

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 [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 № 2 МАДОУ детского сада № 119,
включающее горячее питание
Для детей от 3 до 7 лет**

Екатеринбург, 2023

МЕНЮ №2 дети 3-7 лет

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки кг	Жиры кг	Углеводы кг
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,35	325,33	6,3322	0,01105	0,04053
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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
	Итого:	0,67	647,09	0,02311	0,02702	0,06385
	Полдник					
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
	Итого:	0,37	517,02	0,01754	0,02682	0,05169
	Итого за день:	1,49	1535,44	6,37335	0,06499	0,16617

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,404	364,97	0,01051	0,01125	0,05795
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.5/1	Салат из 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
	Итого:	0,72	634,5	0,02488	0,02052	0,06632
	Полдник					
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	84	0,0042	0,0048	0,006
	Итого:	0,28	347,37	0,01162	0,00981	0,04511
	Итого за день:	1,514	1390,49	0,0474	0,04197	0,1808

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,451	464,55	0,01328	0,01616	0,06553
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,68	599,54	0,0215	0,02531	0,0668
	Полдник					
7.038/1	Омлет натуральный 100 гр.	0,1	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	0,01	82,44	0,00187	0,00094	0,01382
	Итого:	0,26	453,36	0,01754	0,01899	0,04545
	Итого за день:	1,521	1598,44	0,05369	0,06055	0,19762

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,45	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр	0,1	81,32488	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,1	81,32488	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,68	661,23	0,03104	0,01909	0,08393
	Полдник					
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
	Итого:	0,37	571,24	0,01998	0,02426	0,0567
	Итого за день:	1,6	1624,45718	0,05996	0,05522	0,21234

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
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
	Второй завтрак	0,459	469,31	0,01149	0,02014	0,05817
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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.н114	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
7.115/3	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
	Итого:	0,7	535,89	0,02306	0,01242	0,05981
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
2022/550	Манник	0,13	251,85	0,00463	0,00637	0,004002
	Итого:	0,33	306,56	0,00467	0,00637	0,016932
	Итого за день:	1,589	1357,76	0,03972	0,03903	0,145012

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша 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
	Итого:	0,4	473,6	0,01116	0,02026	0,06124
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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
	Итого:	0,7	643,78	0,02885	0,02615	0,05356
	Полдник					
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
	Итого:	0,28	342,47	0,01075	0,00894	0,05185
	Итого за день:	1,48	1505,85	0,05126	0,05545	0,17675

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,404	387,18	0,01115	0,01089	0,06086
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
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
	Итого:	0,7	573,2	0,02255	0,01714	0,06178
	Полдник					
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
	Итого:	0,27	417,12	0,01719	0,01823	0,04165
	Итого за день:	1,484	1421,15	0,05128	0,04665	0,17571

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,401	470,24	0,01403	0,0183	0,06004
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,72	494,31	0,02304	0,02349	0,04355
	Полдник					
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
	Итого:	0,37	447,12	0,01232	0,01397	0,06182
	Итого за день:	1,621	1492,66	0,05076	0,05585	0,18525

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,45	474,06	0,01055	0,01742	0,06644
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,06	64,23	0,00103	0,00406	0,00732
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,2	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры.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
	Итого:	0,62	469,92	0,02297	0,01328	0,06831
	Полдник					
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
	Итого:	0,29	508,72	0,01927	0,01927	0,05525
	Итого за день:	1,47	1496,35	0,05318	0,05036	0,20142

Номер технологической карты	Блюдо пт	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,404	387,18	0,01115	0,01089	0,06086
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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
	Итого:	0,715	673,74	0,02683	0,01439	0,10142
	Полдник					
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	Сгущеное молоко 20 гр	0,02	64	0,00147	0,00174	0,01147
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,39	603,45	0,00541	0,0277	0,038313
	Итого за день:	1,609	1710,37	0,04389	0,05308	0,210693

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2	185,96	0,00512	0,00744	0,02096
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
	Итого:	0,45	465,94	0,01045	0,01913	0,06025
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр	0,06	83,08	0,00114	0,00371	0,0095
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,2	14074	0,00602	0,00618	0,00618
7.н163/8	Котлета мясная	0,08	201,57	0,01359	0,0125	0,00393
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,13	91,43	0,00282	0,00408	0,01156
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
	Итого:	0,68	14549,54	0,02587	0,02683	0,06188
	Полдник					
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
	Итого:	0,4	578,22	0,01506	0,01677	0,08026
	Итого за день:	1,63	15639,7	0,05188	0,06283	0,21249

