

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №119**

---

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00  
620105, г. Екатеринбург, Проспект Академика Сахарова, д. 43.: (343) 227-94-03  
e-mail: [mdou119@eduekb.ru](mailto:mdou119@eduekb.ru) [http:// https://119.tvoysadik.ru/](http://https://119.tvoysadik.ru/)

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ детским садом № 119  
Т.В. Орехова  
Приказ от «09» ноября 2023 г. № 154/2-О



**Основное организованное 20-ти дневное меню № 1 МАДОУ детского сада № 119,  
включающее горячее питание**

**Для детей от 1 до 3 лет**

Екатеринбург, 2023

# МЕНЮ № 1 дети 1-3 лет

| Номер технологической карты | Блюдо   | Выход блюда кг | Энергетическая ценность ккал | Белки кг       | Жиры кг        | Углеводы кг    |
|-----------------------------|---|----------------|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                             | <b>ДЕНЬ 1</b>   |                |                              |                |                |                |
|                             | <b>Завтрак</b>  |                |                              |                |                |                |
| 7.н331-1                    | Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом          | 0,15           | 214,15                       | 6,33           | 0,00881        | 0,02264        |
| 7.030                       | Кофейный напиток на сгущенном молоке                                | 0,2            | 111,18                       | 0,0022         | 0,00224        | 0,01789        |
| 7.035-5                     | Батон с маслом  | 0,05           | 168,8                        | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214         |
|                             | <b>Итого:</b>   | <b>0,4</b>     | <b>494,13</b>                | <b>6,33533</b> | <b>0,0205</b>  | <b>0,06193</b> |
|                             | <b>Второй завтрак</b>   |                |                              |                |                |                |
| 7.031/1                     | Сок фруктовый 100г  | 0,1            | 46                           | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101         |
|                             | <b>Итого:</b>   | <b>0,1</b>     | <b>46</b>                    | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>  |
|                             | <b>Обед</b>   |                |                              |                |                |                |
| 7.30/1/3                    | Салат из отвар. картофеля, с реп. луком, сол.огурцом раст.мас 30гр. | 0,03           | 112,45                       | 0,00042        | 0,00401        | 0,00331        |
| 7.31/2                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной                               | 0,2            | 100,29                       | 0,00183        | 0,00458        | 0,01174        |
| 7.н163/8                    | Котлета мясная  | 0,08           | 213,3                        | 0,01571        | 0,01332        | 0,0028         |
| 7.н180                      | Рагу из овощей  | 0,15           | 121,59                       | 0,00285        | 0,00475        | 0,01529        |
| 7.115/3                     | Компот из сухофруктов   | 0,18           | 45,16                        | 0,00032        | 0              | 0,01817        |
| 7.002/1                     | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03           | 54,3                         | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                             | <b>Итого:</b>   | <b>0,67</b>    | <b>647,09</b>                | <b>0,02311</b> | <b>0,02702</b> | <b>0,06385</b> |
|                             | <b>Полдник</b>  |                |                              |                |                |                |
| 7.354/4                     | Чай с сахаром   | 0,2            | 49,27                        | 0              | 0              | 0,01181        |
| 7.14/5/1                    | Запеканка из творога с рисом 150гр                                  | 0,15           | 417,75                       | 0,01746        | 0,02682        | 0,02657        |
| 7.185                       | Повидло   | 0,02           | 50                           | 0,00008        | 0              | 0,01331        |
|                             | <b>Итого:</b>   | <b>0,37</b>    | <b>517,02</b>                | <b>0,01754</b> | <b>0,02682</b> | <b>0,05169</b> |
|                             | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,54</b>    | <b>1704,24</b>               | <b>6,37648</b> | <b>0,07444</b> | <b>0,18757</b> |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо   | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---|-------------------|---|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 2</b>   |                   |   |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>  |                   |   |                |                |                   |
| 7.н123-с-1                            | Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .           | 0,15              | 176,35                                  | 0,00485        | 0,00768        | 0,02103           |
| 7.189-6                               | Батон 45 гр   | 0,045             | 105,75                                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399           |
| 7.435/5                               | Сыр 9 гр  | 0,009             | 28,16                                   | 0,00215        | 0,00222        | 0                 |
| 7.022-3                               | Чай с лимоном   | 0,2               | 54,71                                   | 0,00004        | 0              | 0,01293           |
|                                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,404</b>      | <b>364,97</b>                           | <b>0,01051</b> | <b>0,01125</b> | <b>0,05795</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>   |                   |   |                |                |                   |
| 7.346                                 | Яблоко 100 гр   | 0,1               | 81,32488                                | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984           |
|                                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,1</b>        | <b>81,32488</b>                         | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>   |                   |   |                |                |                   |
| 7.5/1                                 | Салат белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом | 0,06              | 64,23                                   | 0,00103        | 0,00406        | 0,00732           |
| 7.2/2/4                               | Борщ со сметаной  | 0,2               | 130                                     | 0,00316        | 0,00345        | 0,02151           |
| 7.64с                                 | Картофельное пюре.  | 0,15              | 144,12                                  | 0,00298        | 0,00394        | 0,00298           |
| 7.089                                 | Суфле из печени   | 0,08              | 147,79                                  | 0,01485        | 0,00751        | 0,00178           |
| 7.4/11,/2                             | Соус молочный с овощами                                       | 0,02              | 17,6                                    | 0,00039        | 0,0012         | 0,00148           |
| 7.110/2                               | Компот из кураги  | 0,18              | 76,46                                   | 0,00049        | 0              | 0,01871           |
| 7.002/1                               | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03              | 54,3                                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,72</b>       | <b>634,5</b>                            | <b>0,02488</b> | <b>0,02052</b> | <b>0,06632</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>  |                   |   |                |                |                   |
| 7.43-2/3/4                            | Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр                    | 0,11              | 171,77                                  | 0,00534        | 0,00397        | 0,02551           |
| 7.308/6                               | Печенье 20гр  | 0,02              | 91,6                                    | 0,00208        | 0,00104        | 0,0136            |
| 7.403/7                               | Биокефир 150 г  | 0,15              | 35,2                                    | 0,00076        | 0,0009         | 0,00591           |
|                                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,28</b>       | <b>298,57</b>                           | <b>0,00818</b> | <b>0,00591</b> | <b>0,04502</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,504</b>      | <b>1379,36488</b>                       | <b>0,04494</b> | <b>0,03777</b> | <b>0,18913</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской | Блюдо   | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|------------------------------|---|-------------------|---------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                              | <b>ДЕНЬ 3</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
|                              | <b>Завтрак</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.н091/1                     | Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом                                | 0,2               | 189,39                          | 0,00462        | 0,00515        | 0,02817           |
| 7.175/1                      | Батон с маслом с сыром 40/5/9   | 0,051             | 163,08                          | 0,00545        | 0,00774        | 0,02136           |
| 7.285                        | Какао с молоком   | 0,2               | 112,08                          | 0,00321        | 0,00327        | 0,016             |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,451</b>      | <b>464,55</b>                   | <b>0,01328</b> | <b>0,01616</b> | <b>0,06553</b>    |
|                              | <b>Второй завтрак</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.129                        | Банан   | 0,13              | 80,99                           | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984           |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,13</b>       | <b>80,99</b>                    | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b>    |
|                              | <b>Обед</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.29/1                       | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука , соленых огурцов с растительным маслом | 0,06              | 83,9                            | 0,00085        | 0,00538        | 0,00658           |
| 7.165-1                      | Рассольник "Ленинградский" со сметаной  | 0,2               | 93,18                           | 0,00194        | 0,00299        | 0,01402           |
| 7.112                        | Капуста тушеная 130 гр  | 0,13              | 91,43                           | 0,00282        | 0,00408        | 0,01156           |
| 7.н163/8                     | Котлета мясная  | 0,08              | 201,57                          | 0,01359        | 0,0125         | 0,00393           |
| 7.063                        | Напиток из шиповника  | 0,18              | 75,16                           | 0,00032        | 0              | 0,01817           |
| 7.002/1                      | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03              | 54,3                            | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,68</b>       | <b>599,54</b>                   | <b>0,0215</b>  | <b>0,02531</b> | <b>0,0668</b>     |
|                              | <b>Полдник</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.270/1/5                    | Биойогурт 150 г   | 0,15              | 169,5                           | 0,0045         | 0,0045         | 0,0285            |
| 7.038/1                      | Омлет натуральный 100 гр.   | 0,1               | 201,42                          | 0,01117        | 0,01355        | 0,00313           |
| 7.050                        | Хлеб пшеничный 20 гр  | 0,01              | 82,44                           | 0,00187        | 0,00094        | 0,01382           |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,26</b>       | <b>453,36</b>                   | <b>0,01754</b> | <b>0,01899</b> | <b>0,04545</b>    |
|                              | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,521</b>      | <b>1598,44</b>                  | <b>0,05369</b> | <b>0,06055</b> | <b>0,19762</b>    |

