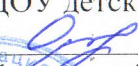


Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №119

---

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

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

**Для детей от 1 до 3 лет**

Екатеринбург, 2024

**МЕНЮ № 3 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 1-3 года**

<b>№ технологической карты</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход блюда, кг</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>ДЕНЬ 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/16/4/7.354/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</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	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>					
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
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,200	89,05	0,00165	0,00368	0,01137
7.н163/8	Котлета мясная	0,080	213,30000	0,01571	0,01332	0,00280
2021/32/4	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена) 200г	0,200	108,94	0,00249	0,00404	0,01768
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,720</b>	<b>559,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	250,59	0,00521	0,00634	0,04013
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,315</b>	<b>338,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,565</b>	<b>1272,67</b>	<b>0,03910</b>	<b>0,04481</b>	<b>0,17192</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	0,200	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,399</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.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</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	0,060	64,23	0,00	0,00	0,01
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,200	74,50	0,00138	0,00365	0,00879
7.82p/1	Запеканка картофельная с печенью	0,180	316,87	0,0183	0,00961	0,03429
7.6/11/1	Соус сметанный 30гр	0,030				
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,680</b>	<b>586,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,200	138,80	0,00218	0,00505	0,02005
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	<b>Итого:</b>	<b>0,410</b>	<b>331,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,599</b>	<b>1310,61</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,200	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</b>	<b>392,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.143/1	Салат из свеклы с чесноком	0,045	36,88	0,00065	0,00136	0,00484
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,200	89,05	0,00165	0,00368	0,01137
07.01.2008	Мясо говядины отварное 80 гр	0,080	247,2	0,0178	0,01587	0,00232
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г.	0,150	101,02	0,00332	0,00282	0,01682
7.063	Напиток из шиповника	0,150	75,16	0,00032	0,00000	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,655</b>	<b>603,61</b>	<b>0,02572</b>	<b>0,02409</b>	<b>0,06606</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,01080	0,01379	0,05180
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</b>	<b>528,67</b>	<b>0,01271</b>	<b>0,01436</b>	<b>0,08209</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,615</b>	<b>1570,69</b>	<b>0,05108</b>	<b>0,04852</b>	<b>0,21525</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.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,380</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.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</b>	<b>43,65</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,01142</b>
	<b>Обед</b>					
7.367-3	Огурцы консервированные	0,060	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
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	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,620</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	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
	<b>Итого:</b>	<b>0,315</b>	<b>325,31</b>	<b>0,00293</b>	<b>0,00432</b>	<b>0,06622</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,425</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.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4. 7.354/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г Чай с сахаром ..	0,200	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</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	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>
	<b>Обед</b>					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
2021/2/2/ 7.н114	Борщ (безмолочное меню) 200г Котлета из филе индейки	0,200	74,5	0,00138	0,00365	0,00879
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,060	125,11	0,01	0,00	0,00
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,150	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,180	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
	<b>Итого:</b>	<b>0,660</b>	<b>480,83</b>	<b>0,02084</b>	<b>0,01246</b>	<b>0,06636</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,320</b>	<b>247,10</b>	<b>0,01112</b>	<b>0,01209</b>	<b>0,01945</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,510</b>	<b>1166,34</b>	<b>0,04461</b>	<b>0,03462</b>	<b>0,15291</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	0,200	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,399</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	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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.	0,060	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	0,02335	0,01652	0,01585
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,600</b>	<b>673,78</b>	<b>0,03457</b>	<b>0,02689</b>	<b>0,06601</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130				
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	<b>Итого:</b>	<b>0,300</b>	<b>84,10</b>	<b>0,00152</b>	<b>0,00018</b>	<b>0,01887</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,399</b>	<b>1136,57</b>	<b>0,04579</b>	<b>0,03619</b>	<b>0,15019</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,399</b>	<b>294,29</b>	<b>0,00824</b>	<b>0,00672</b>	<b>0,05042</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</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	0,060	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150				
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,080	85,60	0,01157	0,00060	0,00151
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,150	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,180	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,650</b>	<b>401,19</b>	<b>0,01736</b>	<b>0,00723</b>	<b>0,06016</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	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.	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	<b>Итого:</b>	<b>0,340</b>	<b>355,51000</b>	<b>0,01324</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,03713</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,499</b>	<b>1094,64</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>					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</b>	<b>373,82</b>	<b>0,01159</b>	<b>0,00839</b>	<b>0,05889</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	<b>Итого:</b>	<b>0,130</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	0,060	7,80	0,00045	0,00005	0,00137
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,200	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
