

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 «31» января 2024 г. № 12/1-О



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

Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2024

МЕНЮ № 1 дети 1-3 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	0,150	214,15	6,33	0,00881	0,02264
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,350	494,13	6,33533	0,0205	0,06193
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60гр	0,060	92,06	0,00058	0,00842	0,0041
7.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	0,200	100,29	0,00183	0,00458	0,01174
7.н163/8	Котлета мясная	0,080	213,3	0,01571	0,01332	0,0028
7.н180	Рагу из овощей	0,120	121,59	0,00285	0,00475	0,01529
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,640	583,14	0,02297	0,03143	0,04683
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,130	445,63	0,01606	0,02896	0,02973
7.185	Повидло	0,015	50	0,00008	0	0,01331
	Итого:	0,295	544,9	0,01614	0,02896	0,05485
	Итого за день:	1,385	1668,17	6,37494	0,08099	0,17371

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
7.н123-с-1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,150	176,35	0,00485	0,00768	0,02103
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,339	329,72	0,00935	0,0108	0,04995
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.5/1	Салат белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,060	64,23	0,00103	0,00406	0,00732
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,150	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.82р/1	Запеканка картофельная с печенью	0,180	316,87	0,0183	0,00961	0,03429
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,600	641,86	0,02496	0,01748	0,09437
	Полдник					
2022/550	Манник	0,130	251,85	0,00463	0,00637	0,004002
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,150	195,08	0,00551	0,0079	0,02364
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,430	496,2	0,01014	0,01427	0,039452
	Итого за день:	1,479	1511,43	0,04484	0,04294	0,195192

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.174	Каша пшеница молочная с маслом 150 гр	0,150				
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,150	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,350	280,88	0,00634	0,01272	0,0374
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.143/1	Салат из свеклы с чесноком	0,045	36,88	0,00065	0,00136	0,00484
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,150	93,18	0,00194	0,00299	0,01402
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,130	91,43	0,00282	0,00408	0,01156
7.26/8	Суфле из мяса говядины 80гр	0,080	247,2	0,0178	0,01587	0,00232
7.063	Напиток из шиповника	0,150	75,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,585	598,15	0,02551	0,02466	0,06345
	Полдник					
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0,150	169,5	0,0045	0,0045	0,0285
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,010	82,44	0,00187	0,00094	0,01382
	Итого:	0,420	696,51	0,01756	0,01962	0,10554
	Итого за день:	1,455	1621,54	0,04991	0,0571	0,21649

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,150				
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.118/1	Чай с молоком	0,150	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,350	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,060	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,180	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
7.162с/1	Плов из мяса птицы	0,180	371,15	0,02193	0,0122	0,03858
7.078/1	Компот из изюма	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,600	661,23	0,03104	0,01909	0,08393
	Полдник					
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,150	466,53	0,01986	0,02426	0,03046
7.185	Повидло	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
	Итого:	0,315	571,24	0,01998	0,02426	0,0567
	Итого за день:	1,375	1586,7823	0,05898	0,05552	0,20392

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша из риса и пшена молочная со сливочным маслом «Дружба-3»	0,150	156,48	0,00341	0,00565	0,0199
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Второй завтрак	0,350	441,15	0,00934	0,01792	0,05817
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.367-3	Огурцы консервированные	0,060	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,150	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.114	Котлета из филе индейки	0,060	125,11	0,014	0,00459	0,00433
7.64с	Картофельное пюре.	0,120	144,12	0,00298	0,00394	0,00298
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,180	74,56	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,600	535,89	0,02306	0,01242	0,05981
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150				
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	82,44	0,00187	0,00094	0,01382
	Итого:	0,320	137,15	0,00191	0,00094	0,02675
	Итого за день:	1,370	1160,19	0,03481	0,03138	0,15483

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,150	193,62	0,00583	0,00857	0,02195
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,339	403,46	0,01249	0,01393	0,05583
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,060	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.н086	Суп гороховый.	0,150	147,4	0,00792	0,00553	0,01419
7.152	Азу	0,180	327,19	0,0178	0,01581	0,00232
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,600	643,78	0,02885	0,02615	0,05356
	Полдник					
7.082	Снежок 150 г	0,150	124,5	0,00389	0,00479	0,01632
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130				
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,300	170,7	0,00541	0,00497	0,02634
	Итого за день:	1,339	1263,94	0,04725	0,04515	0,14583

