

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://](http://119.tvoyasadik.ru/) <https://119.tvoyasadik.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 № 3 (безлактозное)**

**МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание**

**Для детей от 1 до 3 лет**

Екатеринбург, 2023

## МЕНЮ № 3 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 1-3 года

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,38</b>	<b>328,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>					
7.30/1/3	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 30гр	0,03	55,96	0,00043	0,00402	0,00330
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,20	89,05	0,00165	0,00368	0,01137
7.н163/8	Котлета мясная	0,08	213,30000	0,01571	0,01332	0,00280
2021/32/4	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена) 200г	0,20	108,94	0,00249	0,00404	0,01768
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,72</b>	<b>596,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	250,59	0,00521	0,00634	0,04013
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>338,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,52</b>	<b>1310,12</b>	<b>0,03942</b>	<b>0,04043</b>	<b>0,18784</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,20	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,45</b>	<b>349,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</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 из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,06	64,23	0,00103	0,00406	0,0073
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,20	74,50	0,00138	0,00365	0,00879
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,07	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,69</b>	<b>621,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	0,11	171,77	0,00534	0,00397	0,0255
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	<b>Итого:</b>	<b>0,28</b>	<b>301,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,53</b>	<b>1316,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,15	178,50	0,00372	0,00393	0,03017
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,35</b>	<b>336,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	<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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	83,90	0,00087	0,00538	0,00659
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,20	89,05	0,00165	0,00368	0,01137
7.н163/8	Котлета мясная	0,08	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г.	0,15	101,02	0,00332	0,00282	0,01682
7.063	Напиток из шиповника	0,18	75,16	0,00032	0	0,0182
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>584,47</b>	<b>0,02055</b>	<b>0,02312</b>	<b>0,06922</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	198,14	0,01200	0,01394	0,00072
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>282,24</b>	<b>0,01352</b>	<b>0,01412</b>	<b>0,01959</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,50</b>	<b>1284,66</b>	<b>0,04435</b>	<b>0,04383</b>	<b>0,16771</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,38</b>	<b>328,93</b>	<b>0,01088</b>	<b>0,00855</b>	<b>0,05069</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>					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,20	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
7.162с/1	Плов из мяса птицы	0,23	371,15	0,02193	0,0122	0,0386
7.078/1	Компот из изюма	0,18	69,06	0,00015	0	0,0165
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>672,79</b>	<b>0,03153</b>	<b>0,02069</b>	<b>0,08520</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
	<b>Итого:</b>	<b>0,37</b>	<b>325,31</b>	<b>0,00293</b>	<b>0,00432</b>	<b>0,06622</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,56</b>	<b>1370,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,20	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,43</b>	<b>392,41</b>	<b>0,01215</b>	<b>0,00997</b>	<b>0,05700</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.367-3	Огурцы консервированные	0,06	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,2	74,5	0,00138	0,00365	0,00879
7.н114	Котлета из филе индейки	0,08	125,11	0,01	0,00	0,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>480,83</b>	<b>0,02084</b>	<b>0,01246</b>	<b>0,06636</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>219,93</b>	<b>0,00457</b>	<b>0,00432</b>	<b>0,04040</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,55</b>	<b>1139,17</b>	<b>0,03806</b>	<b>0,02685</b>	<b>0,17386</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,20	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>332,69</b>	<b>0,00920</b>	<b>0,00902</b>	<b>0,05521</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	69,73	0,00083	0,00445	0,0063
7.н086	Суп гороховый.	0,2	147,4	0,00792	0,00553	0,0142
7.152	Азу	0,23	327,19	0,02335	0,01652	0,01585
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>673,78</b>	<b>0,03457</b>	<b>0,02689</b>	<b>0,06601</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	0,11	171,77	0,01	0,00	0,03
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,28</b>	<b>255,87</b>	<b>0,00686</b>	<b>0,00415</b>	<b>0,04438</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,48</b>	<b>1308,34</b>	<b>0,05113</b>	<b>0,04016</b>	<b>0,17570</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,43</b>	<b>345,74</b>	<b>0,01092</b>	<b>0,00855</b>	<b>0,05477</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>					
7.057/1	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
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,08	85,60	0,01157	0,00060	0,00151
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>502,07</b>	<b>0,01913</b>	<b>0,01133</b>	<b>0,07391</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>247,10</b>	<b>0,01112</b>	<b>0,01209</b>	<b>0,01945</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,56</b>	<b>1138,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>



