

Д/сад Калейдоскоп-1 (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая-	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
200	Какао_с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	Сыр твердый (порциями)	Калор-51, Белки-4, Жиры-4
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-439, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-62
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Калор-92, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор-92, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
50	Икра кабачковая	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200/10	Суп из овощей с фасолью со сметаной.	Калор-109, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
100	Гуляш из говядины	Калор-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4
150	Каша гречневая рассыпчатая.	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10
180	Напиток из шиповника	Калор-70, Белки-1, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-753, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-66
<u>Полдник</u>		
50	Печенье сахарное-	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
220	Запеканка картофельная с печенью.	Калор-215, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-25
50	Соус томатный	Калор-33, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
50	Огурцы свежие	Калор-7, Углеводы-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб рисовой_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калор-398, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-61
Итого за день		Калор-1 996, Белки-76, Жиры-69, Углеводы-255



Д/сад Калейдоскоп-7 (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша ячневая вязкая-	Калор-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
20	Бутерброд с маслом.	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
15	Батон нарезной	Калор-39, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калор-413, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие	Калор-14, Белки-1, Углеводы-2
250/10	Свекольник	Калор-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
70	Тефтели_из говядины паровые	Калор-143, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6
150	Рис с овощами	Калор-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31
180	Компот из яблок и ягод замороженных.	Калор-41, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-571, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-82
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творогом-	Калор-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26
200	Кисломолочный напиток	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-239, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
<u>Ужин</u>		
160	Омлет_натуральный	Калор-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3
60	Салат из капусты белокочанной и огурцов.	Калор-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	Чай с сахаром.	Калор-38, Углеводы-9
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калор-377, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-31
Итого за день		Калор-1 599, Белки-61, Жиры-58, Углеводы-211



Д/сад Калейдоскоп-7 (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев Геркулес'зисидкая	Калор-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26
30	Бутерброд с повидлом.	Калор-93, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-15
15	Батон нарезной	Калор-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с молоком-	Калор-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор-398, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
50	Салат из свежих огурцов -	Калор-51, Жиры-5, Углеводы-1
200	Суп-пюре из разных овощей.	Калор-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
70	Кнели из птицы с рисом.	Калор-187, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-5
150	Капуста тушеная	Калор-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6
180	Компот из смеси сухофруктов.	Калор-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-590, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-60
<u>Полдник</u>		
30	Вафли-	Калор-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
150	Молоко кипяченое-	Калор-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
1шт	Плоды свежие	
Итого за Полдник		Калор-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
80	Рыбные хлебцы паровые	Калор-86, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-3
130	Макаронные изделия отварные	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
50	Кукуруза отварная-	Калор-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калор-370, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-57
Итого за день		Калор-1 629, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-228



Д/сад Калейдоскоп-1 (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
15	Сыр твердый (порциями)	Калор-51, Белки-4, Жиры-4
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
200	Кофейный напиток с молоком -	Калор-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калор-424, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-62
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с -чесноком	Калор-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Суп с рыбными консервами-	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13
180	Азу с говядиной	Калор-275, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-19
180	Компот из замороженных ягод	Калор-40, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-620, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-66
<u>Полдник</u>		
70	Булочка -Ванильная	Калор-231, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-40
200	Кефир	Калор-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-331, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога.	Калор-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25
50	Соус молочный сладкий	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Чай с сахаром.	Калор-38, Углеводы-9
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калор-500, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-59
Итого за день		Калор-1 876, Белки-89, Жиры-67, Углеводы-235



Д/сад Калейдоскоп-1 (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Дружба'молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Какао_с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
20	Бутерброд с маслом.	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
15	Батон нарезной	Калор-39, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калор-393, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калор-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем_	Калор-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70/5	Фрикадельки из кур	Калор-149, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-6
150	Пюре из гороха с маслом	Калор-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29
180	Компот из свежих яблок	Калор-41, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-624, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
50	Печенье сахарное-	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
80	Шницель рыбный-	Калор-91, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-8
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9
200	Кисель из свежих ягод	Калор-90, Углеводы-22
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калор-370, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-56
Итого за день		Калор-1 787, Белки-73, Жиры-50, Углеводы-261