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,120	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.118/1	Чай с молоком	0,150	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,309	394,12	0,01271	0,0134	0,0535
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,060	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150				
7.355	Биточки рыбные	0,060	155,27	0,01455	0,00628	0,00702
7.64с	Картофельное пюре.	0,120	144,12	0,00298	0,00394	0,00298
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,600	472,32	0,02078	0,01304	0,04803
	Полдник					
7.046с	Капуста в омлете.	0,150				
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,190	137,8	0,0036	0,00122	0,02362
	Итого за день:	1,209	1047,89	0,03748	0,02805	0,13657

Номер технологич еской	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,150				
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,150	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,350	280,88	0,00634	0,01272	0,0374
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
7.367-3	Огурцы консервированные	0,060	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
7.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	0,200	100,29	0,00183	0,00458	0,01174
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0,200	264,35	0,01724	0,01357	0,01227
7.6/11/1	Соус сметанный 30гр	0,030				
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,150	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,670	496,74	0,02152	0,01856	0,03828
	Полдник					
7.403/7	Биокефир 150 г	0,150	84	0,0042	0,0048	0,006
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,320	576,52	0,01708	0,01963	0,0714
	Итого за день:	1,470	1435,13	0,04631	0,051	0,16692

Номер технологич еской	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,150	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,350	474,06	0,01055	0,01742	0,06644
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.5/1	Салат белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,060	64,23	0,00103	0,00406	0,00732
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,150	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры. 150	0,150	214,77	0,01434	0,0065	0,01924
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,570	469,92	0,02297	0,01328	0,06831
	Полдник					
7.16/5/4	Запеканка из творога с яблоками	0,130	445,63	0,01606	0,02896	0,02973
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
7.351	Сгущенное молоко 20 гр	0,020	64	0,00147	0,00174	0,01147
	Итого:	0,300	558,9	0,01753	0,0307	0,05301
	Итого за день:	1,330	1546,53	0,05144	0,06179	0,19918

Номер технологической	Блюдо пт	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,120	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,309	351,93	0,00999	0,01044	0,05286
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040	58,8	0,0014	0,00026	0,01115
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	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
2021/12/11	Гуляш из мяса	0,080				
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,675	548,63	0,01283	0,0098	0,09709
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,130	49,27	0	0	0,01181
2022/550	Манник	0,130	251,85	0,00463	0,00637	0,004002
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,150	195,08	0,00551	0,0079	0,02364
	Итого:	0,410	496,2	0,01014	0,01427	0,039452
	Итого за день:	1,494	1442,76	0,03346	0,03461	0,199502

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,150	185,96	0,00512	0,00744	0,02096
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,350	465,94	0,01045	0,01913	0,06025
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.30/1/3	Салат из отвар. картофеля, с реп. луком, сол.огурцом раст.мас 30гр.	0,060	112,45	0,00042	0,00401	0,00331
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150	14074	0,00602	0,00618	0,00618
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,130	91,43	0,00282	0,00408	0,01156
7.н163/8	Котлета мясная	0,080	201,57	0,01359	0,0125	0,00393
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	45,16	0,00032	0	0,01817
	Итого:	0,630	14578,91	0,02515	0,02713	0,05569
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130				
7.2/12/2	Булочка творожная 90гр	0,090	357,18	0,00972	0,0128	0,04294
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	406,45	0,00972	0,0128	0,05475
	Итого за день:	1,450	15497,3	0,04582	0,05916	0,18079

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,130	201,83	0,00587	0,00735	0,02528
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,319	355,2	0,01037	0,01047	0,0542
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60гр	0,060				
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,150	93,18	0,00194	0,00299	0,01402
7.355	Биточки рыбные	0,060	155,27	0,01455	0,00628	0,00702
7.64с	Картофельное пюре.	0,120	144,12	0,00298	0,00394	0,00298
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,150	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,570	516,87	0,02147	0,01357	0,03692
	Полдник					
7.046с	Капуста в омлете.	0,150				
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,340	175,7	0,0036	0,00122	0,03247
	Итого за день:	1,339	1091,42	0,03583	0,02565	0,13501

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,150	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	0,150	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,351	431,64	0,01207	0,01666	0,05726
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов с растительным маслом	0,060	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,150	64,04	0,00133	0,00277	0,00782
7.089	Суфле из печени	0,060	147,79	0,01485	0,00751	0,00178
7.6/11/1	Соус сметанный 30 гр	0,030				
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	166,35	0,00295	0,00606	0,02334
7.063	Напиток из шиповника	0,150	75,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,580	591,54	0,02228	0,02208	0,07023
	Полдник					
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0,150	169,5	0,0045	0,0045	0,0285
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	82,44	0,00187	0,00094	0,01382
	Итого:	0,320	652,86	0,01717	0,01923	0,09412
	Итого за день:	1,381	1757,03	0,05289	0,05806	0,24145