№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,20	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>357,77</b>	<b>0,00951</b>	<b>0,00814</b>	<b>0,05673</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	<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	Огурец консервированный 60 гр	0,06	7,80	0,00045	0,00005	0,00137
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,20	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0,20	264,35	0,01724	0,01357	0,01227
7.343/2	Кисель Валетек	0,20	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,69</b>	<b>417,04</b>	<b>0,02135</b>	<b>0,01767</b>	<b>0,03792</b>
	<b>Полдник</b>					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
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	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	<b>Итого:</b>	<b>0,44</b>	<b>587,99</b>	<b>0,01440</b>	<b>0,01501</b>	<b>0,08723</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,66</b>	<b>1443,79</b>	<b>0,04663</b>	<b>0,04091</b>	<b>0,20172</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,15	179,91	0,00372	0,00392	0,03018
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>310,21</b>	<b>0,00676</b>	<b>0,00428</b>	<b>0,05907</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 из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,06	64,23	0,00103	0,00406	0,0073
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,20	91,46	0,01	0,00	0,01
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,15	214,77	0,01434	0,00650	0,01924
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,62</b>	<b>499,92</b>	<b>0,02314</b>	<b>0,01331</b>	<b>0,06723</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>338,70</b>	<b>0,01320</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,03305</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,41</b>	<b>1192,48</b>	<b>0,04349</b>	<b>0,03111</b>	<b>0,17077</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>311,10</b>	<b>0,00828</b>	<b>0,00672</b>	<b>0,05450</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,20	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,06	58,80	0,00140	0,00026	0,01115
7.н14	Котлета из филе индейки	0,08	125,11	0,014	0,00459	0,00433
7.151/1	Макаронные изделия отварные 130 гр	0,13	201,79	0,00501	0,00321	0,03479
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,02	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>644,79</b>	<b>0,02624</b>	<b>0,01245</b>	<b>0,09896</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>396,30</b>	<b>0,00641</b>	<b>0,00554</b>	<b>0,07245</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,53</b>	<b>1398,19</b>	<b>0,04143</b>	<b>0,02481</b>	<b>0,23601</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 11</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,20	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,46</b>	<b>361,02</b>	<b>0,00688</b>	<b>0,00434</b>	<b>0,07489</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	83,08	0,00114	0,00371	0,00950
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,2	14074	0,00602	0,00618	0,00618
7.н163/8	Котлета мясная	0,08	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г.	0,15	100,88	0,00333	0,00282	0,01681
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>14568,47</b>	<b>0,02538</b>	<b>0,02398</b>	<b>0,06585</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	0,11	171,77	0,00534	0,00397	0,0255
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.344	Яблоко 110 гр.	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,39</b>	<b>344,92</b>	<b>0,00781</b>	<b>0,00540</b>	<b>0,05938</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,65</b>	<b>15320,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 12</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,43</b>	<b>345,74</b>	<b>0,01092</b>	<b>0,00855</b>	<b>0,05477</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>					
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,03	60,89	0,00042	0,00401	0,00331
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,20	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,08	85,60	0,01157	0,00060	0,00151
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,2	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,69</b>	<b>503,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>338,70</b>	<b>0,01320</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,03305</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,57</b>	<b>842,44</b>	<b>0,04270</b>	<b>0,03451</b>	<b>0,15058</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 13</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,20	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>357,77</b>	<b>0,00951</b>	<b>0,00814</b>	<b>0,05673</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	<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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	83,90	0,00085	0,00538	0,00658
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,20	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,07	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
7.179	Рис припущенный с овощами	0,13	158,80	0,00295	0,00574	0,02339
7.063	Напиток из шиповника	0,18	75,16	0,00032	0	0,0182
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,67</b>	<b>631,35</b>	<b>0,02804</b>	<b>0,02546</b>	<b>0,06789</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/8/3/	Картофель, запеченный с яйцом 200г	0,20	367,32	0,01002	0,01364	0,04495
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,37</b>	<b>451,42</b>	<b>0,01154</b>	<b>0,01382</b>	<b>0,06382</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,57</b>	<b>1521,53</b>	<b>0,05046</b>	<b>0,04751</b>	<b>0,20828</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 14</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,36</b>	<b>316,13</b>	<b>0,00617</b>	<b>0,00450</b>	<b>0,06373</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
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,20	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,20	138,80	0,00218	0,00505	0,02005
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,08	126,69	0,0081	0,00871	0,00236
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,75</b>	<b>588,70</b>	<b>0,02024</b>	<b>0,02318</b>	<b>0,07144</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>247,10</b>	<b>0,01112</b>	<b>0,01209</b>	<b>0,01945</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,54</b>	<b>1195,58</b>	<b>0,03792</b>	<b>0,04016</b>	<b>0,16604</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 15</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,20	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>332,69</b>	<b>0,00920</b>	<b>0,00902</b>	<b>0,05521</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	0,06	7,80	0,00045	0,00005	0,00137
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,20	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,02	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н163	Котлета мясная	0,08	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/1/3.	Картофель отварной 150гр	0,15	150,72	0,00285	0,00325	0,02486
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,20	74,56	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,74</b>	<b>596,76</b>	<b>0,02155</b>	<b>0,01860</b>	<b>0,07703</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>359,85</b>	<b>0,00684</b>	<b>0,00533</b>	<b>0,06836</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,57</b>	<b>1335,30</b>	<b>0,03809</b>	<b>0,03305</b>	<b>0,21070</b>



