витамин С-4, Углеводы-5, Калорийность-25,
-	рыбные тушеные(80) *	Жиры-6, белки-1 белки-10, Калорийность-118, Жиры-4, Углеводы-10
-	саром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
	T	Калорийность-160, Углеводы-47, Жиры-6,
515	рной с овощами(150) *	Витамин С-7, белки-5 оелки-18, калорииность-45/, жиры-16,
2 200	<i>рной с овощами(150) *</i> Итого за Ужиг	Н Урцеводы-78 Витамин С-11 Углеводы-300, Витамин С-120, жиры-36,

Заведующий Кулакова Ольга Николаевна

348mpak	Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), хенороди (с)
130 Каша жидокая пшенная (130) * Кариа жидокая пшенная (130) * Каша жидокая пшенная (130) * Кариа жидока жид		<u>Завтрак</u>	
130 Каша жиокая пишенная (130) *	95	Яблоки(95) *	•
20	130		белки-5, Витамин С-1, Калорийность-155,
20 Хлеб рэканой (20) *		`	
171 Какао с молоком(170) **	20		белки-3
171 Какао с молоком (170) Каморийность. 81, Жиры-1 Каморийность. 181, Жиры-1 Каморийность. 436, Углеволы-70 151 Соки фруктовые и ягодоные 151 Итого за Завтрак 2	<i>20</i>	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	
151 Соки фруктовые и ягодные Итого за Завтрак З	<i>171</i>	<i>Какао с молоком(170) *</i>	
151 Соки фруктовые и ягодоные	436		
151		<u>Завтрак 2</u>	133, 7, 11, 132, 7, 11, 133, 7, 11, 133, 13, 13, 13, 13, 13, 13, 13, 1
20	<i>151</i>	Соки фруктовые и ягодные	
20	151	Итого за Завтрак 2	
20 Хлеб ржанои(20) * 18 Хлеб пшеничный(20) * 40 Салат из свеклы с 160 Суп картофельный на мясном 150 Компот из сухофруктов(150) * 60 Бефстроганов из отварного 110 Картофель отварной(110) * 1558 Итого за Обед 150 Кефир(200) * 15 Вафли(15) * 203 Кефир(200) * 15 Вафли(15) * 218 Итого за Полдник 204 Хлеб ржаной(20) * 15 Рис отварной с овощами(110) * 218 Итого за Полдник 205 Хлеб ржаной(20) * 110 Рис отварной с овощами(110) * 217 Чай с сахаром(170) * 218 Икра кабачковая(40) * 218 Икра кабачковая(40) * 219 Икра кабачковая(40) * 210 Икра кабачковая(40) * 210 Икра кабачковая(40) * 210 Икра кабачковая(40) * 211 Окра в Полдник Сей (калорийность-18), белки-3, калорийность-143, углеводы-8, Витамин Сей (калорийность-18), белки-1, жиры-1, калорийность-180, белки-1, жиры-1, калорийность-180, белки-1, жиры-1, калорийность-180, белки-1, жиры-1, калорийность-180, белки-1, жиры-1, калорийность-33, углеводы-8, Витамин Сей (калорийность-27, жиры-8, белки-2, углеводы-8, Витамин Сей (калорийность-143, углеводы-8, Витамин Сей (калорийность-143, углеводы-1, жиры-1, калорийность-33, углеводы-8, Витамин Сей (калорийность-27, жиры-8, белки-2, углеводы-7, жиры-1, калорийность-33, углеводы-8, Витамин Сей (калорийность-27, жиры-8, белки-2, углеводы-7, жиры-15, белки-9, углеводы-9, Витамин Сей (калорийность-33, углеводы-9, Витамин Сей (калорийность-34, Углеводы-9, Витамин Сей (калорийность-144, Витамин С		<u>Обед</u>	
18	<i>20</i>	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	
40 Салат из свеклы с 160 Суп картофельный на мясном 150 Компот из сухофруктов(150) * 150 Компот из сухофруктов(150) * 160 Бефстроганов из отварного 160 Бефстроганов из отварного 160 Бефстроганов из отварного 160 Картофель отварной(110) * 170 Картофель отварной по картофель от варина по съб от варина по картофель от варина по съб от варин	18		Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10,