Д/сад Калейдоскоп-1 ясли (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая-	Калор-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
180	Какао_с молоком	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
10	Сыр твердый (порциями.)	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
25	Батон нарезной	Калор-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Завтрак		Калор-345, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Калор-92, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор-92, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
30	Икра кабачковая -	Калор-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
150/10	Суп из овощей с фасолью	Калор-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
100	Гуляш из говядины	Калор-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4
110	Каша-гречневая рассыпчатая	Калор-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
150	Напиток из шиповника	Калор-59, Белки-1, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-613, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-51
<u>Полдник</u>		
20	Печенье сахарное-	Калор-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
180	Молоко кипяченое	Калор-95, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка картофельная с печенью.	Калор-176, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-21
50	Соус томатный	Калор-33, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
30	Огурцы свежие	Калор-4, Углеводы-1
180	Чай каркаде	Калор-50, Углеводы-13
40	Хлеб ржаной_	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калор-333, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-51
Итого за день		Калор-1 562, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-196



Д/сад Калейдоскоп-1 ясли (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев Геркулес "жидкая"	Калор-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19
30	Бутерброд с повидлом.	Калор-93, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-15
10	Батон нарезной	Калор-26, Белки-1, Углеводы-5
180	Чай с молоком-	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор-328, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-50
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
30	Салат из свежих огурцов -	Калор-31, Жиры-3, Углеводы-1
150	Суп-пюре из разных овощей.	Калор-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
60	Кнели из птицы с рисом.	Калор-160, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-4
120	Капуста тушеная	Калор-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
150	Компот из смеси сухофруктов-	Калор-63, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-466, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-47
<u>Полдник</u>		
20	Вафли-	Калор-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
150	Молоко кипяченое-	Калор-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
1шт	Фрукты свежие	
Итого за Полдник		Калор-150, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23
<u>Ужин</u>		
70	Рыбные хлебцы паровые.	Калор-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3
110	Макаронные изделия отварные	Калор-106, Белки-4, Углеводы-21
30	Кукуруза отварная-	Калор-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
180	Чай с лимоном	Калор-36, Углеводы-9
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калор-306, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-48
Итого за день		Калор-1 336, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-188



Д/сад Калейдоскоп-1 ясли (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая.	Калор-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23
10	Сыр твердый (порциями.)	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
25	Батон нарезной	Калор-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
180	Кофейный напиток с молоком.	Калор-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор-332, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
<u>Завтрак 2</u>		
шт	Плоды свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с -чесноком	Калор-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
150	Суп_с рыбными консервами	Калор-100, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10
180	Азу с говядиной	Калор-275, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-19
150	Компот из замороженных ягод	Калор-33, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-531, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-55
<u>Полдник</u>		
60	Булочка Ванильная"	Калор-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29
150	Кефир	Калор-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калор-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка из творога.	Калор-269, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-22
50	Соус молочный сладкий	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
180	Чай с сахаром.	Калор-34, Углеводы-8
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калор-438, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-52
Итого за день		Калор-1 555, Белки-76, Жиры-56, Углеводы-191



Д/сад Калейдоскоп-1 ясли (ул. 9 Мая)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша Дружба'молочная</i>	Калор-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
180	<i>Какао_с молоком</i>	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
20	<i>Бутерброд с маслом.</i>	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
10	<i>Батон нарезной</i>	Калор-26, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калор-323, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-46
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок_фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор-86, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
40	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	Калор-26, Жиры-2, Углеводы-1
150	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем.</i>	Калор-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
60/5	<i>Фрикадельки из кур</i>	Калор-129, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-5
110	<i>Пюре из гороха с маслом</i>	Калор-157, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-21
150	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калор-35, Углеводы-8
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор-482, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-62
<u>Полдник</u>		
20	<i>Печенье сахарное-</i>	Калор-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калор-95, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24
<u>Ужин</u>		
75	<i>Шницель рыбный</i>	Калор-85, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-7
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9
180	<i>Кисель из свежих ягод</i>	Калор-81, Углеводы-20
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калор-338, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-50
Итого за день		Калор-1 407, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-201