№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 16</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,20	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,41</b>	<b>354,53</b>	<b>0,00713</b>	<b>0,00680</b>	<b>0,06852</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	0,06	64,70	0,00068	0,00409	0,00774
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,20	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	0,08	240,43	0,01373	0,01351	0,00959
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г.	0,15	101,02	0,00332	0,00282	0,01682
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	75,16	0,00032	0,00000	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,70</b>	<b>624,60</b>	<b>0,02169</b>	<b>0,02447</b>	<b>0,07624</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>400,10</b>	<b>0,00497</b>	<b>0,00536</b>	<b>0,07574</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,55</b>	<b>1425,23</b>	<b>0,03429</b>	<b>0,03673</b>	<b>0,23060</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 17</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,20	138,80	0,00218	0,00505	0,02005
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>297,26</b>	<b>0,00737</b>	<b>0,00763</b>	<b>0,04894</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
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,20	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.179	Рис припущенный с овощами	0,13	166,35	0,00295	0,00606	0,0233
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,15	231,65	0,01367	0,01021	0,0108
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,74</b>	<b>669,99</b>	<b>0,02232</b>	<b>0,02245</b>	<b>0,08197</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>247,10</b>	<b>0,01112</b>	<b>0,01209</b>	<b>0,01945</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,57</b>	<b>1258,00</b>	<b>0,04120</b>	<b>0,04256</b>	<b>0,16178</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 18</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,20	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,43</b>	<b>392,41</b>	<b>0,01215</b>	<b>0,00997</b>	<b>0,05700</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	<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	54,28	0,00116	0,00192	0,00738
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,20	147,40	0,00792	0,00553	0,01419
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,07	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.078/1	Компот из изюма	0,18	69,06	0,00015	0	0,0165
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,69</b>	<b>677,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,32</b>	<b>308,50</b>	<b>0,00289</b>	<b>0,00432</b>	<b>0,06214</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,57</b>	<b>1459,34</b>	<b>0,05078</b>	<b>0,03807</b>	<b>0,21187</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 19</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00	0,00	0,00
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,35</b>	<b>294,29</b>	<b>0,00824</b>	<b>0,00672</b>	<b>0,05042</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</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
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,08	126,69	0,0081	0,00871	0,00236
7.45/3/4	Каша перловая	0,15	218,76	0,00458	0,00553	0,03487
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,02	41,58	0,00129	0,00015	0,00821
	<b>Итого:</b>	<b>0,72</b>	<b>679,26</b>	<b>0,01969</b>	<b>0,02309</b>	<b>0,09333</b>
	<b>Полдник</b>					
7.151/1	Макаронные изделия отварные 130 гр	0,13	201,79	0,00501	0,00322	0,03479
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,0114
	<b>Итого:</b>	<b>0,39</b>	<b>283,34</b>	<b>0,00540</b>	<b>0,00361</b>	<b>0,05506</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,21</b>	<b>1008,60</b>	<b>0,02559</b>	<b>0,02680</b>	<b>0,15848</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 20</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,20	180,72	0,00376	0,00398	0,02974
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00001	0,01294
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,46</b>	<b>377,83</b>	<b>0,00692</b>	<b>0,00434</b>	<b>0,07602</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</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	0,0073
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,18	96,99	0,00615	0,00208	0,0099
7.152	Азу	0,23	327,19	0,02335	0,01652	0,01585
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,68</b>	<b>608,75</b>	<b>0,03293</b>	<b>0,02206</b>	<b>0,06267</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	198,14	0,01200	0,01394	0,00072
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>332,24</b>	<b>0,01360</b>	<b>0,01412</b>	<b>0,03289</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,58</b>	<b>1364,82</b>	<b>0,05395</b>	<b>0,04061</b>	<b>0,18168</b>