| Номер технологической | Блюдо  | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|--|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 4</b>  |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>                                       |                |                         |                |                |                |
| 7.н124с-2             | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .        | 0,2            | 198,56                  | 0,00549        | 0,00732        | 0,02394        |
| 7.035-5               | Батон с маслом                                       | 0,05           | 168,8                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214         |
| 7.118/1               | Чай с молоком  | 0,2            | 96,9                    | 0,00276        | 0,00296        | 0,01357        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,45</b>    | <b>310,6623</b>         | <b>0,00757</b> | <b>0,01178</b> | <b>0,05187</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                                |                |                         |                |                |                |
| 7.346                 | Яблоко 100 гр  | 0,1            | 81,32488                | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,1</b>     | <b>81,32488</b>         | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b> |
|                       | <b>Обед</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.20/1                | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 0,06           | 69,73                   | 0,00083        | 0,00445        | 0,00634        |
| 7.30/2/2              | Уха рыбацкая 0,180                                   | 0,18           | 96,99                   | 0,00615        | 0,00208        | 0,00993        |
| 7.162с/1              | Плов из мяса птицы                                   | 0,23           | 371,15                  | 0,02193        | 0,0122         | 0,03858        |
| 7.078/1               | Компот из изюма                                      | 0,18           | 69,06                   | 0,00015        | 0              | 0,01654        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.                                   | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,68</b>    | <b>661,23</b>           | <b>0,03104</b> | <b>0,01909</b> | <b>0,08393</b> |
|                       | <b>Полдник</b>                                       |                |                         |                |                |                |
| 7.022-3               | Чай с лимоном.                                       | 0,2            | 54,71                   | 0,00004        | 0              | 0,01293        |
| 7.6/5/1               | Сырники из творога 150                               | 0,15           | 466,53                  | 0,01986        | 0,02426        | 0,03046        |
| 7.185                 | Повидло  | 0,02           | 50                      | 0,00008        | 0              | 0,01331        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,37</b>    | <b>571,24</b>           | <b>0,01998</b> | <b>0,02426</b> | <b>0,0567</b>  |
|                       | <b>Итого за день:</b>                                | <b>1,6</b>     | <b>1624,45718</b>       | <b>0,05996</b> | <b>0,05522</b> | <b>0,21234</b> |

| Номер<br>технологич<br>еской | Блюдо  | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|------------------------------|--|-------------------|---------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                              | <b>ДЕНЬ 5</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
|                              | <b>Завтрак</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.н091/1                     | Каша из риса и пшена молочная со сливочным маслом «Дружба-3» | 0,2               | 156,48                          | 0,00341        | 0,00565        | 0,0199            |
| 7.035-5                      | Батон с маслом   | 0,05              | 168,8                           | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214            |
| 7.435/5                      | Сыр 9 гр   | 0,009             | 28,16                           | 0,00215        | 0,00222        | 0                 |
| 7.067                        | Кофейный напиток с молоком                                   | 0,2               | 115,87                          | 0,0028         | 0,00282        | 0,01687           |
|                              | <b>Второй завтрак</b>  | <b>0,459</b>      | <b>469,31</b>                   | <b>0,01149</b> | <b>0,02014</b> | <b>0,05817</b>    |
| 7.031/1                      | Сок фруктовый 100г   | 0,1               | 46                              | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                              | <b>Итого:</b>  | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                       | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                              | <b>Обед</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.367-3                      | Огурцы консервированные                                      | 0,06              | 7,8                             | 0,00045        | 0,00005        | 0,00137           |
| 7.2/2/4                      | Борщ со сметаной   | 0,2               | 130                             | 0,00316        | 0,00345        | 0,02151           |
| 7.114                        | Котлета из филе индейки                                      | 0,08              | 125,11                          | 0,014          | 0,00459        | 0,00433           |
| 7.64с                        | Картофельное пюре.   | 0,15              | 144,12                          | 0,00298        | 0,00394        | 0,00298           |
| 7.115/1                      | Компот из сухофруктов.                                       | 0,2               | 74,56                           | 0,00049        | 0,00003        | 0,01708           |
| 7.002/1                      | Хлеб ржаной 30 гр.   | 0,03              | 54,3                            | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                              | <b>Итого:</b>  | <b>0,72</b>       | <b>535,89</b>                   | <b>0,02306</b> | <b>0,01242</b> | <b>0,05981</b>    |
|                              | <b>Полдник</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.354/4                      | Чай с сахаром  | 0,2               | 49,27                           | 0              | 0              | 0,01181           |
| 2022/550                     | Манник   | 0,13              | 251,85                          | 0,00463        | 0,00637        | 0,004002          |
|                              | <b>Итого:</b>  | <b>0,33</b>       | <b>301,12</b>                   | <b>0,00463</b> | <b>0,00637</b> | <b>0,015812</b>   |
|                              | <b>Итого за день:</b>  | <b>1,609</b>      | <b>1352,32</b>                  | <b>0,03968</b> | <b>0,03903</b> | <b>0,143892</b>   |

