

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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>345</b>	<b>8.67</b>	<b>12.10</b>	<b>36.37</b>	<b>287.65</b>	<b>0.75</b>
<b>10-00</b>	<b>270</b>	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>18</b>	Салат из квашеной капусты	40	0.69	2.00	3.38	34.28	7.92
	<b>49.62</b>	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
	<b>216</b>	Картофельное пюре	100	2.04	3.20	13.63	92.00	12.11
	<b>181</b>	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58
	<b>235</b>	Соус томатный	7	0.1	0.35	0.41	5.18	0.01
	<b>253</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>545</b>	<b>15.39</b>	<b>14.80</b>	<b>72.17</b>	<b>486.20</b>	<b>26.07</b>
<b>полдник</b>	<b>292</b>	Булочка Домашняя	40	2.91	5.01	21.57	143.20	
	<b>266</b>	Какао с молоком	150	0.12	0.12	17.91	72.00	0.30
<b>Итого за полдник:</b>			<b>190</b>	<b>3.03</b>	<b>5.13</b>	<b>39.48</b>	<b>215.20</b>	<b>0.30</b>
<b>Всего за день: Цена: 105,95 руб.</b>			<b>1180</b>	<b>33.09</b>	<b>35.87</b>	<b>152.26</b>	<b>1074.05</b>	<b>27.75</b>

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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>418</b>	<b>10.23</b>	<b>16.53</b>	<b>45.44</b>	<b>370.48</b>	<b>3.72</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	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>710</b>	<b>21.82</b>	<b>21.46</b>	<b>91.22</b>	<b>646.34</b>	<b>33.60</b>
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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>250</b>	<b>7.72</b>	<b>9.80</b>	<b>44.59</b>	<b>297.89</b>	<b>1.30</b>

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

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	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>338</b>	<b>6.11</b>	<b>9.92</b>	<b>34.72</b>	<b>252.10</b>	<b>0.71</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	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>535</b>	<b>17.30</b>	<b>16.70</b>	<b>78.17</b>	<b>511.14</b>	<b>11.02</b>
полдник	147	Пудинг из творога с рисом с пов.	80	10.31	6.96	13.25	156.80	0.13
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.50	30.00	0.02
<b>Итого за полдник:</b>			<b>230</b>	<b>10.36</b>	<b>6.97</b>	<b>20.75</b>	<b>186.80</b>	<b>0.15</b>
<b>Всего за день: Цена: 120,03 руб.</b>			<b>1203</b>	<b>39.77</b>	<b>37.43</b>	<b>137.88</b>	<b>1035.04</b>	<b>12.51</b>

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	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>410</b>	<b>7.27</b>	<b>14.93</b>	<b>51.85</b>	<b>371.82</b>	<b>0.86</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	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>670</b>	<b>22.48</b>	<b>22.23</b>	<b>95.94</b>	<b>646.20</b>	<b>22.48</b>
полдник	147	Пудинг из творога с рисом с пов.	110	14.73	9.94	18.93	224.00	0.19
	261	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
<b>Итого за полдник:</b>			<b>290</b>	<b>14.79</b>	<b>9.96</b>	<b>28.92</b>	<b>264.00</b>	<b>0.22</b>
<b>Всего за день: Цена: 148,61 руб.</b>			<b>1470</b>	<b>50.54</b>	<b>50.96</b>	<b>180.95</b>	<b>1367.02</b>	<b>24.19</b>

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
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>345</b>	<b>8.67</b>	<b>12.10</b>	<b>36.37</b>	<b>287.65</b>	<b>0.75</b>
<b>10-00</b>	<b>248</b>	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>
<b>обед</b>	<b>34</b>	Салат из свеклы отварной	40	0.58	2.44	3.34	37.60	3.80
	<b>49.66</b>	Суп картофельный с горохом, на курином бульоне	150	3.80	1.92	17.07	93.56	11.22
	<b>210</b>	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	140.00	-
	<b>163</b>	Котлета рыбная	70	6.83	3.81	24.8	99.75	0.37
	<b>235</b>	Соус томатный	7	0.10	0.35	0.41	5.18	0.01
	<b>253</b>	Компот из чернослива	150	0.33	0.01	20.82	85.50	0.30
		Хлеб	30	2.38	3.00	14.49	70.00	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>547</b>	<b>16.45</b>	<b>15.11</b>	<b>105.39</b>	<b>531.59</b>	<b>15.70</b>
<b>полдник</b>	<b>275</b>	Оладьи с повидлом	70	4.91	4.37	29.89	178.79	0.26
	<b>266</b>	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
<b>Итого за полдник:</b>			<b>220</b>	<b>8.06</b>	<b>7.09</b>	<b>42.85</b>	<b>267.79</b>	<b>1.46</b>
<b>Всего за день: Цена: 102,16 руб.</b>			<b>1192</b>	<b>33.50</b>	<b>34.62</b>	<b>192.45</b>	<b>1122.23</b>	<b>25.91</b>

