

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№1		(1,5 -3,0 лет)						
	111	Каша манная молочная жидкая	150	2.4	3.81	16.05	108.00	-
	261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
	1	Батон с маслом 30/8	38	2.46	7.55	14.62	136.00	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>338</b>	<b>4.90</b>	<b>11.37</b>	<b>37.66</b>	<b>272.00</b>	<b>0.02</b>
10-00	248	Яблоко свежее	80	0.32	0.32	7.84	35.20	8.00
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>80</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>7.84</b>	<b>35.20</b>	<b>8.00</b>
обед	18	Салат из квашеной капусты	40	0.69	2.00	3.38	34.28	7.92
	64.49	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1.98	1.69	10.72	65.92	5.66
		Сметана	8	0.19	1.41	0.25	14.56	0.008
	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	0.1	0.35	0.41	5.18	0.01
	253	Компот из кураги	150	0.33	0.01	20.82	85.5	0.3
		Хлеб пшеничный	30	3.28	3.00	14.48	69.99	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>555</b>	<b>15.83</b>	<b>15.85</b>	<b>99.32</b>	<b>515.18</b>	<b>14.27</b>
полдник	292	Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.00	0.00
	266	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
<b>Итого за полдник:</b>			<b>200</b>	<b>6.79</b>	<b>8.98</b>	<b>39.92</b>	<b>268.00</b>	<b>1.20</b>
<b>Всего за день: цена :115,00 руб.</b>			<b>1173</b>	<b>27.84</b>	<b>36.52</b>	<b>184.74</b>	<b>1090.38</b>	<b>23.49</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№1		(3,0-7,0 лет)						
завтрак	111	Каша манная молочная жидкая	200	3.2	5.08	21.4	144	1.25
	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	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>430</b>	<b>6.33</b>	<b>14.54</b>	<b>49.67</b>	<b>354.00</b>	<b>1.28</b>
10-00	248	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	<b>10.00</b>
обед	18	Салат из квашеной капусты	50	0.86	2.5	4.23	42.85	9.9
	64.49	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2.38	2.03	12.87	79.11	6.79
		Сметана	10	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	210	Рис отварной	130	3.16	4.65	31.8	182.00	-
	163	Котлета рыбная	80	7.8	4.35	28.3	114.00	0.42
	235	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.61	15.00	0.47
	253	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.98	102.60	0.36
		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	18.00	-
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.25	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>690</b>	<b>18.10</b>	<b>16.57</b>	<b>121.93</b>	<b>643.01</b>	<b>17.95</b>
полдник	292	Булочка Домашняя	60	4.37	7.51	32.25	215.00	
	266	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.63	118.89	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>260</b>	<b>8.45</b>	<b>11.05</b>	<b>49.88</b>	<b>333.89</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день: цена: 140,05 руб.</b>			<b>1480</b>	<b>33.28</b>	<b>42.56</b>	<b>231.28</b>	<b>1374.90</b>	<b>29.23</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№2		(1,5 -3,0 лет)						
	69	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.62	3.81	12.63	99.3	0.69
	261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
	1	Батон с маслом	40	2.46	7.55	14.62	136.00	-
	6	Сыр	7	1.62	2.07	-	25.2	0.04
<b>Итого завтрак:</b>			<b>347</b>	<b>7.74</b>	<b>13.44</b>	<b>34.24</b>	<b>288.50</b>	<b>0.75</b>
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>100</b>	<b>6.00</b>	<b>3.84</b>	<b>4.24</b>	<b>85.00</b>	<b>0.63</b>
обед	34	Салат из свеклы отварной	40	0.58	2.44	3.34	37.60	3.80
	53.49	Борщ с картофелем на курином бульоне	150	1.95	3.00	9.27	70.12	5.57
		Сметана	8	0.19	1.41	0.25	14.56	0.008
