

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№6		(1,5 -3,0 лет)						
	68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.52	3.92	14.13	108.90	0.69
	261	Чай с сахаром	150	0.09	0.01	7.65	30.75	0.02
	1	Батон с маслом	38	2.44	6.10	14.59	122.80	
	6	Сыр	7	1.62	2.07	-	25.20	0.04
Итого завтрак:			345	8.67	12.10	36.37	287.65	0.75
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
Итого 2 завтрак:			100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
обед	18	Салат из квашеной капусты	40	0.69	2.00	3.38	34.28	7.92
	49.62	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1.98	1.68	10.74	66.05	5.14
		Сметана	8.00	0.19	1.41	0.25	14.56	0.01
	216	Картофельное пюре	100	2.04	3.20	13.63	92.00	12.11
	181	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58
	235	Соус томатный	7	0.1	0.35	0.41	5.18	0.01
	253	Компот из чернослива	150	0.33	0.01	20.82	85.50	0.30
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.25	-
		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	18.00	-
Итого за обед:			545	15.39	14.80	72.17	486.20	26.07
полдник	292	Булочка Домашняя	40	2.91	5.01	21.57	143.20	
	266	Какао с молоком	150	0.12	0.12	17.91	72.00	0.30
Итого за полдник:			190	3.03	5.13	39.48	215.20	0.30
Всего за день: Цена: 105,95 руб.			1180	33.09	35.87	152.26	1074.05	27.75

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№6		(3,0-7,0 лет)						
	68	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	4.70	16.96	130.68	0.83
	261	Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
	1	Батон с маслом	50	3.07	9.44	18.28	170.00	-
	6	Сыр	8	1.86	2.37	-	28.80	0.06
Итого завтрак:			418	10.23	16.53	45.44	370.48	3.72
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
Итого 2 завтрак:			100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
обед	18	Салат из квашеной капусты	50	0.86	2.5	4.23	42.85	9.9
	49.62	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	2.38	2.02	12.24	74.34	5.94
		Сметана	10	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	216	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	119.60	15.74
	181	Котлета из говядины	80	11.25	9.20	8.18	159.00	0.93
	235	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.40	22.50	0.72
	253	Компот из чернослива	180	0.40	0.02	24.98	102.60	0.36
		Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	36.00	-
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.25	-
Итого за обед:			710	21.82	21.46	91.22	646.34	33.60
полдник	292	Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.00	0.00
	266	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.63	118.89	1.30
Итого за полдник:			250	7.72	9.80	44.59	297.89	1.30

Всего за день: Цена:135,70 руб.	1478	45.77	51.63	185.49	1399.71	39.25
--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№7		(1,5 -3,0 лет)						
	111	Каша пшенная молочная жидкая	150	3.62	3.81	12.63	99.30	0.69
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.50	30.00	0.02
	1	Батон с маслом (30/8)	38	2.44	6.10	14.59	122.80	
Итого завтрак:			338	6.11	9.92	34.72	252.10	0.71
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
Итого 2 завтрак:			100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
обед	8	Винегрет овощной	40	0.54	2.46	3.38	37.92	5.30
	56.49	Щи из свежей капусты с картофелем , на курином бульоне	150	1.05	2.93	5.08	50.85	3.83
		Сметана	8	0.19	1.41	0.25	14.56	0.01
	208	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.90	3.40	31.54	160.00	-
	181	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58
	235	Соус томатный	7	0.1	0.35	0.41	5.18	0.01
	251	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72.00	1.29
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.25	-
Итого за обед:			535	17.30	16.70	78.17	511.14	11.02
полдник		Пряники	50	2.40	1.40	38.85	166.66	
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.50	30.00	0.02
Итого за полдник:			200	2.45	1.41	46.35	196.66	0.02
Всего за день: Цена: 120,03 руб.			1173	31.86	31.87	163.48	1044.90	12.38

