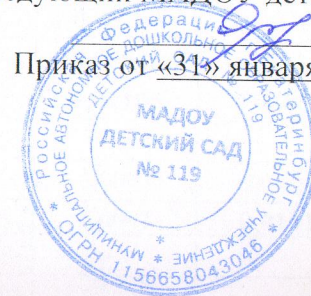


Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119**

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@educb.ru [http:// https://119.tvoysadik.ru/](http://https://119.tvoysadik.ru/)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детским садом № 119
Т.В. Орлова
Приказ от «31» января 2024 г. № 1



**Основное организованное 20-ти дневное меню № 2 МАДОУ детского сада № 119,
включающее горячее питание
Для детей от 3 до 7 лет**

Екатеринбург, 2024

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	0,150	214,15	6,33	0,00881	0,02264
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	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	325,33	6,3322	0,01105	0,04053
	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	0,150	121,59	0,00285	0,00475	0,01529
7.343/2	Кисель Валетек	0,200	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:	0,720	583,14	0,02297	0,03143	0,04683
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,150	445,63	0,01606	0,02896	0,02973
7.185	Повидло	0,020	50	0,00008	0	0,01331
	Итого:	0,370	544,9	0,01614	0,02896	0,05485
	Итого за день:	1,540	1499,37	6,37181	0,07154	0,15231

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 .	0,150	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	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,389	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 из 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	0,200	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.82р/1	Запеканка картофельная с печенью	0,230	316,87	0,0183	0,00961	0,03429
7.6/11/1	Соус сметанный 30 гр	0,030	37,98	0,00036	0,00243	0,00119
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:	0,730	679,84	0,02532	0,01991	0,09556
	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	0,200	192,91	0,00577	0,0745	0,02406
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,530	494,03	0,0104	0,08087	0,039872
	Итого за день:	1,759	1547,24	0,04546	0,11197	0,196802

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.174	Каша пшеничная молочная с маслом 200 гр	0,200	184,95	0,00494	0,00717	0,2117
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,450	465,83	0,01128	0,01989	0,2491
	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	0,200	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	0,180	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:	0,665	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:	1,635	1806,49	0,05485	0,06427	0,42819

Номер технологич еской карты		Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,200	174,35	0,00481	0,00715	0,02161
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.118/1	Чай с молоком	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,450	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр	0,100	81,32488	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,100	81,32488	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
7.367-3	Огурцы консервированные	0,060	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
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	0,230	371,15	0,02193	0,0122	0,03858
7.078/1	Компот из изюма	0,180	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:	0,680	599,3	0,03066	0,01469	0,07896
	Полдник					
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	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	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
	Итого:	0,370	571,24	0,01998	0,02426	0,0567
	Итого за день:	1,600	1562,52718	0,05958	0,05082	0,20737

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»	0,200	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	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Второй завтрак	0,450	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					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,060	58,8	0,0014	0,00026	0,01115
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,200	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.н114	Котлета из филе индейки	0,080	125,11	0,014	0,00459	0,00433
7.64с	Картофельное пюре.	0,150	144,12	0,00298	0,00394	0,00298
7.115/3	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:	0,700	586,89	0,02401	0,01263	0,06959
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	217,75	0,01157	0,01491	0,00378
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,010	82,44	0,00187	0,00094	0,01382
	Итого:	0,350	272,46	0,01161	0,01491	0,01671
	Итого за день:	1,600	1346,5	0,04546	0,04556	0,15457

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 .	0,150	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	0,200	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,400	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					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,060	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.н086	Суп гороховый.	0,200	147,4	0,00792	0,00553	0,01419
7.152	Азу	0,230	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:	0,700	643,78	0,02885	0,02615	0,05356
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,160	244,7	0,00745	0,00648	0,0348
7.082	Снежок 150 г	0,150	124,5	0,00389	0,00479	0,01632
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,330	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого за день:	1,530	1209,58	0,04203	0,04669	0,13492

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 .	0,150	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	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,389	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	0,200	160,73	0,0066	0,00744	0,01395
7.355	Биточки рыбные	0,080	155,27	0,01455	0,00628	0,00702
7.64с	Картофельное пюре.	0,150	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:	0,700	633,05	0,02738	0,02048	0,06198
	Полдник					
7.046с	Капуста в омлете.	0,150	150,55	0,0074	0,00904	0,00799
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
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,390	343,06	0,01104	0,01026	0,04454
	Итого за день:	1,589	1413,88	0,05152	0,04453	0,17144

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,200	176,36	0,00466	0,00682	0,02121
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,450	457,24	0,011	0,01954	0,05861
	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 30 гр	0,030	37,98	0,00036	0,00243	0,00119
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,200	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,720	534,72	0,02188	0,02099	0,03947
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
	Итого:	0,370	541,79	0,01288	0,01483	0,07721
	Итого за день:	1,670	1614,74	0,04713	0,05545	0,19513

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	0,200	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	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,450	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 из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,060	64,23	0,00103	0,00406	0,00732
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	0,200	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури.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:	0,62	469,92	0,02297	0,01328	0,06831
	Полдник					
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,150	445,63	0,01606	0,02896	0,02973
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.351	Сгущенное молоко 20 гр	0,020	64	0,00147	0,00174	0,01147
	Итого:	0,370	558,9	0,01753	0,0307	0,05301
	Итого за день:	1,550	1546,53	0,05144	0,06179	0,19918

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 .	0,150	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
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,389	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	0,060	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	254,51	0,01913	0,01452	0,00643
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,150	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:	0,715	803,14	0,03196	0,02432	0,10352
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	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	0,200	192,91	0,00577	0,0745	0,02406
	Итого:	0,530	494,03	0,0104	0,08087	0,039872
	Итого за день:	1,734	1695,1	0,05285	0,11573	0,206352