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
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
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,434	390,45	0,01153	0,01092	0,0622
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
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
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	144,12	0,00298	0,00394	0,00298
7.355	Биточки рыбные	0,08	155,27	0,01455	0,00628	0,00702
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
	Итого:	0,72	599,95	0,02287	0,01728	0,04642
	Полдник					
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
	Итого:	0,29	423,22	0,01897	0,01957	0,03275
	Итого за день:	1,554	1457,27	0,05376	0,04816	0,15279

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,451	431,64	0,01207	0,01666	0,05726
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,7	609,14	0,02267	0,02328	0,07171
	Полдник					
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
	Итого:	0,33	301,12	0,00463	0,00637	0,015812
	Итого за день:	1,611	1422,89	0,04074	0,0464	0,164622

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,2	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.118/1	Чай с молоком	0,2	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
7.035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,45	464,26	0,01138	0,01973	0,05891
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
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.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	190,8	0,00529	0,00481	0,03258
7.073	Гуляш из отварного мяса	0,1	154,43	0,01512	0,01317	0,00565
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
	Итого:	0,7	656,88	0,02988	0,0258	0,08599
	Полдник					
7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	0,12	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
	Итого:	0,29	417,12	0,01719	0,01823	0,04165
	Итого за день:	1,55	1581,91	0,05884	0,06415	0,19797

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 15 пт					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,404	426,13	0,01327	0,01407	0,06189
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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
7.115/3	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
	Итого:	0,69	606,54765	0,02567	0,02384	0,07357
	Полдник					
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	0,2	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,37	565,8	0,01994	0,02426	0,05558
	Итого за день:	1,564	1644,47765	0,05938	0,06227	0,20114

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша 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
	Итого:	0,4	473,6	0,01116	0,02026	0,06124
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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
	Итого:	0,68	530,43	0,01932	0,02244	0,06223
	Полдник					
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
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,39	589,45	0,00402	0,02596	0,040153
	Итого за день:	1,57	1639,48	0,035	0,06876	0,173723

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,404	425,89	0,01389	0,01443	0,0612
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
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	75,47	0,00017	0	0,018375
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,74	646,29	0,02126	0,02133	0,080225
	Полдник					
7.038/1	Омлет натуральный 100 гр.	0,1	201,42	0,01117	0,01355	0,00313
7.270/1/5	Бийогурт 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
	Итого:	0,27	417,12	0,01719	0,01823	0,04165
	Итого за день:	1,524	1532,95	0,05273	0,05438	0,194495

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	0,2	195,08	0,00537	0,00729	0,02268
7.285	Какао с молоком	0,2	112,08	0,00321	0,00327	0,016
7.035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,45	475,96	0,01171	0,02001	0,06008
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,7	624,71	0,02475	0,01535	0,09225
	Полдник					
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
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,37	558,9	0,01753	0,0307	0,05301
	Итого за день:	1,65	1740,56	0,05536	0,06615	0,22518

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,15	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
7.035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,4	483,23	0,01142	0,01959	0,06221
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
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
7.110/2	Компот из кураги	0,18	75,47	0,00017	0	0,018375
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
	Итого:	0,735	706,01	0,02639	0,02753	0,096285
	Полдник					
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
	Итого:	0,44	350,21	0,00506	0,00676	0,028352
	Итого за день:	1,675	1585,45	0,04337	0,05398	0,196947

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 20					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,404	364,98	0,01032	0,01039	0,039041
	Второй завтрак					
7.090-3	Апельсин	0,11	4	0,00099	0,00022	0,01133
	Итого:	0,11	4	0,00099	0,00022	0,01133
	Обед					
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
	Итого:	0,68	578,75	0,02593	0,02136	0,07125
	Полдник					
7.351	Стушеное молоко 20 гр	0,02	64	0,00147	0,00174	0,01147
7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,15	466,53	0,01986	0,02426	0,03046
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,37	579,8	0,02133	0,026	0,05374
	Итого за день:	1,564	1527,53	0,05857	0,05797	0,175361