160 Суп картофельный на мясном 150 Компот из сухофруктов (150) * 150 Компот из сухофруктов (150) * 150 Бефстроганов из отварного 110 Картофель отварной (110) * 110 Картофель (110) * 110 Картофель (110) * 110 Картофель (110) * 110 Картофиность-138 (110) * 110 Картофиность-189 (6елки-1) * 110 Карто		, ,	
150 Компот из сухофруктов (150) * 150 Компот из сухофруктов (150) * 150 Бефстроганов из отварного 160 Бефстроганов из отварного 170 Картофель отварной (110) * 170 Картофель отварной с обощами (110) * 170 Чай с сахаром (170) * 170 Картофель отварной с обощами (110) * 170 Калорийность-189. белки-3, Калорийность-143, Углеводы-8 170 Чай с сахаром (170) * 170 Калорийность-33, Углеводы-8 170 Калорийность-33, Углеводы-8 170 Калорийность-33, Углеводы-9 170 Калорийность-33, Каррынность-33, Жиры-15 170 Калорийность-33, Кирын-15 170 Каррийность-33, Кирын-15 170 Каррийность-33, Каррийност			
60 Бефстроганов из отварного 110 Картофель отварной (110) * 558 110 Картофель отварной (110) * 1110 Картофель отварной с отвар (110) * 110 Рис отварной с отварной с отварной с отвар (110) * 110 Рис отварной с отварной с отвар (110) * 110 Рис отварной с отварной с отварной с отвар (110) * 110 Рис отварной с отварной с отвар (110) * 110 Рис отварной с отварной с отвар (110) * 110 Рис отварной с отвар (110) * 1110 Рис отвар (110) * 1	160	Суп картофельный на мясном	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
110 Картофель отварной (110) * Калорийность-135, Витамин С-0 (белки-4, Витамин С-40, Жиры-6, Калорийность-126, Углеводы-32 (белки-4, Витамин С-40, Жиры-6, Калорийность-520, Жиры-6, Калорийность-520, Жиры-20, Углеводы-8, Витамин С-1, Жиры-6, Калорийность-520, Жиры-6, Калорийность-520, Жиры-6, Калорийность-520, Жиры-6, Калорийность-118, белки-6, Калорийность-118, белки-1, Жиры-1	<i>150</i>	Компот из сухофруктов(150) *	Углеводы-6, Калорийность-25
110 Картофель отварной(110) * белки-4, Витамин С-40, Жиры-6, Калорийность-126, Углеводы-32 ослки-24, Калорийность-126, Углеводы-32 ослки-24, Калорийность-520, жиры-20, Углеводы-95. Витамин С-81 Полдник	<i>60</i>	Бефстроганов из отварного	•
100 100	110		белки-4, Витамин С-40, Жиры-6,
Полдник			оелки-24, Калорииность-520, Жиры-20,
203		, ,	Углеводы-95. Витамин С-81
15 Вафли (15) * 218 Итого за Полдник Ужин 20 Хлеб ржаной (20) * Птого за Полдник Ужин 20 Рис отварной с овощами (110) * Птого за Полдник Углеводы-24, витамин С-1, жиры-7, калорийность-189. белки-7 Калорийность-189. белки-7 Калорийность-189. белки-7 Калорийность-38, Жиры-0, углеводы-8 Жиры-4, белки-3, Калорийность-143, углеводы-26, Витамин С-5 Калорийность-33, Углеводы-8 Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7 Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин Салорийность-96 оелки-15, Калорийность-33, Углеводы-8 Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-9, Углеводы-9, Витамин Салорийность-96 оелки-15, Калорийность-33, Углеводы-9, Витамин Салорийность-35, белки-9, Углеводы-9, Витамин Салорийность-96 оелки-15, Калорийность-33, Жиры-15, белки-59, Витамин С-10/, Жиры-35, белки-59, Витамин С-10/, Жиры-35, белки-59, Витамин С-10/, Жиры-35, белки-59,	203		•