| Номер технологической | Блюдо   | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|---|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 6</b>   |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.н123с-1             | Ша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 0,15           | 193,62                  | 0,00583        | 0,00857        | 0,02195        |
| 7.035-5               | Батон с маслом  | 0,05           | 168,8                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214         |
| 7.030                 | Кофейный напиток на сгущенном молоке                                  | 0,2            | 111,18                  | 0,0022         | 0,00224        | 0,01789        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,4</b>     | <b>473,6</b>            | <b>0,01116</b> | <b>0,02026</b> | <b>0,06124</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.031/1               | Сок фруктовый 100г  | 0,1            | 46                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,1</b>     | <b>46</b>               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>  |
|                       | <b>Обед</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.20/1                | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.                  | 0,06           | 69,73                   | 0,00083        | 0,00445        | 0,00634        |
| 7.н086                | Суп гороховый.  | 0,2            | 147,4                   | 0,00792        | 0,00553        | 0,01419        |
| 7.152                 | Азу   | 0,23           | 327,19                  | 0,0178         | 0,01581        | 0,00232        |
| 7.115/3               | Компот из сухофруктов   | 0,18           | 45,16                   | 0,00032        | 0              | 0,01817        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,7</b>     | <b>643,78</b>           | <b>0,02885</b> | <b>0,02615</b> | <b>0,05356</b> |
|                       | <b>Полдник</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.082                 | Снежок 150 г  | 0,15           | 124,5                   | 0,00389        | 0,00479        | 0,01632        |
| 7.43-2/3/4            | Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр                            | 0,11           | 171,77                  | 0,00534        | 0,00397        | 0,02551        |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр  | 0,02           | 46,2                    | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,28</b>    | <b>342,47</b>           | <b>0,01075</b> | <b>0,00894</b> | <b>0,05185</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,48</b>    | <b>1505,85</b>          | <b>0,05126</b> | <b>0,05545</b> | <b>0,17675</b> |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо   | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---|-------------------|---|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 7</b>                                 |                   |   |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                |                   |   |                |                |                   |
| 7.н124с-1                             | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом . | 0,15              | 198,56                                  | 0,00549        | 0,00732        | 0,02394           |
| 7.189-6                               | Батон 45 гр                                   | 0,045             | 105,75                                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399           |
| 7.435/5                               | Сыр 9 гр                                      | 0,009             | 28,16                                   | 0,00215        | 0,00222        | 0                 |
| 7.022-3                               | Чай с лимоном.                                | 0,2               | 54,71                                   | 0,00004        | 0              | 0,01293           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,404</b>      | <b>387,18</b>                           | <b>0,01115</b> | <b>0,01089</b> | <b>0,06086</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                         |                   |   |                |                |                   |
| 7.346                                 | Яблоко 100 гр                                 | 0,1               | 81,32488                                | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,1</b>        | <b>81,32488</b>                         | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                   |                   |   |                |                |                   |
| 7.057/1                               | Салат из моркови с растительным маслом 60 гр  | 0,06              | 42,17                                   | 0,00078        | 0,00246        | 0,00678           |
| 7.5/2                                 | Свекольник вегетарианский со сметаной         | 0,2               | 100,88                                  | 0,00177        | 0,0041         | 0,01375           |
| 7.355                                 | Биточки рыбные                                | 0,08              | 155,27                                  | 0,01455        | 0,00628        | 0,00702           |
| 7.64с                                 | Картофельное пюре.                            | 0,15              | 144,12                                  | 0,00298        | 0,00394        | 0,00298           |
| 7.110/2                               | Компот из кураги                              | 0,18              | 76,46                                   | 0,00049        | 0              | 0,01871           |
| 7.002/1                               | Хлеб ржаной 30 гр.                            | 0,03              | 54,3                                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,7</b>        | <b>573,2</b>                            | <b>0,02255</b> | <b>0,01714</b> | <b>0,06178</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                |                   |   |                |                |                   |
| 7.038/1                               | Омлет натуральный 100 гр.                     | 0,1               | 201,42                                  | 0,01117        | 0,01355        | 0,00313           |
| 7.050                                 | Хлеб пшеничный 20 гр                          | 0,02              | 46,2                                    | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002           |
| 7.270/1/5                             | Биойогурт 150 г                               | 0,15              | 169,5                                   | 0,0045         | 0,0045         | 0,0285            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,27</b>       | <b>417,12</b>                           | <b>0,01719</b> | <b>0,01823</b> | <b>0,04165</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1,474</b>      | <b>1458,82488</b>                       | <b>0,05226</b> | <b>0,04635</b> | <b>0,18413</b>    |