Номер технологич еской	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,150				
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.118/1	Чай с молоком	0,150	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,350	265,7	0,00589	0,01241	0,03497
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,040	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,180	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
7.073	Гуляш из отварного мяса	0,080	154,43	0,01512	0,01317	0,00565
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,120	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,630	691,83	0,02983	0,02614	0,08959
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150				
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,190	187,07	0,0036	0,00122	0,03543
	Итого за день:	1,280	1188,25	0,03971	0,04016	0,17141

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 15 пт					
	Завтрак					
7.н123-с-1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,150	176,35	0,00485	0,00768	0,02103
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,339	390,88	0,01211	0,01362	0,05389
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.367-3	Огурцы консервированные	0,060	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,150	370,95765	0,01956	0,0194	0,02405
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,180	74,56	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,635	635,94765	0,02584	0,02387	0,07248
	Полдник					
7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,150	466,53	0,01986	0,02426	0,03046
7.351	Сгущеное молоко 20 гр	0,020	64	0,00147	0,00174	0,01147
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,320	568,43	0,02133	0,026	0,05078
	Итого за день:	1,394	1641,25765	0,05978	0,06359	0,18725

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,150	193,62	0,00583	0,00857	0,02195
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,350	473,6	0,01116	0,02026	0,06124
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,060	64,7	0,00068	0,00409	0,00068
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,150	93,18	0,00194	0,00299	0,01402
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	0,060	181,66	0,01158	0,01092	0,00526
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,130	91,43	0,00282	0,00408	0,01156
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,610	530,43	0,01932	0,02244	0,06223
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,9	0	0	0,00885
7.185	Повидло	0,015	50	0,00008	0	0,01331
7.16/5/4	Запеканка из творога с яблоками	0,130	445,63	0,01606	0,02896	0,02973
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,315	625,13	0,01822	0,03	0,06549
	Итого за день:	1,375	1675,16	0,0492	0,0728	0,19906

Номер технологической	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
7.н124с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,150	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.118/1	Чай с молоком	0,150	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,339	394,12	0,01271	0,0134	0,0535
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040				
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,150	64,04	0,00133	0,00277	0,00782
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	166,35	0,00295	0,00606	0,02334
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	231,65	0,01367	0,01021	0,01078
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,650	592,8	0,02042	0,0194	0,07319
	Полдник					
2022/550	Манник	0,130	251,85	0,00463	0,00637	0,004002
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,150	195,08	0,00551	0,0079	0,02364
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,430	496,2	0,01014	0,01427	0,039452
	Итого за день:	1,529	1526,77	0,04366	0,04746	0,177562

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,150	195,08	0,00537	0,00729	0,02268
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,150	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,350	475,96	0,01171	0,02001	0,06008
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,040	54,48	0,00116	0,00193	0,00737
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,150	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	0,120				
7.9/8/2	Печень по-строгановски 80 гр.	0,080				
7.078/1	Компот из изюма	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,570	307,84	0,00645	0,00574	0,05796
	Полдник					
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0,150	169,5	0,0045	0,0045	0,0285
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,320	662,02	0,01738	0,01933	0,0939
	Итого за день:	1,370	1526,81	0,03691	0,04517	0,23178

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,150	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,339	413,09	0,01275	0,01326	0,0568
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,060	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
7.073	Гуляш из отварного мяса	0,080	154,43	0,01512	0,01317	0,00565
7.142/1	Каша перловая	0,120	218,76	0,00457	0,00552	0,03487
7.110	Компот из кураги	0,180	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.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,685	707	0,02671	0,02753	0,09662
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130				
7.2/12/2	Булочка творожная 90гр	0,090	357,18	0,00972	0,0128	0,04294
7.354/4	Чай с сахаром	0,150	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	406,45	0,00972	0,0128	0,05475
	Итого за день:	1,494	1572,54	0,04968	0,05369	0,21827

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 20 пт					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,150	176,36	0,00466	0,00682	0,002121
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.022-3	Чай с лимоном	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,350	399,87	0,00783	0,01627	0,036451
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	0,060	55,11	0,00096	0,00307	0,00726
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,180	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
7.152	Азу	0,180	327,19	0,01652	0,01585	0,02335
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,630	578,75	0,02593	0,02136	0,07125
	Полдник					
7.351	Сгущенное молоко 20 гр	0,020	64	0,00147	0,00174	0,01147
7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,150	466,53	0,01986	0,02426	0,03046
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,320	568,43	0,02133	0,026	0,05078
	Итого за день:	1,400	1593,05	0,05559	0,06373	0,168581