218 Итого за Полдник			
20 Xлеб ржаной (20) * белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8 Жиры-4, белки-3, Калорийность-143, Углеводы-26, Витамин С-5 Чай с сахаром (170) * Калорийность-33, Углеводы-8 Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7 Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С-6 Калорийность-33, Углеводы-9, Витамин С-6 Калорийность-33, Калорийность-33, Калорийность-33, Калорийность-33, Киры-8, белки-2, Углеводы-9, Витамин С-6 Калорийность-33,		1	VETORANT // DIMANIMI - L WINTI
20 Хлеб ржаной (20) *	218		Калорийность-189. белки-7
Рис отварной с овощами (110) * Жиры-4, белки-3, Калорийность-143, Углеводы-26, Витамин С-5 170 Чай с сахаром (170) * Калорийность-33, Углеводы-8 40 Икра кабачковая (40) * Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7 Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С Калорийность-96 ослис-15, Калорийность-35 /, жиры-15, ослис-15, Калорийность-35 /, жиры-15, Углеводы-58, Витамин С-10 /, жиры-58, велки-59, белки-59, белки-59, белки-59, ослис-59, калорийность-36 // жиры-55, белки-59, калорийность-36 // жиры-56 //	20		белки-1, Калорийность-38, Жиры-0,
Рис отварной с обощами (110) Углеводы-26, Витамин С-5 170 Чай с сахаром (170) * Калорийность-33, Углеводы-8 40 Икра кабачковая (40) * Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7 Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С-10 (калорийность-96 оелки-15, Калорийность-35 /, жиры-15, оелки-15, Калорийность-35 /, жиры-15, углеводы-58, Витамин С-10 (калорийность-35 /, жиры-15, оелки-59, белки-59, белки-6, калорийность-36 калорийность-36 калорийность-36 калорийность-36 калорийность-37 (калорийность-36 калорийность-37 (калорийность-38 калорийность-37 (калорийность-38 калорийность-38 калорийность-38 калорийность-38 калорийность-38 калорийность-38 калорийность-39 (калорийность-38 калорийность-39 (калорийность-39 (калорийность-3		-	
40 Икра кабачковая (40) * 60 Тефтели рыбные тушеные (60) * 400 Итого за Ужин 1763 Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7 Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С Калорийность-96 осики-15, калорийность-337, жиры-15, углеволы-58, Витамин С-12 Витамин С-107, Жиры-55, белки-59,	110	Рис отварной с овощами(110) *	1 ' 1
400 Итого за Ужин Икра каоачковая (40) * белки-2, Углеводы-7 Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С Калорийность-96 осики-15, калорииность-357, жиры-15, Углеволы-58, Витамин С-12 Витамин С-107, жиры-35, белки-59,	<i>170</i>	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8
60 Тефтели рыбные тушеные (60) * Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С Калорийность-96 400 Итого за Ужин Углеволы-58 Витамин С-12 1.763 Итого за ужин Углеволы-58 Витамин С-10/, жиры-55, белки-59,	40	Икра кабачковая(40) *	Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2 Углеволы-7
400 ИТОГО ЗА УЖИН УГЛЕВОЛЬ 58 ВИТАМИН С-12 ВИТАМИН С-10/, ЖИРЫ-15, ОЕЛКИ-59,	60	• • •	Жиры-3, белки-9, Углеводы-9, Витамин С-1,
1 763 Итого за тень углевольт-5х Витамин С-17 Витамин С-107, Жиры-55, белки-59,			
	1 763	Итого за день	Углеволы-58. Витамин С-12 Витамин С-107, Жиры-55, оелки-59, Калорийность-1 482. Углеволы-247

Заведующий Кулакова Ольга Николаевна