| Номер<br>технологич<br>еской | Блюдо                                     | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|------------------------------|---|-------------------|---------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                              | <b>ДЕНЬ 8</b>                             |                   |                                 |                |                |                   |
|                              | <b>Завтрак</b>                            |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.н119с-1                    | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 0,15              | 195,08                          | 0,00537        | 0,00729        | 0,02268           |
| 7.175/1                      | Батон с маслом с сыром 40/5/9             | 0,051             | 163,08                          | 0,00545        | 0,00774        | 0,02136           |
| 7.285                        | Какао с молоком                           | 0,2               | 112,08                          | 0,00321        | 0,00327        | 0,016             |
|                              | <b>Итого:</b>                             | <b>0,401</b>      | <b>470,24</b>                   | <b>0,01403</b> | <b>0,0183</b>  | <b>0,06004</b>    |
|                              | <b>Второй завтрак</b>                     |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.129                        | Банан                                     | 0,13              | 80,99                           | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984           |
|                              | <b>Итого:</b>                             | <b>0,13</b>       | <b>80,99</b>                    | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b>    |
|                              | <b>Обед</b>                               |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.367-3                      | Огурцы консервированные                   | 0,06              | 7,8                             | 0,00045        | 0,00005        | 0,00137           |
| 7.31/2                       | Суп крестьянский с крупой со сметаной     | 0,2               | 100,29                          | 0,00183        | 0,00458        | 0,01174           |
| 7.н243                       | Голубцы ленивые в молочном соусе.         | 0,23              | 261,92                          | 0,01876        | 0,0185         | 0,01754           |
| 7.343/2                      | Кисель "Валетек"                          | 0,2               | 70                              | 0,00002        | 0              | 0,00036           |
| 7.002/1                      | Хлеб ржаной 30 гр.                        | 0,03              | 54,3                            | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                              | <b>Итого:</b>                             | <b>0,72</b>       | <b>494,31</b>                   | <b>0,02304</b> | <b>0,02349</b> | <b>0,04355</b>    |
|                              | <b>Полдник</b>                            |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.082                        | Снежок 150 г                              | 0,15              | 124,5                           | 0,00389        | 0,00479        | 0,01632           |
| 2021/8/3/                    | Картофель запеченный с яйцом              | 0,2               | 400,92                          | 0,0108         | 0,01379        | 0,0518            |
| 7.050                        | Хлеб пшеничный 20 гр                      | 0,02              | 46,2                            | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002           |
|                              | <b>Итого:</b>                             | <b>0,37</b>       | <b>447,12</b>                   | <b>0,01232</b> | <b>0,01397</b> | <b>0,06182</b>    |
|                              | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1,621</b>      | <b>1492,66</b>                  | <b>0,05076</b> | <b>0,05585</b> | <b>0,18525</b>    |

| Номер технологической | Блюдо   | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|---|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 9</b>   |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.н091/1              | Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом  | 0,2            | 189,39                  | 0,00462        | 0,00515        | 0,02817        |
| 7.035-5               | Батон с маслом  | 0,05           | 168,8                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214         |
| 7.067                 | Кофейный напиток с молоком                                    | 0,2            | 115,87                  | 0,0028         | 0,00282        | 0,01687        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,45</b>    | <b>474,06</b>           | <b>0,01055</b> | <b>0,01742</b> | <b>0,06644</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.344                 | Яблоко 110 гр   | 0,11           | 43,65                   | 0,00039        | 0,00039        | 0,01142        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,11</b>    | <b>43,65</b>            | <b>0,00039</b> | <b>0,00039</b> | <b>0,01142</b> |
|                       | <b>Обед</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.5/1                 | Салат белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом | 0,06           | 64,23                   | 0,00103        | 0,00406        | 0,00732        |
| 7.47с                 | Суп-лапша с мясом кури  | 0,2            | 91,46                   | 0,0053         | 0,00236        | 0,01104        |
| 7.н070-2              | Жаркое по-домашнему с мясом кури. 150                         | 0,15           | 214,77                  | 0,01434        | 0,0065         | 0,01924        |
| 7.115/3               | Компот из сухофруктов   | 0,18           | 45,16                   | 0,00032        | 0              | 0,01817        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,62</b>    | <b>469,92</b>           | <b>0,02297</b> | <b>0,01328</b> | <b>0,06831</b> |
|                       | <b>Полдник</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.270/1/5             | Биойогурт 150 г   | 0,15           | 169,5                   | 0,0045         | 0,0045         | 0,0285         |
| 7.н038/6              | Омлет натуральный 100 гр.                                     | 0,1            | 201,42                  | 0,01117        | 0,01355        | 0,00313        |
| 7.308/6               | Печенье 20гр  | 0,02           | 91,6                    | 0,00208        | 0,00104        | 0,0136         |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр  | 0,02           | 46,2                    | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,29</b>    | <b>508,72</b>           | <b>0,01927</b> | <b>0,01927</b> | <b>0,05525</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,47</b>    | <b>1496,35</b>          | <b>0,05318</b> | <b>0,05036</b> | <b>0,20142</b> |

| Номер технологической | Блюдо пт                                      | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм  |
|-----------------------|---|----------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 10 пт</b>                             |                |                         |                |                |                 |
|                       | <b>Завтрак</b>                                |                |                         |                |                |                 |
| 7.н124с-1             | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом . | 0,15           | 198,56                  | 0,00549        | 0,00732        | 0,02394         |
| 7.189-6               | Батон 45 гр                                   | 0,045          | 105,75                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399         |
| 7.435/5               | Сыр 9 гр                                      | 0,009          | 28,16                   | 0,00215        | 0,00222        | 0               |
| 7.022-3               | Чай с лимоном                                 | 0,2            | 54,71                   | 0,00004        | 0              | 0,01293         |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,404</b>   | <b>387,18</b>           | <b>0,01115</b> | <b>0,01089</b> | <b>0,06086</b>  |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                         |                |                         |                |                |                 |
| 7.031/1               | Сок фруктовый 100г                            | 0,1            | 46                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101          |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,1</b>     | <b>46</b>               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>   |
|                       | <b>Обед</b>                                   |                |                         |                |                |                 |
| 7.375/1               | Кукуруза консервированная 60гр                | 0,06           | 58,8                    | 0,0014         | 0,00026        | 0,01115         |
| 7.27/2                | Суп-пюре из разных овощей 200 гр              | 0,2            | 91,74                   | 0,00243        | 0,00389        | 0,0103          |
| 7.34/2/4              | Гренки 15 гр                                  | 0,015          | 41,58                   | 0,00129        | 0,00014        | 0,00821         |
| 7.н114                | Котлета из филе индейки                       | 0,08           | 125,11                  | 0,014          | 0,00459        | 0,00433         |
| 7.151                 | Макаронные изделия отварные с овощами         | 0,15           | 225,75                  | 0,00524        | 0,00515        | 0,03618         |
| 7.110/2               | Компот из кураги                              | 0,18           | 76,46                   | 0,00049        | 0              | 0,01871         |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.                            | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254         |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,715</b>   | <b>673,74</b>           | <b>0,02683</b> | <b>0,01439</b> | <b>0,10142</b>  |
|                       | <b>Полдник</b>                                |                |                         |                |                |                 |
| 7.354/4               | Чай с сахаром                                 | 0,2            | 49,27                   | 0              | 0              | 0,01181         |
| 7.н039                | Запеканка творожная                           | 0,15           | 398,58                  | 0,00186        | 0,02492        | 0,001433        |
| 7.351                 | Сгущенное молоко 20 гр                        | 0,02           | 64                      | 0,00147        | 0,00174        | 0,01147         |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,37</b>    | <b>511,85</b>           | <b>0,00333</b> | <b>0,02666</b> | <b>0,024713</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1,589</b>   | <b>1618,77</b>          | <b>0,04181</b> | <b>0,05204</b> | <b>0,197093</b> |