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	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,670</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 ..	0,150	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	<b>Итого:</b>	<b>0,320</b>	<b>541,79</b>	<b>0,01288</b>	<b>0,01483</b>	<b>0,07721</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,550</b>	<b>1413,64</b>	<b>0,04719</b>	<b>0,04098</b>	<b>0,19386</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,340</b>	<b>229,83</b>	<b>0,00611</b>	<b>0,00450</b>	<b>0,04193</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</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	0,060	64,23	0,00103	0,00406	0,00732
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,150	91,46	0,01	0,00	0,01
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,150	214,77	0,01434	0,00650	0,01924
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,570</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	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,340</b>	<b>338,70</b>	<b>0,01320</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,03305</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,360</b>	<b>1112,10</b>	<b>0,04284</b>	<b>0,03132</b>	<b>0,15363</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	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,349</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	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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	0,200	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040	58,80	0,00140	0,00026	0,01115
2021/12/11	Гуляш из мяса	0,080				
7.151/1	Макаронные изделия отварные 130 гр	0,130	201,79	0,00501	0,00321	0,03479
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
	<b>Итого:</b>	<b>0,675</b>	<b>519,68</b>	<b>0,01224</b>	<b>0,00786</b>	<b>0,09463</b>
	<b>Полдник</b>					
7.35/2/3	Фрикадельки мясные 50гр	0,050				
7.63с-1	Картофель отварной	0,100				
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,390</b>	<b>141,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,514</b>	<b>1018,45</b>	<b>0,02406</b>	<b>0,01504</b>	<b>0,19108</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 11</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/15/4. 7.343/2	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
2021/7.104	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,460</b>	<b>337,52</b>	<b>0,00688</b>	<b>0,00434</b>	<b>0,07489</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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.	0,060	83,08	0,00114	0,00371	0,00950
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150	14074	0,00602	0,00618	0,00618
7.н163/8	Котлета мясная	0,080	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г.	0,150	100,88	0,00333	0,00282	0,01681
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,650</b>	<b>14568,47</b>	<b>0,02538</b>	<b>0,02398</b>	<b>0,06585</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130				
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,390</b>	<b>81,55</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,02027</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,600</b>	<b>15033,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 12</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,349</b>	<b>311,10</b>	<b>0,00828</b>	<b>0,00672</b>	<b>0,05450</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</b>	<b>43,65</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,01142</b>
	<b>Обед</b>					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60гр	0,060				
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,200	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,150	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,080	85,60	0,01157	0,00060	0,00151
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,150	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,670</b>	<b>442,85</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	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	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	0,00000	0,00000	0,01181
	<b>Итого:</b>	<b>0,340</b>	<b>350,07</b>	<b>0,01320</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,03601</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,469</b>	<b>792,92</b>	<b>0,03964</b>	<b>0,02867</b>	<b>0,14996</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 13</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,200	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,399</b>	<b>357,77</b>	<b>0,00951</b>	<b>0,00814</b>	<b>0,05673</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	<b>Итого:</b>	<b>0,130</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.	0,060	83,90	0,00085	0,00538	0,00658
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,070	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	158,80	0,00295	0,00574	0,02339
7.063	Напиток из шиповника	0,150	75,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,610</b>	<b>631,35</b>	<b>0,02804</b>	<b>0,02546</b>	<b>0,06789</b>
	<b>Полдник</b>					
03.08.2021	Картофель, запеченный с яйцом 150г	0,150	367,32	0,01002	0,01364	0,04495
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,320</b>	<b>451,42</b>	<b>0,01154</b>	<b>0,01382</b>	<b>0,06382</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,459</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>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,380</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.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</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	0,040	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,120	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,080	126,69	0,0081	0,00871	0,00236
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,650</b>	<b>675,65</b>	<b>0,02330</b>	<b>0,02328</b>	<b>0,08757</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	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	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,340</b>	<b>338,70</b>	<b>0,01320</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,03305</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,480</b>	<b>1386,93</b>	<b>0,04777</b>	<b>0,04535</b>	<b>0,18273</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	0,200	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,399</b>	<b>296,39</b>	<b>0,00922</b>	<b>0,00902</b>	<b>0,04672</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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	0,060	7,80	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
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н163	Котлета мясная	0,060	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/1/3.	Картофель отварной 150гр	0,150	150,72	0,00285	0,00325	0,02486
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	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,695</b>	<b>596,76</b>	<b>0,02155</b>	<b>0,01860</b>	<b>0,07703</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,120	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,305</b>	<b>359,85</b>	<b>0,00684</b>	<b>0,00533</b>	<b>0,06836</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,499</b>	<b>1299,00</b>	<b>0,03811</b>	<b>0,03305</b>	<b>0,20221</b>



