

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.tvoyasadik.ru/](http://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 № 4 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2023

МЕНЮ №4 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 3-7 лет

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,43	340,30	0,01	0,01	0,05
Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00	0,00	0,01
Обед						
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	213,30	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	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,72	596,71	0,02	0,03	0,06
Полдник						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,37	349,86	0,01	0,01	0,07
	Всего:	1,62	1332,86	0,03942	0,04043	0,19375

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
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
	Итого:	0,45	349,50	0,01	0,01	0,06
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	0,0073
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	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,69	621,89	0,03	0,02	0,07
Полдник						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,60	0,00	0,00	0,01
	Итого:	0,33	312,64	0,01	0,01	0,05
	Всего:	1,58	1327,68	0,05	0,04	0,19

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
Итого:		0,40	348,33	0,01	0,01	0,06
Второй завтрак						
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
Итого:		0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
Обед						
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
Итого:		0,70	584,47	0,02055	0,02312	0,06922
Полдник						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:		0,37	293,61	0,01352	0,01412	0,02254
Всего:		1,60	1307,40	0,04435	0,04383	0,17362

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,43	340,30	0,01088	0,00855	0,05365
	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					
7.20/1	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
	Итого:	0,70	672,79	0,03153	0,02069	0,08520
	Полдник					
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	0,00008	0	0,0133
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
	Итого:	0,37	325,31	0,00293	0,00432	0,06622
	Всего:	1,61	1382,05	0,05	0,03	0,22

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,48	403,78	0,01215	0,00997	0,05996
Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
Обед						
7.367-3	Огурцы консервированные	0,06	7,8	0,00045	0,00005	0,0014
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,2	130	0,00316	0,00345	0,0215
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
	Итого:	0,70	536,33	0,02262	0,01226	0,07908
Полдник						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	231,30	0,00457	0,00432	0,04336
	Всего:	1,65	1217,41	0,03984	0,02665	0,19250

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 6						
Завтрак						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
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
	Итого:	0,45	344,06	0,00920	0,00902	0,05817
Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
Обед						
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.	0,25	176,22	0,00854	0,00827	0,01381
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	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,75	702,60	0,03519	0,02963	0,06563
Полдник						
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,33	267,24	0,00686	0,00415	0,04734
	Всего:	1,63	1359,90	0,05175	0,04290	0,18124

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,43	345,74	0,01092	0,00855	0,05477
	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
7.36/2/4	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
7.110/2	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
	Итого:	0,70	503,37	0,01913	0,01130	0,07553
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	258,47	0,01112	0,01209	0,02241
	Всего:	1,61	1151,23	0,04	0,03	0,16

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшенная 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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,45	369,14	0,00951	0,00814	0,05969
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,69	417,04	0,02135	0,01767	0,03792
	Полдник					
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
	Итого:	0,44	587,99	0,01440	0,01501	0,08723
	Всего:	1,71	1455,16	0,04663	0,04091	0,20468

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,15	179,91	0,00372	0,00392	0,03018
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,39	321,58	0,00676	0,00428	0,06203
	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	0,0073
7.47с	Суп-лапша с мясом курицы	0,2	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	0,15	214,77	0,01434	0,00650	0,01924
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
	Итого:	0,62	499,92	0,02314	0,01331	0,06723
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
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
	Итого:	0,39	350,07	0,01320	0,01313	0,03601
	Всего:	1,51	1215,22	0,04349	0,03111	0,17669

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 10					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,40	311,10	0,00828	0,00672	0,05450
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
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.н114	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	0,00000	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	0,00014	0,00821
	Итого:	0,70	644,79	0,02624	0,01245	0,09896
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.185	Повидло	0,02	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
	Итого:	0,37	319,87	0,00289	0,00432	0,06510
	Всего:	1,56	1321,76	0,03791	0,02359	0,22866

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,46	372,39	0,00688	0,00434	0,07489
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	83,08	0,00114	0,00371	0,00950
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,2	14074	0,00602	0,00618	0,0062
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	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:	0,70	14538,47	0,02521	0,02395	0,06694
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
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
	Итого:	0,44	356,29	0,00781	0,00540	0,06234
	Всего:	1,70	15313,15	0,04	0,03	0,21

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,43	345,74	0,01092	0,00855	0,05477
	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	0,03	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
	Итого:	0,69	503,74	0,02	0,01	0,05
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,39	350,07	0,01320	0,01313	0,03601
	Всего:	1,62	853,81	0,04270	0,03451	0,15354

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,45	369,14	0,00951	0,00814	0,05969
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,67	631,35	0,02804	0,02546	0,06789
	Полдник					
2021/8/3/	Картофель, запеченный с яйцом 200г	0,20	367,32	0,01002	0,01364	0,04495
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,42	462,79	0,01154	0,01382	0,06678
	Всего:	1,67	1544,27	0,05046	0,04751	0,21420

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,41	327,50	0,00617	0,00450	0,06669
	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
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	0,00810	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
	Итого:	0,75	588,70	0,02024	0,02318	0,07144
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,37	258,47	0,01112	0,01209	0,02241
	Всего:	1,64	1218,32	0,03792	0,04016	0,17196

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 15					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,45	344,06	0,00920	0,00902	0,05817
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
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.	0,18	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
	Итого:	0,72	597,36	0,02155	0,01860	0,07703
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,39	371,22	0,00684	0,00533	0,07132
	Всего:	1,65	1358,64	0,03809	0,03305	0,21662

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,46	365,90	0,00713	0,00680	0,07148
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
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	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,70	624,60	0,02186	0,02450	0,07516
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,39	411,47	0,00497	0,00536	0,07870
	Всего:	1,65	1447,97	0,03446	0,03676	0,23544

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
2021/19/4/7.435/5	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,20	138,80	0,00218	0,00505	0,02005
7.354/4	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/7.104	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,45	308,63	0,00737	0,00763	0,05190
	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
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	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,74	669,99	0,02232	0,02245	0,08197
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	258,47	0,01112	0,01209	0,02241
	Всего:	1,67	1280,74	0,04120	0,04256	0,16770

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,48	403,78	0,01215	0,00997	0,05996
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,0198
	Итого:	0,13	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
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
	Итого:	0,69	677,44	0,03	0,02	0,07
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,37	319,87	0,00289	0,00432	0,06510
	Всего:	1,67	1482,08	0,05078	0,03807	0,21779

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,40	305,66	0,00824	0,00672	0,05338
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	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
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,08	126,69	0,00810	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
	Итого:	0,72	679,26	0,01969	0,02309	0,09333
	Полдник					
7.151/1	Макаронные изделия отварные 130 гр	0,13	201,79	0,00501	0,00322	0,03479
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.344	Яблоко 110 гр	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,0114
	Итого:	0,44	294,71	0,00540	0,00361	0,05801
	Всего:	1,26	1019,97	0,02559	0,02680	0,16144

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 20					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,46	377,83	0,00692	0,00434	0,07602
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
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	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,68	608,75	0,03293	0,02206	0,06267
	Полдник					
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 ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,39	343,61	0,01360	0,01412	0,03585
	Всего:	1,63	1376,19	0,05395	0,04061	0,18463