| Номер технологической | Блюдо   | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|---|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 11</b>  |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.н125с               | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом        | 0,2            | 185,96                  | 0,00512        | 0,00744        | 0,02096        |
| 7.035-5               | Батон с маслом  | 0,05           | 168,8                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214         |
| 7.030                 | Кофейный напиток на сгущенном молоке                                | 0,2            | 111,18                  | 0,0022         | 0,00224        | 0,01789        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,45</b>    | <b>465,94</b>           | <b>0,01045</b> | <b>0,01913</b> | <b>0,06025</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.031/1               | Сок фруктовый 100г  | 0,1            | 46                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,1</b>     | <b>46</b>               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>  |
|                       | <b>Обед</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.30/1/3              | Салат из отвар. картофеля, с реп. луком, сол.огурцом раст.мас 30гр. | 0,03           | 112,45                  | 0,00042        | 0,00401        | 0,00331        |
| 7.102                 | Свекольник с мясом со сметаной                                      | 0,2            | 14074                   | 0,00602        | 0,00618        | 0,00618        |
| 7.112                 | Капуста тушеная 130 гр  | 0,13           | 91,43                   | 0,00282        | 0,00408        | 0,01156        |
| 7.н163/8              | Котлета мясная  | 0,08           | 201,57                  | 0,01359        | 0,0125         | 0,00393        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
| 7.115/3               | Компот из сухофруктов   | 0,18           | 45,16                   | 0,00032        | 0              | 0,01817        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,65</b>    | <b>14578,91</b>         | <b>0,02515</b> | <b>0,02713</b> | <b>0,05569</b> |
|                       | <b>Полдник</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.43-2/3/4            | Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр                          | 0,11           | 171,77                  | 0,00534        | 0,00397        | 0,02551        |
| 7.2/12/2              | Булочка творожная 90гр  | 0,09           | 357,18                  | 0,00972        | 0,0128         | 0,04294        |
| 7.354/4               | Чай с сахаром   | 0,2            | 49,27                   | 0              | 0              | 0,01181        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>0,4</b>     | <b>578,22</b>           | <b>0,01506</b> | <b>0,01677</b> | <b>0,08026</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,6</b>     | <b>15669,07</b>         | <b>0,05116</b> | <b>0,06313</b> | <b>0,2063</b>  |

| Номер технологической | Блюдо  | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|--|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 12</b>                               |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>                               |                |                         |                |                |                |
| 7.н080-2              | Каша гречневая молочная со сливочным маслом. | 0,18           | 201,83                  | 0,00587        | 0,00735        | 0,02528        |
| 7.189-6               | Батон 45 гр                                  | 0,045          | 105,75                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399        |
| 7.435/5               | Сыр 9 гр                                     | 0,009          | 28,16                   | 0,00215        | 0,00222        | 0              |
| 7.022-3               | Чай с лимоном                                | 0,2            | 54,71                   | 0,00004        | 0              | 0,01293        |
|                       | <b>Итого:</b>                                | <b>0,434</b>   | <b>390,45</b>           | <b>0,01153</b> | <b>0,01092</b> | <b>0,0622</b>  |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                        |                |                         |                |                |                |
| 7.346                 | Яблоко 100 гр                                | 0,1            | 81,32488                | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984        |
|                       | <b>Итого:</b>                                | <b>0,1</b>     | <b>81,32488</b>         | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b> |
|                       | <b>Обед</b>                                  |                |                         |                |                |                |
| 7.133                 | Салат из свеклы с соленым огурцом            | 0,06           | 83,08                   | 0,0014         | 0,00371        | 0,0095         |
| 7.165-1               | Рассольник "Ленинградский" со сметаной       | 0,2            | 93,18                   | 0,00194        | 0,00299        | 0,01402        |
| 7.355                 | Биточки рыбные                               | 0,08           | 155,27                  | 0,01455        | 0,00628        | 0,00702        |
| 7.64с                 | Картофельное пюре.                           | 0,15           | 144,12                  | 0,00298        | 0,00394        | 0,00298        |
| 7.115/3               | Компот из сухофруктов.                       | 0,18           | 74,56                   | 0,00049        | 0,00003        | 0,01708        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.                           | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>                                | <b>0,7</b>     | <b>604,51</b>           | <b>0,02334</b> | <b>0,01731</b> | <b>0,06314</b> |
|                       | <b>Полдник</b>                               |                |                         |                |                |                |
| 7.н038/6              | Омлет натуральный 100 гр.                    | 0,1            | 201,42                  | 0,01117        | 0,01355        | 0,00313        |
| 7.308/6               | Печенье 20гр                                 | 0,02           | 91,6                    | 0,00208        | 0,00104        | 0,0136         |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр                         | 0,02           | 46,2                    | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        |
| 7.403/7               | Биокефир 150 г                               | 0,15           | 84                      | 0,0042         | 0,0048         | 0,006          |
|                       | <b>Итого:</b>                                | <b>0,29</b>    | <b>423,22</b>           | <b>0,01897</b> | <b>0,01957</b> | <b>0,03275</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>                        | <b>1,524</b>   | <b>1499,50488</b>       | <b>0,05521</b> | <b>0,04789</b> | <b>0,17793</b> |

