

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	-
Итого завтрак:			338	4.90	11.37	37.66	272.00	0.02
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	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	-
Итого за обед:			555	15.83	15.85	99.32	515.18	14.27
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
Итого за полдник:			200	6.79	8.98	39.92	268.00	1.20
Всего за день: цена :115,00 руб.			1173	27.84	36.52	184.74	1090.38	23.49

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	-
Итого завтрак:			430	6.33	14.54	49.67	354.00	1.28
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	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	-
Итого за обед:			690	18.10	16.57	121.93	643.01	17.95
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	
Итого за полдник:			260	8.45	11.05	49.88	333.89	0.00
Всего за день: цена: 140,05 руб.			1480	33.28	42.56	231.28	1374.90	29.23

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
Итого завтрак:			347	7.74	13.44	34.24	288.50	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	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	-
Итого за обед:			545	15.25	16.56	70.66	493.59	22.38
полдник	2	Батон с повидлом 30/10	40	2.41	0.30	20.99	96.00	0.05
	264	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого за полдник:			190	4.75	2.30	31.62	166.00	1.03
Всего за день: цена: 110,50 руб.			1182	33.74	36.14	140.76	1033.09	24.79

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
Итого завтрак:			418	9.33	16.40	43.43	357.96	0.92
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	34	Салат из свеклы отварной	50	0.72	3.05	4.18	47.00	4.75
	53.49	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
	216	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.72	119.60	15.74
	181	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81
	235	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.61	15.00	0.47
	253	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	-
Итого за обед:			690	20.11	21.99	88.25	632.93	28.82
полдник	2	Батон с повидлом 40/10	50	3.21	0.40	27.99	128.00	0.07
	264	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого за полдник:			230	6.06	2.81	42.35	219.00	1.24
Всего за день: цена: 144,80 руб.			1438	41.50	45.04	178.27	1294.89	31.61

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
Итого завтрак:			340	7.94	9.80	44.35	295.10	0.10
10-00	268	Сок	200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
Итого 2 завтрак:			200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
обед								
	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	-
Итого за обед:			513	20.19	21.94	81.25	499.14	13.77
полдник		Печенье	50	2.40	1.40	38.85	166.66	
	264	Кофеный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого за полдник:			200	4.74	3.40	49.48	236.66	1.32
Всего за день: цена: 110,0 руб.			1253	33.97	35.14	195.28	1115.30	18.79
				Пищевые вещества				

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
Итого завтрак:			430	8.91	11.96	57.21	371.50	0.13
10-00	268	Сок	200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
Итого 2 завтрак:			200	1.10	0.00	20.20	84.40	3.60
обед								
	56.49	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
	124	Макаронные изделия отварные с маслом	130	9.84	6.02	47.2	222.30	0.01
	201	Птица в соусе с томатом	70	7.42	9.33	2.58	106.00	1.50
	251	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	-
Итого за обед:			620	22.72	21.28	100.34	606.92	16.54
полдник		Печенье	50	2.40	1.40	38.85	166.66	
	264	Кофеный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого за полдник:			230	5.25	3.81	53.21	257.66	1.17
Всего за день: цена: 140,60 руб.			1480	37.98	37.05	230.96	1320.48	21.44