

| 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                          | 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        |
| Итого за полдник:                |         |                                                        | 230   | 10.36            | 6.97  | 20.75    | 186.80  | 0.15        |
| Всего за день: Цена: 120,03 руб. |         |                                                        | 1203  | 39.77            | 37.43 | 137.88   | 1035.04 | 12.51       |

| 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                          | 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        |
| Итого за полдник:                |         |                                                        | 290   | 14.79            | 9.96  | 28.92    | 264.00  | 0.22        |
| Всего за день: Цена: 148,61 руб. |         |                                                        | 1470  | 50.54            | 50.96 | 180.95   | 1367.02 | 24.19       |

| 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       |

| 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  | -           |
| Итого завтрак:                   |         |                                      | 338   | 6.59             | 11.64 | 47.17    | 319.00  | 0.71        |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| 10-00                            | 270     | Кефир (Снежок)                       | 150   | 4.35             | 3.75  | 6.00     | 75.00   | 1.05        |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| Итого 2 завтрак:                 |         |                                      | 150   | 4.35             | 3.75  | 6.00     | 75.00   | 1.05        |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| 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   | -           |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| Итого за обед:                   |         |                                      | 518   | 19.06            | 29.70 | 65.74    | 516.46  | 15.15       |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| 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        |
| Итого за полдник:                |         |                                      | 235   | 9.84             | 25.76 | 19.45    | 214.63  | 1.32        |
| Всего за день: Цена: 126,81 руб. |         |                                      | 1241  | 39.84            | 70.85 | 138.36   | 1125.09 | 18.23       |



| 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  | -           |
| Итого завтрак:                   |         |                                      | 410   | 8.03             | 14.36 | 58.30    | 393.60  | 0.86        |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| 10-00                            | 270     | Кефир (Снежок)                       | 150   | 4.35             | 3.75  | 6.00     | 75.00   | 1.05        |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| Итого 2 завтрак:                 |         |                                      | 150   | 4.35             | 3.75  | 6.00     | 75.00   | 1.05        |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| обед                             | 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   | -           |
| Итого за обед:                   |         |                                      | 630   | 24.10            | 35.12 | 79.18    | 639.10  | 18.95       |
|                                  |         |                                      |       |                  |       |          |         |             |
| полдник                          | 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        |
| Итого за полдник:                |         |                                      | 300   | 13.44            | 34.92 | 26.26    | 294.25  | 1.66        |
| Всего за день: Цена: 159,14 руб. |         |                                      | 1490  | 49.92            | 88.15 | 169.74   | 1401.95 | 22.52       |

| Прием пищи                       | № карты   | Наименование блюда                              | выход  | Пищевые вещества |       |          | Ккал    | Витамин "С" |
|----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|--------|------------------|-------|----------|---------|-------------|
|                                  |           |                                                 |        | белки            | жиры  | углеводы |         |             |
| №10                              |           | (1,5 -3,0 лет)                                  |        |                  |       |          |         |             |
|                                  | 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        |
| Итого завтрак:                   |           |                                                 | 340    | 3.81             | 6.51  | 53.67    | 288.65  | 1.06        |
|                                  |           |                                                 |        |                  |       |          |         |             |
| 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                             | 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   | -           |
| Итого за обед:                   |           |                                                 | 545    | 16.36            | 31.56 | 68.54    | 479.93  | 24.01       |
|                                  |           |                                                 |        |                  |       |          |         |             |
| полдник                          |           | 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        |
| Итого за полдник:                |           |                                                 | 200    | 5.55             | 4.12  | 51.81    | 255.66  | 1.20        |
| Всего за день: Цена: 120,69 руб. |           |                                                 | 1185   | 31.72            | 46.03 | 178.26   | 1109.24 | 26.90       |

| Прием пищи        | № карты   | Наименование блюда                              | выход  | Пищевые вещества |       |          | Ккал   | Витамин "С" |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------|--------|------------------|-------|----------|--------|-------------|
|                   |           |                                                 |        | белки            | жиры  | углеводы |        |             |
| №10               |           | (3,0-7,0 лет)                                   |        |                  |       |          |        |             |
|                   | 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        |
| Итого завтрак:    |           |                                                 | 415    | 4.89             | 8.32  | 69.07    | 370.87 | 1.34        |
|                   |           |                                                 |        |                  |       |          |        |             |
| 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              | 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  | -           |
| Итого за обед:    |           |                                                 | 720    | 22.03            | 21.17 | 87.41    | 632.48 | 31.93       |
|                   |           |                                                 |        |                  |       |          |        |             |
| полдник           |           | 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        |
| Итого за полдник: |           |                                                 | 230    | 6.07             | 4.59  | 54.72    | 273.66 | 1.17        |

|                                  |      |       |       |        |         |       |
|----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Всего за день: Цена: 147,91 руб. | 1465 | 38.99 | 37.92 | 215.44 | 1362.01 | 35.07 |
|----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|