| Номер технологической | Блюдо  | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм  |
|-----------------------|--|----------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 13</b>   |                |                         |                |                |                 |
|                       | <b>Завтрак</b>   |                |                         |                |                |                 |
| 7.н091/1              | Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом                               | 0,2            | 156,48                  | 0,00341        | 0,00565        | 0,0199          |
| 7.175/1               | Батон с маслом с сыром 40/5/9  | 0,051          | 163,08                  | 0,00545        | 0,00774        | 0,02136         |
| 7.285                 | Какао с молоком  | 0,2            | 112,08                  | 0,00321        | 0,00327        | 0,016           |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,451</b>   | <b>431,64</b>           | <b>0,01207</b> | <b>0,01666</b> | <b>0,05726</b>  |
| 7.129                 | Банан  | 0,13           | 80,99                   | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,13</b>    | <b>80,99</b>            | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b>  |
|                       | <b>Обед</b>  |                |                         |                |                |                 |
| 7.29/1                | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов с растительным маслом | 0,06           | 83,9                    | 0,00085        | 0,00538        | 0,00658         |
| 7.043с-2              | Суп овощной вегетарианский со сметаной   | 0,2            | 64,04                   | 0,00133        | 0,00277        | 0,00782         |
| 7.089                 | Суфле из печени  | 0,08           | 147,79                  | 0,01485        | 0,00751        | 0,00178         |
| 7.4/11,/2             | Соус молочный с овощами  | 0,02           | 17,6                    | 0,00039        | 0,0012         | 0,00148         |
| 7.179                 | Рис припущенный с овощами  | 0,13           | 166,35                  | 0,00295        | 0,00606        | 0,02334         |
| 7.063                 | Напиток из шиповника   | 0,18           | 75,16                   | 0,00032        | 0              | 0,01817         |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.   | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,7</b>     | <b>609,14</b>           | <b>0,02267</b> | <b>0,02328</b> | <b>0,07171</b>  |
|                       | <b>Полдник</b>   |                |                         |                |                |                 |
| 7.354/4               | Чай с сахаром  | 0,2            | 49,27                   | 0              | 0              | 0,01181         |
| 2022/550              | Манник   | 0,13           | 251,85                  | 0,00463        | 0,00637        | 0,004002        |
| 7.185                 | Повидло  | 0,02           | 50                      | 0,00008        | 0              | 0,01331         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,35</b>    | <b>351,12</b>           | <b>0,00471</b> | <b>0,00637</b> | <b>0,029122</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1,631</b>   | <b>1472,89</b>          | <b>0,04082</b> | <b>0,0464</b>  | <b>0,177932</b> |

| Номер технологической | Блюдо   | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|---|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 14</b>                                |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>                                |                |                         |                |                |                |
| 7.н124с-1             | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом . | 0,2            | 198,56                  | 0,00549        | 0,00732        | 0,02394        |
| 7.035-5               | Батон с маслом                                | 0,05           | 168,8                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214         |
| 7.118/1               | Чай с молоком                                 | 0,2            | 96,9                    | 0,00276        | 0,00296        | 0,01357        |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,45</b>    | <b>464,26</b>           | <b>0,01138</b> | <b>0,01973</b> | <b>0,05891</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                         |                |                         |                |                |                |
| 7.344                 | Яблоко 110 гр                                 | 0,11           | 43,65                   | 0,00039        | 0,00039        | 0,01142        |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,11</b>    | <b>43,65</b>            | <b>0,00039</b> | <b>0,00039</b> | <b>0,01142</b> |
|                       | <b>Обед</b>                                   |                |                         |                |                |                |
| 7.013                 | Салат овощной с зеленым горошком              | 0,06           | 83,9                    | 0,00085        | 0,00538        | 0,00658        |
| 7.30/2/2              | Уха рыбацкая 0,180                            | 0,18           | 96,99                   | 0,00615        | 0,00208        | 0,00993        |
| 7.073                 | Гуляш из отварного мяса                       | 0,1            | 154,43                  | 0,01512        | 0,01317        | 0,00565        |
| 7.н076/1              | Каша гречневая рассыпчатая                    | 0,15           | 190,8                   | 0,00529        | 0,00481        | 0,03258        |
| 7.110/2               | Компот из кураги                              | 0,18           | 76,46                   | 0,00049        | 0              | 0,01871        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.                            | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,7</b>     | <b>656,88</b>           | <b>0,02988</b> | <b>0,0258</b>  | <b>0,08599</b> |
|                       | <b>Полдник</b>                                |                |                         |                |                |                |
| 7.н038/6              | Омлет натуральный 120 гр.                     | 0,12           | 201,42                  | 0,01117        | 0,01355        | 0,00313        |
| 7.270/1/5             | Биойогурт 150 г                               | 0,15           | 169,5                   | 0,0045         | 0,0045         | 0,0285         |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр                          | 0,02           | 46,2                    | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        |
|                       | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,29</b>    | <b>417,12</b>           | <b>0,01719</b> | <b>0,01823</b> | <b>0,04165</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1,55</b>    | <b>1581,91</b>          | <b>0,05884</b> | <b>0,06415</b> | <b>0,19797</b> |

| Номер технологической | Блюдо   | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|---|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 15 пт</b>                                   |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>                                      |                |                         |                |                |                |
| 7.н123-с-1            | Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом . | 0,15           | 176,35                  | 0,00485        | 0,00768        | 0,02103        |
| 7.189-6               | Батон 45 гр   | 0,045          | 105,75                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399        |
| 7.435/5               | Сыр 9 гр  | 0,009          | 28,16                   | 0,00215        | 0,00222        | 0              |
| 7.067                 | Кофейный напиток с молоком                          | 0,2            | 115,87                  | 0,0028         | 0,00282        | 0,01687        |
|                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,404</b>   | <b>426,13</b>           | <b>0,01327</b> | <b>0,01407</b> | <b>0,06189</b> |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                               |                |                         |                |                |                |
| 7.031/1               | Сок фруктовый 100г                                  | 0,1            | 46                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101         |
|                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,1</b>     | <b>46</b>               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>  |
|                       | <b>Обед</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.367-3               | Огурцы консервированные                             | 0,06           | 7,8                     | 0,00045        | 0,00005        | 0,00137        |
| 7.27/2                | Суп-пюре из разных овощей 200 гр                    | 0,2            | 86,75                   | 0,00207        | 0,00389        | 0,00923        |
| 7.н041                | Запеканка картофельная с отварным мясом             | 0,2            | 370,95765               | 0,01956        | 0,0194         | 0,02405        |
| 7.34/2/4              | Гренки 15 гр  | 0,02           | 41,58                   | 0,00129        | 0,00014        | 0,00821        |
| 7.115/1               | Компот из сухофруктов.                              | 0,2            | 74,56                   | 0,00049        | 0,00003        | 0,01708        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.                                  | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,71</b>    | <b>635,94765</b>        | <b>0,02584</b> | <b>0,02387</b> | <b>0,07248</b> |
|                       | <b>Полдник</b>                                      |                |                         |                |                |                |
| 7.6/5/1               | Сырники из творога 150                              | 0,15           | 466,53                  | 0,01986        | 0,02426        | 0,03046        |
| 7.185                 | Повидло   | 0,02           | 50                      | 0,00008        | 0              | 0,01331        |
| 7.354/4               | Чай с сахаром ..                                    | 0,15           | 37,9                    | 0              | 0              | 0,00885        |
|                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,32</b>    | <b>554,43</b>           | <b>0,01994</b> | <b>0,02426</b> | <b>0,05262</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>                               | <b>1,534</b>   | <b>1662,50765</b>       | <b>0,05955</b> | <b>0,0623</b>  | <b>0,19709</b> |



