

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	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	16	Салат Сезонный(удмурт.блюдо)	40	0.72	2.00	3.19	33.6	7.90
	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	15.42	14.80	71.98	485.52
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: 114,28 руб.	1280	28.22	32.03	168.03	1072.77	30.70
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

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	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	16	Салат Сезонный(удмурт.блюдо)	50	0.91	2.50	3.99	42.01	9.88
	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	21.87	21.46	90.98	645.50	33.58
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:154,56 руб.			1578	40.92	47.79	201.21	1398.27	42.20

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	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	13	Салат из свежей капусты	40	0.45	1.30	2.51	24.16	6.84
	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	17.21	15.54	77.30	497.38	12.56
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: 122,93 руб.			1183	34.00	32.75	140.61	971.48	21.42

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	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	13	Салат из свежей капусты	50	0.57	1.63	3.14	30.20	8.55
	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	22.37	20.78	94.86	629.00	24.40
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: 158,08 руб.			1470	44.83	46.07	185.43	1308.82	35.48

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
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	13	Салат из свежей капусты	40	0.45	1.30	2.51	24.16	6.84
	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	16.32	13.97	104.56	518.15	18.74
полдник		Вафли	40	2.00	11.88	24.40	210.40	
	266	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого за полдник:			190	5.15	14.60	37.36	299.40	1.20
Всего за день: Цена: 116,13 руб.			1162	30.46	40.99	186.13	1140.40	28.69

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
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	13	Салат из свежей капусты	50	0.57	1.63	3.14	30.20	8.55
	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	19.88	17.79	129.61	651.07	23.26
полдник		Вафли	50	2.50	14.85	30.50	263.00	
	266	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.63	118.89	1.30
Итого за полдник:			250	6.58	18.39	48.13	381.89	1.30
Всего за день: 147,41 руб.			1447	36.85	52.81	232.98	1443.84	38.26

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	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	15	Салат Тазалык(удмурт.блюдо)	40	0.43	4.00	3.56	51.92	13.06
	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
	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	18.83	30.39	67.37	529.90	20.38
полдник	284	Крендель сахарный	40	2.83	5.26	22.30	148.00	
	264	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого за полдник:			190	5.17	7.26	32.93	218.00	0.98
Всего за день: Цена: 127,32 руб.			1246	31.69	49.29	167.67	1151.30	25.67

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	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	15	Салат Тазалык(удмурт.блюдо)	50	0.54	5.00	4.45	64.90	16.32
	64.49	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2.38	2.03	12.87	79.11	6.79
		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	23.82	36.05	81.15	656.11	25.48
полдник	284	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185.00	
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30
Итого за полдник:			250	6.71	9.25	43.83	286.11	1.30

Всего за день: Цена: 145,13 руб.	1490	39.66	59.66	203.48	1420.22	31.24
----------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------

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	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	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: 120,66 руб.			1285	26.82	42.19	194.22	1108.64	29.87

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	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	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: 141,19 руб.	1565	34.09	34.08	231.40	1361.41	38.04
---	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------