	216	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	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	85.5	0.3
		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	18.00	-
		Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	71.25	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>545</b>	<b>15.25</b>	<b>16.56</b>	<b>70.66</b>	<b>493.59</b>	<b>22.38</b>
полдник	2	Батон с повидлом 30/10	40	2.41	0.30	20.99	96.00	0.05
	130	Яйцо отварное	45	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
	264	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
<b>Итого за полдник:</b>			<b>235</b>	<b>9.85</b>	<b>6.90</b>	<b>31.92</b>	<b>229.00</b>	<b>1.03</b>
<b>Всего за день: цена: 128,50 руб.</b>			<b>1227</b>	<b>38.84</b>	<b>40.74</b>	<b>141.06</b>	<b>1096.09</b>	<b>24.79</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№2		(3,0-7,0 лет)						
	69	Суп молочный с рисовой крупой	180	4.34	4.57	15.16	119.16	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	-
	6	Сыр	8	1.86	2.37	-	28.80	0.06
<b>Итого завтрак:</b>			<b>418</b>	<b>9.33</b>	<b>16.40</b>	<b>43.43</b>	<b>357.96</b>	<b>0.92</b>
<b>10-00</b>	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>100</b>	<b>6.00</b>	<b>3.84</b>	<b>4.24</b>	<b>85.00</b>	<b>0.63</b>
<b>обед</b>	<b>34</b>	Салат из свеклы отварной	50	0.72	3.05	4.18	47.00	4.75
	<b>53.49</b>	Борщ с картофелем на курином бульоне	180	2.34	3.60	11.12	84.15	6.68
		Сметана	10	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	<b>216</b>	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.72	119.60	15.74
	<b>181</b>	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81
	<b>235</b>	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.61	15.00	0.47
	<b>253</b>	Компот из чернослива	180	0.4	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>690</b>	<b>20.11</b>	<b>21.99</b>	<b>88.25</b>	<b>632.93</b>	<b>28.82</b>
<b>полдник</b>	<b>2</b>	Батон с повидлом 40/10	50	3.21	0.40	27.99	128.00	0.07
	<b>130</b>	Яйцо отварное	45	5.10	4.60	0.30	63.00	
	<b>264</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
<b>Итого за полдник:</b>			<b>275</b>	<b>11.16</b>	<b>7.41</b>	<b>42.65</b>	<b>282.00</b>	<b>1.24</b>
<b>Всего за день: цена: 162,80 руб.</b>			<b>1483</b>	<b>46.60</b>	<b>49.64</b>	<b>178.57</b>	<b>1357.89</b>	<b>31.61</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№3		(1,5 -3,0 лет)						
	111	Каша ячневая молочная жидкая	150	4.11	4.29	25.2	153.9	-
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.5	30.00	0.02
	3	Бутерброд с сыром	40	3.78	5.50	11.65	111.20	0.08
<b>Итого завтрак:</b>			<b>340</b>	<b>7.94</b>	<b>9.80</b>	<b>44.35</b>	<b>295.10</b>	<b>0.10</b>
10-00	268	Сок	200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.40</b>	<b>3.60</b>
обед	28	Салат из свежих огурцов	40	0.3	2.4	0.94	26.64	1.88
	56.49	Щи из свежей капусты с картофелем, на курином бульоне	150	1.05	2.93	5.08	50.85	11.08
		Сметана	8	0.19	1.41	0.25	14.56	0.008
	124	Макаронные изделия отварные с маслом	100	7.57	4.63	36.31	171.00	-
	201	Птица в соусе с томатом	65	6.89	8.85	2.4	97.43	1.39
	251	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72	1.29
		Хлеб	40	4.37	4	19.3	93.3	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>553</b>	<b>20.49</b>	<b>24.34</b>	<b>82.19</b>	<b>525.78</b>	<b>15.65</b>
полдник	142	Сырники из творога с пов.70/10	80	13.08	8.87	7.98	163.80	0.18
	264	Кофеный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
<b>Итого за полдник:</b>			<b>230</b>	<b>15.42</b>	<b>10.87</b>	<b>18.61</b>	<b>233.80</b>	<b>1.32</b>
<b>Всего за день: цена: 135,0 руб.</b>			<b>1323</b>	<b>44.95</b>	<b>45.01</b>	<b>165.35</b>	<b>1139.08</b>	<b>20.67</b>
				<b>Пищевые вещества</b>				