| Номер<br>технологич<br>еской | Блюдо   | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|------------------------------|---|-------------------|---------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                              | <b>ДЕНЬ 16</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
|                              | <b>Завтрак</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.н123с-1                    | Ша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 0,15              | 193,62                          | 0,00583        | 0,00857        | 0,02195           |
| 7.035-5                      | Батон с маслом  | 0,05              | 168,8                           | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214            |
| 7.030                        | Кофейный напиток на сгущенном молоке                                  | 0,2               | 111,18                          | 0,0022         | 0,00224        | 0,01789           |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,4</b>        | <b>473,6</b>                    | <b>0,01116</b> | <b>0,02026</b> | <b>0,06124</b>    |
|                              | <b>Второй завтрак</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.031/1                      | Сок фруктовый 100г  | 0,1               | 46                              | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                       | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                              | <b>Обед</b>   |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.13/1                       | Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом           | 0,06              | 64,7                            | 0,00068        | 0,00409        | 0,00068           |
| 7.165-1                      | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                | 0,2               | 93,18                           | 0,00194        | 0,00299        | 0,01402           |
| 7.н104                       | Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".                                  | 0,08              | 181,66                          | 0,01158        | 0,01092        | 0,00526           |
| 7.112                        | Капуста тушеная 130 гр  | 0,13              | 91,43                           | 0,00282        | 0,00408        | 0,01156           |
| 7.115/3                      | Компот из сухофруктов   | 0,18              | 45,16                           | 0,00032        | 0              | 0,01817           |
| 7.002/1                      | Хлеб ржаной 30 гр.  | 0,03              | 54,3                            | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,68</b>       | <b>530,43</b>                   | <b>0,01932</b> | <b>0,02244</b> | <b>0,06223</b>    |
|                              | <b>Полдник</b>  |                   |                                 |                |                |                   |
| 7.354/4                      | Чай с сахаром ..  | 0,15              | 37,9                            | 0              | 0              | 0,00885           |
| 7.185                        | Повидло   | 0,02              | 50                              | 0,00008        | 0              | 0,01331           |
| 7.н039                       | Запеканка творожная   | 0,15              | 398,58                          | 0,00186        | 0,02492        | 0,001433          |
| 7.308/6                      | Печенье 20гр  | 0,02              | 91,6                            | 0,00208        | 0,00104        | 0,0136            |
|                              | <b>Итого:</b>   | <b>0,34</b>       | <b>578,08</b>                   | <b>0,00402</b> | <b>0,02596</b> | <b>0,037193</b>   |
|                              | <b>Итого за день:</b>   | <b>1,52</b>       | <b>1628,11</b>                  | <b>0,035</b>   | <b>0,06876</b> | <b>0,170763</b>   |