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№7		(3,0-7,0 лет)						
	111	Каша пшенная молочная жидкая	180	4.14	5.47	23.58	161.82	0.83
	261	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
	1	Батон с маслом (40/10)	50	3.07	9.44	18.28	170.00	-
Итого завтрак:			410	7.27	14.93	51.85	371.82	0.86
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
Итого 2 завтрак:			100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
обед	8	Винегрет овощной	50	0.68	3.08	4.22	47.40	6.63
	56.49	Щи из свежей капусты с картофелем , на курином бульоне	180	1.26	3.51	6.10	61.02	13.30
		Сметана	10	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	208	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.67	4.42	41.00	208.00	-
	181	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81
	235	Соус томатный	20	0.28	1.00	1.17	14.80	0.01
	251	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	86.40	1.72
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.25	-
Итого за обед:			670	22.48	22.23	95.94	646.20	22.48
полдник		Пряники	50	2.40	1.40	38.85	166.66	
	261	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого за полдник:			230	2.46	1.42	48.84	206.66	0.03
Всего за день: Цена: 148,61 руб.			1410	38.21	42.42	200.87	1309.68	24.00

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№8		(1,5 -3,0 лет)						
	68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.52	3.92	14.13	108.90	0.69
	262	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.65	30.75	0.02
	1	Батон с маслом	38	2.44	6.10	14.59	122.80	
	6	Сыр	7	1.62	2.07	-	25.20	0.04
Итого завтрак:			345	8.67	12.10	36.37	287.65	0.75
10-00	248	Яблоко свежее	80	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
Итого 2 завтрак:			80	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
обед	34	Салат из свеклы отварной	40	0.58	2.44	3.34	37.60	3.80
	49.66	Суп картофельный с горохом, на курином бульоне	150	3.80	1.92	17.07	93.56	11.22
	210	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	140.00	-
	163	Котлета рыбная	70	6.83	3.81	24.8	99.75	0.37
	235	Соус томатный	7	0.10	0.35	0.41	5.18	0.01
	253	Компот из чернослива	150	0.33	0.01	20.82	85.50	0.30
		Хлеб	30	2.38	3.00	14.49	70.00	-
Итого за обед:			547	16.45	15.11	105.39	531.59	15.70
полдник	275	Оладьи с повидлом	70	4.91	4.37	29.89	178.79	0.26
	266	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого за полдник:			220	8.06	7.09	42.85	267.79	1.46
Всего за день: Цена: 102,16 руб.			1192	33.50	34.62	192.45	1122.23	25.91

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№8		(3,0-7,0 лет)						
	68	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	4.70	16.96	130.68	0.83
	262	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
	1	Батон с маслом	50	3.07	9.44	18.28	170.00	-
	6	Сыр	7	1.62	2.07	-	25.20	0.04
Итого завтрак:			417	9.99	16.23	45.44	366.88	3.70
10-00	248	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого 2 завтрак:			100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
обед	34	Салат из свеклы отварной	50	0.72	3.05	4.18	47.00	4.75
	49.62	Суп картофельный с горохом, на курином бульоне	180.00	4.56	2.30	20.48	112.27	13.46
	210	Рис отварной	130.00	3.16	4.65	31.80	182.00	-
	163	Котлета рыбная	80	7.8	4.35	28.3	114.00	0.42
	235	Соус томатный	20.00	0.23	0.84	1.61	15.00	0.47
	253	Компот из чернослива	180.00	0.40	0.02	24.98	102.60	0.36
		Хлеб	40.00	3.16	4.00	19.30	95.00	-
Итого за обед:			680	20.03	19.21	130.65	667.87	19.46
полдник	275	Оладьи с повидлом	85	5.96	5.31	36.29	217.10	0.31
	266	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107.00	1.17
Итого за полдник:			265	9.63	8.50	52.16	324.10	1.48
Всего за день: 135,78 руб.			1462	40.05	44.34	238.05	1402.85	34.64