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), углеводы
	Завтрак	
180	Чай с молоком(180) *	Калорийность-82, Жиры-3, Углеводы-11, белки- 3, Витамин С-1
180	Суп молочный гречневый(180) *	5, Битамин С-1 белки-2, Углеводы-15, Калорийность-91, Жиры-
25	<i>Хлеб ржаной(25)</i> *	3 белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-
	•	10 белки-3, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-
25	Рожок(25) *	23
410	Итого за Завтрак	10. Витамин C-1
	<u>Завтрак 2</u>	
182	Соки фруктовые и ягодные	
182	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-
25	Хлеб ржаной(25) *	10
180	Бульон из птицы детский(180) *	Витамин С-1, белки-4, Жиры-4, Углеводы-0, Калорийность-44
27	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы- 12
180	Компот из кураги(180) *	Жиры-0, белки-1, Витамин С-1, Углеводы-16,
		Калорийность-87 Жиры-6, Калорийность-94, Углеводы-9,
80	Печень по-строгановски(80) *	Витамин С-33, белки-16
<i>65</i>	Салат из свеклы с огурцами	Углеводы-7, Жиры-6, Калорийность-48, белки-1
<i>130</i>	Картофель в молоке(130) *	Витамин С-30, Жиры-6, Углеводы-26, белки-4, Калорийность-103
687	Итого за Обед	Калорийность-103 оелки-30, Калорииность-353, жиры-22, Углеволы-80. Витамин С-65
	<u>Полдник</u>	
226	Варенец(225) *	Витамин С-2, белки-5, Жиры-7, Калорийность- 120, Углеводы-39
25	Печенье(25) *	Калорийность-104, белки-3, Углеводы-21, Жиры
251	Итого за Полдник	3 Витамин С-2, оелки-8, Жиры-10, Калорииность-
201	Ужин <u></u>	224. Углеводы-60
25	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-
180		12 Калорийность-95, Жиры-3, белки-2, Углеводы-
	Кофейный напиток с молоком	16 Калорийность-49, Углеводы-9, белки-1, Жиры-0,
93	Апельсины(100) *	Витамин С-68 белки-24, Витамин С-1, Углеводы-35, Жиры-19,
153	Пудинг из творога	Калорийность-414
451	Итого за Ужин	оелки-29, Калорииность-61/, Жиры-22, Углеволы-72 Витамин С-69 Калорииность-1 810, Жиры-62, Углеводы-2/1,
1 981	Итого за день	Калорииность-1 810, жиры-62, Углеводы-271, белки-77. Витамин С-137
	Кулакова	
	Ольга	
	Заведующий Николаевна	<u>-</u>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ЛОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 16 апреля 2025

ДОУ 234 Ясли зима

	, ,	
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), углеводы

170	Ч ай с молоком(170) *	Углеводы-11, Витамин С-1, Калорийность-78, Жиры-2, белки-3
<i>20</i>	Рожок(20) *	Жиры-2, Калорийность-109, Углеводы-20, белки- 3
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
	Суп молочный гречневый(150) *	белки-4, Калорийность-109, Витамин С-1, Углеводы-14, Жиры-4 Углеводы-53, Витамин С-2, Калорииность-334,
360	Итого за Завтрак	жиры-8. белки-11
	<u>Завтрак 2</u>	
	Соки фруктовые и ягодные	
151	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
43	Салат из свеклы с огурцами	Витамин С-5, Углеводы-3, Калорийность-37, Жиры-3, белки-1
110	Картофель в молоке(110) *	Углеводы-20, Жиры-3, белки-3, Калорийность- 100, Витамин С-23
	Печень по-строгановски(60) *	Калорийность-120, Жиры-7, Витамин С-30,
	Хлеб пшеничный(20) *	Углеводы-9, белки-14 Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-
	` _	2 белки-4, Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-