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	0,200	185,96	0,00512	0,00744	0,02096
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	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:	0,450	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					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр	0,060	83,08	0,00114	0,00371	0,0095
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,200	14074	0,00602	0,00618	0,00618
7.н163/8	Котлета мясная	0,080	201,57	0,01359	0,0125	0,00393
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,130	91,43	0,00282	0,00408	0,01156
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:	0,680	14549,54	0,02587	0,02683	0,06188
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,160	244,7	0,00745	0,00648	0,0348
7.2/12/2	Булочка творожная 90гр	0,090	357,18	0,00972	0,0128	0,04294
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,450	651,15	0,01717	0,01928	0,08955
	Итого за день:	1,680	15712,63	0,05399	0,06534	0,22178

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая 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.	0,180	201,83	0,00587	0,00735	0,02528
7.189-4	Батон 30 гр	0,030	70,5	0,00231	0,0009	0,01599
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,419	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	92,06	0,00058	0,00842	0,0041
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,200	93,18	0,00194	0,00299	0,01402
7.64с	Картофельное пюре.	0,150	144,12	0,00298	0,00394	0,00298
7.355	Биточки рыбные	0,080	155,27	0,01455	0,00628	0,00702
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,200	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,720	608,93	0,02205	0,02199	0,04102
	Полдник					
7.046с	Капуста в омлете.	0,150	150,55	0,0074	0,00904	0,00799
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	326,25	0,011	0,01026	0,04046
	Итого за день:	1,589	1334,03	0,04381	0,04311	0,1471

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	0,200	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	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,451	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	0,200	64,04	0,00133	0,00277	0,00782
7.089	Суфле из печени	0,080	147,79	0,01485	0,00751	0,00178
7.6/11/1	Соус сметанный 30 гр	0,030	37,98	0,00036	0,00243	0,00119
7.179	Рис припущенный с овощами	0,130	166,35	0,00295	0,00606	0,02334
7.063	Напиток из шиповника	0,180	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:	0,710	629,52	0,02264	0,02451	0,07142
	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:	1,611	1795,01	0,05325	0,06049	0,24264

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,200	174,35	0,00481	0,00715	0,02161
7.118/1	Чай с молоком	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,450	440,05	0,0107	0,01956	0,05658
	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	0,060	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
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,080	126,69	0,00810	0,00871	0,00236
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,150	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:	0,680	664,09	0,02281	0,02168	0,0863
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	217,75	0,01157	0,01491	0,00378
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	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,390	404,82	0,01517	0,01613	0,03921
	Итого за день:	1,630	1552,61	0,04907	0,05776	0,19351

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 .	0,150	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	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,389	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	0,200	370,95765	0,01956	0,0194	0,02405
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,020	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
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:	0,690	606,54765	0,02567	0,02384	0,07357
	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	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	579,8	0,02133	0,026	0,05374
	Итого за день:	1,549	1623,22765	0,05961	0,06356	0,1913

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.	0,150	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	0,200	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,400	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	0,200	93,18	0,00194	0,00299	0,01402
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	0,080	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:	0,680	530,43	0,01932	0,02244	0,06223
	Полдник					
7.185	Повидло	0,020	50	0,00008	0	0,01331
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,150	445,63	0,01606	0,02896	0,02973
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	544,9	0,01614	0,02896	0,05485
	Итого за день:	1,550	1594,93	0,04712	0,07176	0,18842

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
7.н124с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,200	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	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,439	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	0,060	58,8	0,0014	0,00026	0,01115
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,200	64,04	0,00133	0,00277	0,00782
7.179	Рис припущенный с овощами	0,130	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	75,47	0,00017	0	0,018375
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,750	650,61	0,0215	0,01966	0,084005
	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	0,200	192,91	0,00577	0,0745	0,02406
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,530	494,03	0,0104	0,08087	0,039872
	Итого за день:	1,829	1582,41	0,045	0,11432	0,188797

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 пшеничная молочная со сливочным маслом	0,200	195,08	0,00537	0,00729	0,02268
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,450	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	0,060	54,48	0,00116	0,00193	0,00737
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,200	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	0,150	184,2	0,00471	0,00278	0,03874
7.9/8/2	Печень по-строгановски 80 гр.	0,080	173,63	0,01063	0,01238	0,00219
7.078/1	Компот из изюма	0,180	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:	0,700	665,67	0,02179	0,0209	0,09889
	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	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,340	708,22	0,0189	0,01951	0,10392
	Итого за день:	1,620	1930,84	0,05377	0,06051	0,28273

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,200	174,35	0,00481	0,00715	0,02161
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
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
	Итого:	0,439	388,88	0,01207	0,01309	0,05447
	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	0,100	154,43	0,01512	0,01317	0,00565
7.142/1	Каша перловая	0,150	218,76	0,00457	0,00552	0,03487
7.110/2	Компот из кураги	0,180	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.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,735	706,01	0,02639	0,02753	0,096285
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,160	244,7	0,00745	0,00648	0,0348
7.2/12/2	Булочка творожная 90гр	0,090	357,18	0,00972	0,0128	0,04294
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,450	651,15	0,01717	0,01928	0,08955
	Итого за день:	1,724	1792,04	0,05613	0,06	0,250405

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	0,150	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	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,400	399,87	0,00783	0,01627	0,036451
	Второй завтрак					
7.090-3	Апельсин	0,110	4	0,00099	0,00022	0,01133
	Итого:	0,110	4	0,00099	0,00022	0,01133
	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	0,230	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:	0,680	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	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	579,8	0,02133	0,026	0,05374
	Итого за день:	1,560	1562,42	0,05608	0,06385	0,172771