| Номер технологической | Блюдо  | Выход блюда кг | Энергетическая ценность | Белки грамм    | Жиры грамм     | Углеводы грамм |
|-----------------------|--|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                       | <b>ДЕНЬ 17</b>   |                |                         |                |                |                |
|                       | <b>Завтрак</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.н026-1              | Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом | 0,15           | 195,08                  | 0,00551        | 0,0079         | 0,02364        |
| 7.189-6               | Батон 45 гр  | 0,045          | 105,75                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399        |
| 7.435/5               | Сыр 9 гр   | 0,009          | 28,16                   | 0,00215        | 0,00222        | 0              |
| 7.118/1               | Чай с молоком  | 0,2            | 96,9                    | 0,00276        | 0,00296        | 0,01357        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,404</b>   | <b>425,89</b>           | <b>0,01389</b> | <b>0,01443</b> | <b>0,0612</b>  |
|                       | <b>Второй завтрак</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.344                 | Яблоко 110 гр  | 0,11           | 43,65                   | 0,00039        | 0,00039        | 0,01142        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,11</b>    | <b>43,65</b>            | <b>0,00039</b> | <b>0,00039</b> | <b>0,01142</b> |
|                       | <b>Обед</b>  |                |                         |                |                |                |
| 7.196                 | Салат из свеклы и моркови                                      | 0,05           | 54,48                   | 0,00116        | 0,00193        | 0,00737        |
| 7.043с-2              | Суп овощной вегетарианский со сметаной                         | 0,2            | 64,04                   | 0,00133        | 0,00277        | 0,00782        |
| 7.179                 | Рис припущенный с овощами                                      | 0,13           | 166,35                  | 0,00295        | 0,00606        | 0,02334        |
| 7.2/7/1               | Рыба отварная под маринадом                                    | 0,15           | 231,65                  | 0,01367        | 0,01021        | 0,01078        |
| 7.110/2               | Компот из кураги   | 0,18           | 76,46                   | 0,00049        | 0              | 0,01871        |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.   | 0,03           | 54,3                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,74</b>    | <b>647,28</b>           | <b>0,02158</b> | <b>0,02133</b> | <b>0,08056</b> |
|                       | <b>Полдник</b>   |                |                         |                |                |                |
| 7.270/1/5             | Бийогурт 150 г   | 0,15           | 169,5                   | 0,0045         | 0,0045         | 0,0285         |
| 7.038/1               | Омлет натуральный 100 гр.                                      | 0,1            | 201,42                  | 0,01117        | 0,01355        | 0,00313        |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр   | 0,02           | 46,2                    | 0,00152        | 0,00018        | 0,01002        |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,27</b>    | <b>417,12</b>           | <b>0,01719</b> | <b>0,01823</b> | <b>0,04165</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1,524</b>   | <b>1533,94</b>          | <b>0,05305</b> | <b>0,05438</b> | <b>0,19483</b> |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                     | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---|-------------------|---|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 18</b>                            |                   |   |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                            |                   |   |                |                |                   |
| 7.н119с-1                             | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 0,2               | 195,08                                  | 0,00537        | 0,00729        | 0,02268           |
| 7.035-5                               | Батон с маслом                            | 0,05              | 168,8                                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214            |
| 7.285                                 | Какао с молоком                           | 0,2               | 112,08                                  | 0,00321        | 0,00327        | 0,016             |
|                                       | <b>Итого:</b>                             | <b>0,45</b>       | <b>475,96</b>                           | <b>0,01171</b> | <b>0,02001</b> | <b>0,06008</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                     |                   |   |                |                |                   |
| 7.129                                 | Банан                                     | 0,13              | 80,99                                   | 0,00137        | 0,00009        | 0,01984           |
|                                       | <b>Итого:</b>                             | <b>0,13</b>       | <b>80,99</b>                            | <b>0,00137</b> | <b>0,00009</b> | <b>0,01984</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                               |                   |   |                |                |                   |
| 7.013                                 | Салат овощной с зеленым горошком          | 0,06              | 54,48                                   | 0,00116        | 0,00193        | 0,00737           |
| 7.2/2/4                               | Борщ со сметаной                          | 0,2               | 130                                     | 0,00316        | 0,00345        | 0,02151           |
| 7.82р/1                               | Запеканка картофельная с печенью          | 0,23              | 316,87                                  | 0,0183         | 0,00961        | 0,03429           |
| 7.078/1                               | Компот из изюма                           | 0,18              | 69,06                                   | 0,00015        | 0              | 0,01654           |
| 7.002/1                               | Хлеб ржаной 30 гр.                        | 0,03              | 54,3                                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                                       | <b>Итого:</b>                             | <b>0,7</b>        | <b>624,71</b>                           | <b>0,02475</b> | <b>0,01535</b> | <b>0,09225</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                            |                   |   |                |                |                   |
| 7.354/4                               | Чай с сахаром ..                          | 0,15              | 37,9                                    | 0              | 0              | 0,00885           |
| 7.351                                 | Сгущенное молоко 20 гр                    | 0,02              | 64                                      | 0,00147        | 0,00174        | 0,01147           |
| 7.16/5/1                              | Запеканка из творога с яблоками           | 0,15              | 445,63                                  | 0,01606        | 0,02896        | 0,02973           |
|                                       | <b>Итого:</b>                             | <b>0,32</b>       | <b>547,53</b>                           | <b>0,01753</b> | <b>0,0307</b>  | <b>0,05005</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1,6</b>        | <b>1729,19</b>                          | <b>0,05536</b> | <b>0,06615</b> | <b>0,22222</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо  | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|--|-------------------|---|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 19</b>                                       |                   |   |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                       |                   |   |                |                |                   |
| 7.н124с-1                             | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .        | 0,15              | 198,56                                  | 0,00549        | 0,00732        | 0,02394           |
| 7.035-5                               | Батон с маслом                                       | 0,05              | 168,8                                   | 0,00313        | 0,00945        | 0,0214            |
| 7.067                                 | Кофейный напиток с молоком                           | 0,2               | 115,87                                  | 0,0028         | 0,00282        | 0,01687           |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,4</b>        | <b>483,23</b>                           | <b>0,01142</b> | <b>0,01959</b> | <b>0,06221</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                |                   |   |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                   | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>  |                   |   |                |                |                   |
| 7.20/1                                | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 0,06              | 69,73                                   | 0,00083        | 0,00445        | 0,00634           |
| 7.27/2                                | Суп-пюре из разных овощей 200 гр                     | 0,2               | 91,74                                   | 0,00243        | 0,00389        | 0,0103            |
| 7.073                                 | Гуляш из отварного мяса                              | 0,1               | 154,43                                  | 0,01512        | 0,01317        | 0,00565           |
| 7.142/1                               | Каша перловая  | 0,15              | 218,76                                  | 0,00457        | 0,00552        | 0,03487           |
| 7.110                                 | Компот из кураги                                     | 0,2               | 76,46                                   | 0,00049        | 0              | 0,01871           |
| 7.34/2/4                              | Гренки 15 гр   | 0,015             | 41,58                                   | 0,00129        | 0,00014        | 0,00821           |
| 7.002/1                               | Хлеб ржаной 30 гр.                                   | 0,03              | 54,3                                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,755</b>      | <b>707</b>                              | <b>0,02671</b> | <b>0,02753</b> | <b>0,09662</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                       |                   |   |                |                |                   |
| 2022/550                              | Манник   | 0,13              | 251,85                                  | 0,00463        | 0,00637        | 0,004002          |
| 7.022-3                               | Чай с лимоном  | 0,2               | 54,71                                   | 0,00004        | 0              | 0,01293           |
| 7.344                                 | Яблоко 110 гр  | 0,11              | 43,65                                   | 0,00039        | 0,00039        | 0,01142           |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,44</b>       | <b>350,21</b>                           | <b>0,00506</b> | <b>0,00676</b> | <b>0,028352</b>   |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                | <b>1,695</b>      | <b>1586,44</b>                          | <b>0,04369</b> | <b>0,05398</b> | <b>0,197282</b>   |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо  | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|--|-------------------|---|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 20 пт</b>  |                   |   |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>   |                   |   |                |                |                   |
| 7.н043-1                              | Каша ячневая молочная со сливочным маслом                                | 0,15              | 176,36                                  | 0,00466        | 0,00682        | 0,002121          |
| 7.189-6                               | Батон 45 гр  | 0,045             | 105,75                                  | 0,00347        | 0,00135        | 0,02399           |
| 7.435/5                               | Сыр 9 гр   | 0,009             | 28,16                                   | 0,00215        | 0,00222        | 0                 |
| 7.022-3                               | Чай с лимоном  | 0,2               | 54,71                                   | 0,00004        | 0              | 0,01293           |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,404</b>      | <b>364,98</b>                           | <b>0,01032</b> | <b>0,01039</b> | <b>0,039041</b>   |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>  |                   |   |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г   | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>  |                   |   |                |                |                   |
| 7.9/1                                 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 0,06              | 55,11                                   | 0,00096        | 0,00307        | 0,00726           |
| 7.30/2/2                              | Уха рыбацкая 0,180   | 0,18              | 96,99                                   | 0,00615        | 0,00208        | 0,00993           |
| 7.152                                 | Азу  | 0,23              | 327,19                                  | 0,01652        | 0,01585        | 0,02335           |
| 7.115/3                               | Компот из сухофруктов  | 0,18              | 45,16                                   | 0,00032        | 0              | 0,01817           |
| 7.002/1                               | Хлеб ржаной 30 гр.   | 0,03              | 54,3                                    | 0,00198        | 0,00036        | 0,01254           |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,68</b>       | <b>578,75</b>                           | <b>0,02593</b> | <b>0,02136</b> | <b>0,07125</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>   |                   |   |                |                |                   |
| 7.351                                 | Сгущеное молоко 20 гр  | 0,02              | 64                                      | 0,00147        | 0,00174        | 0,01147           |
| 7.н077/1                              | Сырники из творога.  | 0,18              | 471,24                                  | 0,02253        | 0,02965        | 0,01725           |
| 7.354/4                               | Чай с сахаром ..   | 0,15              | 37,9                                    | 0              | 0              | 0,00885           |
|                                       | <b>Итого:</b>  | <b>0,35</b>       | <b>573,14</b>                           | <b>0,024</b>   | <b>0,03139</b> | <b>0,03757</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1,534</b>      | <b>1562,87</b>                          | <b>0,06075</b> | <b>0,06324</b> | <b>0,157961</b>   |