	Бульон из птицы детский(150) *	49, Углеводы-0 Углеводы-0, Жиры-0, белки-1, Витамин С-1,
	Компот из кураги(150) *	Калорийность-59
553		Углеволы-50. Витамин С-60
	<u>Полдник</u>	Калорийность-83, белки-2, Жиры-2, Углеводы-
	Печенье(20) *	14
203	Варенец(200) *	Калорийность-110, белки-5, Жиры-6, Углеводы- 39, Витамин С-2
223	Итого за Полдник	Калорииность-193, оелки-/, Жиры-8, Углеводы- 53. Витамин C-2
	<u>Ужин</u>	Y
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
88	Апельсины(95) *	белки-1, Жиры-0, Витамин С-63, Калорийность- 45, Углеводы-9
	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-102, Углеводы-17, Жиры-3, белки-
	Пудинг из творога	Витамин С-1, Жиры-17, белки-22, Калорийность-
411	Итого за Ужин	231, Углеводы-30 калорииность-425, жиры-20, углеводы-66,
1 698		белки-27. Витамин С-64 Углеводы-222, Витамин С-128, Калорииность-1
	Итого за лень	
	Итого за день	402. Жиры-53. белки-71
	Итого за день Кулакова Ольга	

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), углеводы (г),
	Завтрак	PHEROMETER (ME)
<i>170</i>	Кофейный напиток с	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-73, белки-3, Витамин С-1
200	Каша вязкая "Геркулес"(200) *	Витамин С-2, Калорийность-227, Жиры-9, белки-8, Углеводы-28
46	Бутерброд с маслом и	Углеводы-20, Калорийность-169, белки-7, Жиры-11
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11
24	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
540	Итого за Завтрак <u>Завтрак 2</u>	Углеводы-83, Жиры-22, Калорииность-638, оелки-20, Витамин С-14
180	Соки фруктовые и ягодные	
180	Итого за Завтрак 2 <u>Обед</u>	
24	<i>Хлеб ржаной(25)</i> *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
180	Кисель из свежих ягод(180) *	Углеводы-24, Жиры-0, Витамин С-2, белки-0, Калорийность-96
25	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
<i>80</i>	Птица отварная(80) *	Витамин С-3, Калорийность-89, белки-20, Углеводы- 0, Жиры-20
130	Капуста тушеная(130) *	Жиры-6, белки-5, Углеводы-14, Витамин С-102, Калорийность-135
180	Суп картофельный(180) *	белки-2, Витамин С-26, Углеводы-19, Жиры-2, Калорийность-69
619	Итого за Обед	оелки-31, калорииность-366, жиры-28, углеводы-79. Витамин С-133
	<u>Полдник</u>	
25	Вафли(25) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16 Витамин С-2, Калорийность-138, Жиры-6, Углеводы-
226	Биокефир(225) *	13, белки-8
251	Итого за Полдник <u>Ужин</u>	Витамин С-2
<i>60</i>	Салат из зеленого горошка(60) *	Витамин С-10, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-60, белки-3
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Жиры-0, Углеводы-12, белки-2, Калорийность-59
<i>150</i>	Картофель отварной(150) *	Калорийность-135, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С 48, белки-5
80	Котлеты рыбные	Углеводы-8, Калорийность-119, Жиры-5, белки-12
515	Итого за Ужин	Витамин С-58, жиры-15, Углеводы-/0, Калорииності 409 белки-22 Углеводы-261, жиры-/2, Калорииность-1 822, оелки-
2 105	Итого за день	Углеводы-261, Жиры-/2, Калорииность-1 822, оелки- 82. Витамин С-207
	Кулакова Ольга Заведующий Николаевна	

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г), углеводы (г),
.,,()	Завтрак	DUTAMULL (ME) MUMPOS HAMOUTLE (ME)