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
	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	7	1.62	2.07	-	25.20	0.04
<b>Итого завтрак:</b>			<b>417</b>	<b>9.99</b>	<b>16.23</b>	<b>45.44</b>	<b>366.88</b>	<b>3.70</b>
<b>10-00</b>	<b>248</b>	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>
<b>обед</b>	<b>34</b>	Салат из свеклы отварной	50	0.72	3.05	4.18	47.00	4.75
	<b>49.62</b>	Суп картофельный с горохом, на курином бульоне	180.00	4.56	2.30	20.48	112.27	13.46
	<b>210</b>	Рис отварной	130.00	3.16	4.65	31.80	182.00	-
	<b>163</b>	Котлета рыбная	80	7.8	4.35	28.3	114.00	0.42
	<b>235</b>	Соус томатный	20.00	0.23	0.84	1.61	15.00	0.47
	<b>253</b>	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	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>680</b>	<b>20.03</b>	<b>19.21</b>	<b>130.65</b>	<b>667.87</b>	<b>19.46</b>
<b>полдник</b>	<b>275</b>	Оладьи с повидлом	85	5.96	5.31	36.29	217.10	0.31
	<b>266</b>	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107.00	1.17
<b>Итого за полдник:</b>			<b>265</b>	<b>9.63</b>	<b>8.50</b>	<b>52.16</b>	<b>324.10</b>	<b>1.48</b>
<b>Всего за день: 135,78 руб.</b>			<b>1462</b>	<b>40.05</b>	<b>44.34</b>	<b>238.05</b>	<b>1402.85</b>	<b>34.64</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№9		(1,5 -3,0 лет)						
	110	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4.08	4.08	25.05	153.00	0.69
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.50	30.00	0.02
	1	Батон с маслом (30/8)	38	2.46	7.55	14.62	136.00	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>338</b>	<b>6.59</b>	<b>11.64</b>	<b>47.17</b>	<b>319.00</b>	<b>0.71</b>
10-00	270	Кефир (Снежок)	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.00</b>	<b>75.00</b>	<b>1.05</b>
обед	18	Салат из квашеной капусты	40	0.69	2.00	3.38	34.28	7.92
	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
	200	Плов из птицы (курица)	140	14.00	12.93	23.42	266.00	0.36
	251	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72.00	1.29
		Хлеб пшеничный	10	0.79	10.00	4.83	23.50	-
		Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	36.00	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>518</b>	<b>19.06</b>	<b>29.70</b>	<b>65.74</b>	<b>516.46</b>	<b>15.15</b>
полдник	131	Омлет натуральный	70	6.31	8.76	1.57	109.38	0.34
		Хлеб	15	1.19	15.00	7.25	35.25	-
	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>9.84</b>	<b>25.76</b>	<b>19.45</b>	<b>214.63</b>	<b>1.32</b>
<b>Всего за день: Цена: 126,81 руб.</b>			<b>1241</b>	<b>39.84</b>	<b>70.85</b>	<b>138.36</b>	<b>1125.09</b>	<b>18.23</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
№9		(3,0-7,0 лет)						
	110	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4.90	4.90	30.03	183.60	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	-
<b>Итого завтрак:</b>			<b>410</b>	<b>8.03</b>	<b>14.36</b>	<b>58.30</b>	<b>393.60</b>	<b>0.86</b>
<b>10-00</b>	270	Кефир (Снежок)	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.00</b>	<b>75.00</b>	<b>1.05</b>
<b>обед</b>	18	Салат из квашеной капусты	50	0.86	2.5	4.23	42.85	9.9
	53.49	Борщ с картофелем на курином бульоне	180	2.34	3.60	11.12	84.15	6.68
		Сметана	10.00	0.24	1.76	0.31	18.20	0.01
	200	Плов из птицы (курица)	180	18.41	16.88	30.59	348.00	0.86
	251	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.42	86.40	1.50
		Хлеб пшеничный	10	0.79	10.00	4.83	23.50	-
		Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	36.00	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>630</b>	<b>24.10</b>	<b>35.12</b>	<b>79.18</b>	<b>639.10</b>	<b>18.95</b>
<b>полдник</b>	131	Омлет натуральный	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49
		Хлеб	20	1.58	20.00	9.66	47.00	0.00
	264	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>13.44</b>	<b>34.92</b>	<b>26.26</b>	<b>294.25</b>	<b>1.66</b>
<b>Всего за день: Цена: 159,14 руб.</b>			<b>1490</b>	<b>49.92</b>	<b>88.15</b>	<b>169.74</b>	<b>1401.95</b>	<b>22.52</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
<b>№10</b>		<b>(1,5 -3,0 лет)</b>						
	111	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	1.93	3.64	25.17	141.56	0.69
	261	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.50	30.00	0.02
	2	Бутерброд с повидлом(джемом)	40	1.83	2.86	21.00	117.09	0.35
<b>Итого завтрак:</b>			<b>340</b>	<b>3.81</b>	<b>6.51</b>	<b>53.67</b>	<b>288.65</b>	<b>1.06</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>	28	Салат из свежих огурцов	40	0.3	2.4	0.94	26.64	1.88
	61,50,130	Суп картофельны с рыбой и отварным яйцом	150	3.36	18.1	9.4	67.35	8.96
		Сметана	8	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	Биточек из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58
	235	Соус томатный	7	0.08	0.29	0.56	5.25	0.17
	253	Компот из изюма	150.00	0.33	0.01	20.82	85.50	0.30
		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>545</b>	<b>16.36</b>	<b>31.56</b>	<b>68.54</b>	<b>479.93</b>	<b>24.01</b>
<b>полдник</b>		Пряники	50	2.40	1.40	38.85	166.66	
	266	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
<b>Итого за полдник:</b>			<b>200</b>	<b>5.55</b>	<b>4.12</b>	<b>51.81</b>	<b>255.66</b>	<b>1.20</b>
<b>Всего за день: Цена: 120,69 руб.</b>			<b>1185</b>	<b>31.72</b>	<b>46.03</b>	<b>178.26</b>	<b>1109.24</b>	<b>26.90</b>