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин "С"
№3		(3,0-7,0 лет)						
	111	Каша ячневая молочная жидкая	200	4.12	5.06	32.66	192.5	-
	261	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
	3	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.00	0.10
<b>Итого завтрак:</b>			<b>430</b>	<b>8.91</b>	<b>11.96</b>	<b>57.21</b>	<b>371.50</b>	<b>0.13</b>
<b>10-00</b>	268	Сок	200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.40</b>	<b>3.60</b>
<b>обед</b>	<b>28</b>	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.01	1.18	33.30	2.35
	<b>56.49</b>	Щи из свежей капусты с картофелем, на курином бульоне	180	1.26	3.51	6.10	61.02	13.3
		Сметана	10	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	<b>124</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	130	9.84	6.02	47.2	222.30	0.01
	<b>201</b>	Птица в соусе с томатом	70	7.42	9.33	2.58	106.00	1.50
	<b>251</b>	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	86.40	1.72
		Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	95.00	-
		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	18.00	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>670</b>	<b>23.10</b>	<b>24.29</b>	<b>101.52</b>	<b>640.22</b>	<b>18.89</b>
<b>полдник</b>	<b>142</b>	Сырники из творога с пов.100/10	110	18.69	12.67	11.40	234.00	0.25
	<b>264</b>	Кофеный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
<b>Итого за полдник:</b>			<b>290</b>	<b>21.54</b>	<b>15.08</b>	<b>25.76</b>	<b>325.00</b>	<b>1.42</b>
<b>Всего за день: цена: 155,60 руб.</b>			<b>1590</b>	<b>54.65</b>	<b>51.33</b>	<b>204.69</b>	<b>1421.12</b>	<b>24.04</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№4		(1,5 -3,0 лет)						
	107	Каша вязкая молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	4.66	5.79	20.78	150.75	1.46
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.5	30.00	0.02
	1	Батон с маслом	38	2.44	6.1	14.59	122.8	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>338</b>	<b>7.15</b>	<b>11.90</b>	<b>42.87</b>	<b>303.55</b>	<b>1.48</b>
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>100</b>	<b>6.00</b>	<b>3.84</b>	<b>4.24</b>	<b>85.00</b>	<b>0.63</b>
обед	130	Яйцо отварное 1/2шт	20.00	2.55	2.30	0.15	31.50	5.13
	66.49	Суп картофельный с горохом (гнугылишид, удм.блюдо), на курином бульоне	150.00	3.30	1.92	16.50	89.28	3.45
		Сметана	8.00	0.19	1.41	0.25	14.56	0.01
	196	Капуста тушеная с мясом	150.00	6.75	5.63	5.52	191.25	14.25
	253	Компот из изюма	150.00	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>518</b>	<b>16.15</b>	<b>11.69</b>	<b>61.07</b>	<b>501.34</b>	<b>23.14</b>
полдник	283.303	Ватрушка с карт.нач.(шанежка)	50	3.15	1.82	20.46	111.00	0.34
	266	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
<b>Итого за полдник:</b>			<b>200</b>	<b>6.30</b>	<b>4.54</b>	<b>33.42</b>	<b>200.00</b>	<b>1.54</b>
<b>Всего за день: цена: 105,70 руб.</b>			<b>1156</b>	<b>35.60</b>	<b>31.97</b>	<b>141.60</b>	<b>1089.89</b>	<b>26.79</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№4		(3,0-7,0 лет)						
	107	Каша вязкая молочная «Дружба» (рис, пшено)	180	5.59	6.96	24.94	180.9	1.76
	261	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	1	Батон с маслом 40/10	50	3.07	9.44	18.28	170.00	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>410</b>	<b>8.72</b>	<b>16.42</b>	<b>53.21</b>	<b>390.90</b>	<b>1.79</b>
10-00	270	Йогурт	100	6.00	3.84	4.24	85.00	0.63
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>100</b>	<b>6.00</b>	<b>3.84</b>	<b>4.24</b>	<b>85.00</b>	<b>0.63</b>
обед	130	Яйцо отварное 1/2шт	20.00	2.55	2.30	0.15	31.50	5.13
	66.49	Суп картофельный с горохом (гнугылишид, удм.блюдо), на курином бульоне	180.00	3.96	2.30	19.80	107.14	4.14