<i>170</i>	Кофейный напиток с	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-73, белки-3, Витамин С-1
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
<i>150</i>	Каша вязкая "Геркулес"(150) *	Витамин С-1, белки-6, Углеводы-23, Жиры-8, Калорийность-115
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Жиры-1, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11
38	Бутерброд с маслом и сыром(20	Жиры-9, Углеводы-17, Витамин С-0, Калорийность- 136, белки-5
472	Итого за Завтрак	Углеводы-/5, Жиры-20, Калорииность-415, оелки-16, Витамин С-13
	<u>Завтрак 2</u>	
<u>150</u>	Соки фруктовые и ягодные	
150	Итого за Завтрак 2 <i>Обед</i>	
19	<i>Хлеб ржаной(20)</i> *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
110	Капуста тушеная(110) *	Калорийность-96, Углеводы-10, Витамин С-73, Жиры- 5, белки-3
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
150	Кисель из свежих ягод(150) *	Витамин С-2, Углеводы-17, Жиры-0, белки-0, Калорийность-67
150	Суп картофельный(150) *	Калорийность-07 Калорийность-109, Жиры-6, Витамин С-16, белки-2, Углеволы-12
60	Птица отварная(60) *	Калорийность-110, Жиры-15, Углеводы-0, Витамин С-2, белки-15
509	Итого за Обед	Delivity / Kallonuuluotti - 46 / Wunti - 76 Vellepoliti - 5 /
	<u>Полдник</u>	
15	Вафли(15) *	Калорийность-71, Углеводы-16, белки-1, Жиры-1
200	Биокефир(200) *	Витамин С-1, Жиры-5, Углеводы-11, белки-7, Калорийность-126
215	Итого за Полдник	калорииность-197, Углеводы-27, оелки-8, жиры-6, Витамин С-1
	<u>Ужин</u>	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
110	Картофель отварной(110) *	белки-4, Витамин С-40, Жиры-6, Калорийность-126, Углеводы-32
<i>60</i>	Котлеты рыбные	Жиры-3, Углеводы-6, белки-9, Калорийность-91
<i>170</i>	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8
40	Салат из зеленого горошка(40) *	Углеводы-5, Витамин С-9, Жиры-3, Калорийность-43, белки-2
400	Итого за Ужин	
1 746	Итого за день	УГЛЕВОДЫ-218, жиры-64, Калорииность-1 419, оелки- 64. Витамин C-156
	Кулакова Ольга Заведующий Николаевна	

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г),
	Завтрак	
200	Суп молочный рисовый(200) *	белки-5, Углеводы-20, Жиры-5,
		Калорийность-150, Витамин С-2 Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51,
100	Яблоки(100) *	белки-0, Углеводы-11
180	<i>Какао с молоком(180) *.</i>	белки-3, Калорийность-94, Витамин С-1, Жиры-3, Углеводы-14
25	Рожок(25) *	белки-3, Жиры-2, Калорийность-125,
505	Итого за Завтрак	Углеводы-23 оелки-11, углеводы-68, жиры-10,
303	3автрак <u>Завтрак</u>	Калорийность-420. Витамин С-14
181	Соки фруктовые и ягодные	
181	Итого за Завтрак 2	
	<u>Obed</u>	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0,
<i>24</i>	Хлеб пшеничный(25) *	Углеводы-12
200	Суп картофельный с бобовыми	белки-8, Углеводы-28, Витамин С-25, Жиры-6, Калорийность-121
25	Хлеб рэканой(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0,
	• • •	Углеводы-10 Витамин С-4, белки-0, Углеводы-11, Жиры
180	Компот из яблок(180) *	0, Калорийность-48
200	Жаркое по-домашнему(200) *	Жиры-23, Углеводы-32, Калорийность-249 Витамин С-43, белки-25
57	Салат из картофеля с солеными	Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-64,
686	Итого за Обед	Витамин С-9, белки-1 оелки-38, Калорииность-659, жиры-32,