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин "С"
				белки	жиры	углеводы		
<b>№10</b>		<b>(3,0-7,0 лет)</b>						
	111	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	2.32	4.37	30.20	169.87	0.83
	261	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
	2	Бутерброд с повидлом(джемом)	55	2.51	3.93	28.88	161.00	0.48
<b>Итого завтрак:</b>			<b>415</b>	<b>4.89</b>	<b>8.32</b>	<b>69.07</b>	<b>370.87</b>	<b>1.34</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>	28	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.01	1.18	33.30	2.35
	61,50,130	Суп картофельны с рыбой и отварным яйцом	200	4.48	2.40	12.50	89.90	11.94
		Сметана	10.00	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	Биточек из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81
	235	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.40	22.50	0.72
	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	0.30	14.49	71.25	-
<b>Итого за обед:</b>			<b>720</b>	<b>22.03</b>	<b>21.17</b>	<b>87.41</b>	<b>632.48</b>	<b>31.93</b>
<b>полдник</b>		Пряники	50	2.40	1.40	38.85	166.66	
	266	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107.00	1.17
<b>Итого за полдник:</b>			<b>230</b>	<b>6.07</b>	<b>4.59</b>	<b>54.72</b>	<b>273.66</b>	<b>1.17</b>

<b>Всего за день: Цена: 147,91 руб.</b>	<b>1465</b>	<b>38.99</b>	<b>37.92</b>	<b>215.44</b>	<b>1362.01</b>	<b>35.07</b>
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------