№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 16</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,200	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</b>	<b>331,03</b>	<b>0,01186</b>	<b>0,01085</b>	<b>0,04699</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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.	0,060	64,70	0,00068	0,00409	0,00774
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,200	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	0,060	240,43	0,01373	0,01351	0,00959
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г.	0,150	101,02	0,00332	0,00282	0,01682
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,180	75,16	0,00032	0,00000	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,680</b>	<b>624,60</b>	<b>0,02169</b>	<b>0,02447</b>	<b>0,07624</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,315</b>	<b>308,50</b>	<b>0,00289</b>	<b>0,00432</b>	<b>0,06214</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,525</b>	<b>1310,13</b>	<b>0,03694</b>	<b>0,03974</b>	<b>0,19547</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 17</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/16/4/7.435/5	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,399</b>	<b>294,29</b>	<b>0,00824</b>	<b>0,00672</b>	<b>0,05042</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,110</b>	<b>43,65</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,01142</b>
	<b>Обед</b>					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040				
2021/6/2.7.179	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
	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	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,700</b>	<b>615,51</b>	<b>0,02116</b>	<b>0,02052</b>	<b>0,07460</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
	<b>Итого:</b>	<b>0,340</b>	<b>200,23</b>	<b>0,00786</b>	<b>0,00819</b>	<b>0,02216</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,549</b>	<b>1153,68</b>	<b>0,03765</b>	<b>0,03582</b>	<b>0,15860</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.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4. 7.354/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г Чай с сахаром ..	0,200	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</b>	<b>392,41</b>	<b>0,01215</b>	<b>0,00997</b>	<b>0,05700</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	<b>Итого:</b>	<b>0,130</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	0,040	54,28	0,00116	0,00192	0,00738
2021/2/2/ 7.н151-2	Борщ (безмолочное меню) 200г Макаронные изделия отварные	0,200	147,40	0,00792	0,00553	0,01419
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,120				
7.078/1	Компот из изюма	0,070	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
	<b>Итого:</b>	<b>0,610</b>	<b>533,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,0108	0,01379	0,0518
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,390</b>	<b>542,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,560</b>	<b>1549,47</b>	<b>0,05919</b>	<b>0,04412</b>	<b>0,21114</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	0,009	28,16	0,00	0,00	0,00
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,60	0,00002	0,00000	0,00036
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,349</b>	<b>257,99</b>	<b>0,00826</b>	<b>0,00672</b>	<b>0,04193</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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.	0,060	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
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,080	126,69	0,0081	0,00871	0,00236
7.45/3/4	Каша перловая	0,120	218,76	0,00458	0,00553	0,03487
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00015	0,00821
	<b>Итого:</b>	<b>0,685</b>	<b>679,26</b>	<b>0,01969</b>	<b>0,02309</b>	<b>0,09333</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130				
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	<b>Итого:</b>	<b>0,390</b>	<b>81,55</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,00039</b>	<b>0,02027</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,175</b>	<b>806,81</b>	<b>0,02058</b>	<b>0,02357</b>	<b>0,12370</b>

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ДЕНЬ 20</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02974
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0,00001	0,01294
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	<b>Итого:</b>	<b>0,430</b>	<b>390,63</b>	<b>0,01163</b>	<b>0,00839</b>	<b>0,06299</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,100</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	0,060	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	0,02335	0,01652	0,01585
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	75,16	0,00049	0,000025	0,017085
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	<b>Итого:</b>	<b>0,630</b>	<b>608,75</b>	<b>0,03293</b>	<b>0,02206</b>	<b>0,06267</b>
	<b>Полдник</b>					
7.185	Повидло	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	198,14	0,01200	0,01394	0,00072
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,335</b>	<b>332,24</b>	<b>0,01360</b>	<b>0,01412</b>	<b>0,03289</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,495</b>	<b>1377,62</b>	<b>0,05866</b>	<b>0,04466</b>	<b>0,16864</b>