000	итого за Обед <u>Полдник</u>	Углеволы-101. Витамин С-81
226	<i>Кефир(225)</i> *	Углеводы-9, Калорийность-130, белки-6,
		Витамин С-2, Жиры-7 Калорийность-104, белки-3, Углеводы-21,
25	Печенье(25) *	Жиры-3
251	Итого за Полдник	углеводы-30, калорииность-234, оелки-9, Витамин С-2. Живы-10
	<u>Ужин</u>	5 0 Vs V 110 Vs
<i>26</i>	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
70	Рыба, припущенная в молоке(70)	Витамин С-7, белки-11, Углеводы-2,
61	Икра кабачковая(60) **	Калорийность-143, Жиры-5 Витамин С-4, Углеводы-5, Калорийность-
		25, Жиры-6, белки-1 Углеводы-36, белки-8, Жиры-5,
150	Каша рассыпчатая	Калорийность-226
507	Итого за Ужин	Углеводы-59 Витамин С-11 оелки-80, Углеводы-258, жиры-68,
2 130	Итого за день	Калорийность-1 861. Витамин С-108
	Кулакова	
	Ольга	
	Заведующий Николаевна	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ЛОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 18 апреля 2025

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), оелки (г),
-		-

20	Рожок(20) *	Жиры-2, Калорийность-109, Углеводы-20,
		белки-3 Углеводы-12, Витамин С-1, белки-3,
170	Какао с молоком(170) *	Калорийность-81, Жиры-3 Витамин С-11, Жиры-1, белки-1,
95	Яблоки(95) *	Калорийность-53, Углеводы-11
<i>150</i>	Суп молочный рисовый(150) *	Витамин С-1, белки-4, Жиры-4, Углеводы- 13, Калорийность-103 жиры-10, калорииность-346, Углеводы-56,
435	Итого за Завтрак	жиры-10, калорииность-346, углеводы-56, белки-11. Витамин С-13
	<u> Завтрак 2</u>	
<i>150</i>	Соки фруктовые и ягодные	
150	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	
<i>160</i>	Суп картофельный с бобовыми	белки-2, Калорийность-61, Жиры-2, Углеводы-8
160	Жаркое по-домашнему(160) *	белки-22, Витамин С-33, Углеводы-24,
		Калорийность-281, Жиры-20 Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10,
19	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	белки-2 белки-1, Калорийность-38, Жиры-0,
<i>20</i>	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8
<i>150</i>	Компот из яблок(150) *	Калорийность-33, Жиры-0, белки-0, Витамин С-3, Углеводы-9
38	Салат из картофеля с солеными	Витамин С-4, Углеводы-4, Жиры-3,
547	Итого за Обед	Калорийность-40, белки-1 оелки-28, Калорииность-500, жиры-25,
017	Полдник	Углеволы-63. Витамин С-40
201	<u></u> Кефир(200) *	Углеводы-8, Витамин С-1, Жиры-6,
		Калорийность-118, белки-6 Калорийность-83, белки-2, Жиры-2,
20	Печеное(20)	Углеводы-14 Углеводы-22, витамин С-1, жиры-8,
221	Итого за Полдник	Калорийность-201. белки-8
	<u>Ужин</u>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0,
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8
<i>50</i>	Рыба, припущенная в молоке(50)	Витамин С-6, Углеводы-2, белки-10, Жиры- 4, Калорийность-107
40	Икра кабачковая(40) *	Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7
120	Каша рассыпчатая	Жиры-4, Калорийность-171, белки-6, Углеводы-27
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-30, Углеводы-8
410	Итого за Ужин	оелки-19, калорииность-3/3, жиры-16,
1 763	Итого за день	Углеволы-52. Витамин С-12 жиры-59, Калорийность-1 420, Углеводы- 193. белки-66. Витамин С-66
	Кулакова Ольга Заведующий Николаевна	2.55. COMM OV. BINAMINI C OU