		Сметана	10.00	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	196	Капуста тушеная с мясом	220.00	10.00	8.20	10.80	280.00	21.00
	253	Компот из изюма	180.00	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>660</b>	<b>20.84</b>	<b>15.12</b>	<b>77.21</b>	<b>646.69</b>	<b>30.64</b>
полдник	283.303	Ватрушка с карт.нач.(шанежка)	60	3.78	2.18	24.55	133.20	0.34
	266	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.63	118.89	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>260</b>	<b>7.86</b>	<b>5.72</b>	<b>42.18</b>	<b>252.09</b>	<b>0.34</b>
<b>Всего за день: цена: 135,00 руб.</b>			<b>1430</b>	<b>43.42</b>	<b>41.10</b>	<b>176.84</b>	<b>1374.68</b>	<b>33.40</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№5		(1,5 -3,0 лет)						
	111	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150	1.64	3.81	16.89	108.9	-
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.5	30	0.02
	1	Батон с маслом (30/8)	38	2.44	6.1	14.59	122.8	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>338</b>	<b>4.13</b>	<b>9.92</b>	<b>38.98</b>	<b>261.70</b>	<b>0.02</b>
<b>10-00</b>	268	Сок	200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.40</b>	<b>3.60</b>
<b>обед</b>	36	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	0.64	2.45	5.32	46.00	3.09
	63.49	Суп Удмуртский(Пуштыешыд) на курином бульоне	150	6.47	1.77	8.26	74.82	5.81
		Сметана	8.00	0.19	1.41	0.25	14.56	0.01
	176	Жаркое по-домашнему	150	5.63	3.98	11.00	170.00	6.13
	253	Компот из кураги	150	0.33	0.01	20.82	85.50	0.30
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	71.25	-
		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	18.00	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>538</b>	<b>16.29</b>	<b>10.04</b>	<b>63.48</b>	<b>480.13</b>	<b>15.34</b>
<b>полдник</b>	279	Пирожок с повидлом	40	2.30	0.94	22.22	106.40	0.02
	264	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
<b>Итого за полдник:</b>			<b>190</b>	<b>4.64</b>	<b>2.94</b>	<b>32.85</b>	<b>176.40</b>	<b>1.00</b>
<b>Всего за день: цена: 125,00 руб.</b>			<b>1266</b>	<b>26.16</b>	<b>22.90</b>	<b>155.51</b>	<b>1002.63</b>	<b>19.95</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№5		(3,0-7,0 лет)						
	111	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	4.32	5.70	30.86	192.50	-
	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	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>430</b>	<b>7.45</b>	<b>15.16</b>	<b>59.13</b>	<b>402.50</b>	<b>0.03</b>
<b>10-00</b>	268	Сок	200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>200</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.40</b>	<b>3.60</b>
<b>обед</b>	36	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0.80	3.06	6.65	57.50	3.86
	63.49	Суп Удмуртский(Пуштышуд) на курином бульоне	180	7.76	2.13	9.91	89.79	6.97
		Сметана	10.00	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	176	Жаркое по-домашнему	220	8.25	5.83	16.13	249.70	8.99
	253	Компот из кураги	180	0.40	0.02	24.98	102.60	0.36
		Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	95.00	-
		Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	3.34	18.00	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>690</b>	<b>21.27</b>	<b>13.32</b>	<b>80.64</b>	<b>630.79</b>	<b>20.19</b>
<b>полдник</b>	279	Пирожок с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133.00	0.02
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.11	0.19
<b>Итого за полдник:</b>			<b>250</b>	<b>6.05</b>	<b>3.85</b>	<b>43.74</b>	<b>234.11</b>	<b>0.21</b>
<b>Всего за день: цена: 148,00 руб.</b>			<b>1570</b>	<b>35.87</b>	<b>32.33</b>	<b>203.71</b>	<b>1351.80</b>	<b>24.03</b>