

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 № 4 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2024

МЕНЮ №4 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 3-7 лет

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 Чай с сахаром .. | 0,200 | 135,83 49,27 | 0,00305 0,00000 | 0,00414 0,00000 | 0,02153 0,01181 |
| 2021/7.104 | Хлеб пшеничный 40 г | 0,040 | 92,40 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 |
| Итого: | | 0,480 | 340,30 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| Итого: | | 0,100 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 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 |
| 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 | 213,30 | 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 | 0,200 | 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 |
| Итого: | | 0,770 | 559,25 | 0,02 | 0,03 | 0,05 |
| Полдник | | | | | | |
| 7.185 | Повидло | 0,020 | 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| Итого: | | 0,370 | 349,86 | 0,01 | 0,01 | 0,07 |
| Всего: | | 1,720 | 1295,41 | 0,03910 | 0,04481 | 0,17783 |

| № 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 | 0,200 | 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. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 349,50 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| | 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 |
| 2021/2/2/ | Борщ (безмолочное меню) 200г | 0,200 | 74,50 | 0,00138 | 0,00365 | 0,00879 |
| 7.82p/1 | Запеканка картофельная с печенью | 0,230 | 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 | 0,00000 | 0,01871 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,730 | 624,34 | 0,02 | 0,02 | 0,08 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.308/6 | Печенье 20гр | 0,020 | 91,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого: | 0,460 | 342,47 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| | Всего: | 1,749 | 1359,96 | 0,04 | 0,04 | 0,20 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 3 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| 2021/11/4. | Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г | 0,200 | 199,31 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 |
| 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 |
| | Итого: | 0,480 | 403,78 | 0,01 | 0,01 | 0,06 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Обед | | | | | |
| 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 |
| 7.1/8 | Мясо говядины отварное 80 гр. | 0,080 | 281,76 | 0,02248 | 0,01803 | 0,00068 |
| 2021/11/3. | Капуста тушеная 150г. | 0,150 | 101,02 | 0,00332 | 0,00282 | 0,01682 |
| 7.063 | Напиток из шиповника | 0,180 | 75,16 | 0,00032 | 0 | 0,01817 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,685 | 638,17 | 0,03040 | 0,02625 | 0,06442 |
| | Полдник | | | | | |
| 2021/8/3 | Картофель запеченный с яйцом | 0,150 | 400,92 | 0,01080 | 0,01379 | 0,05180 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,020 | 46,20 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 |
| 7.344 | Яблоко 110 гр | 0,110 | 43,65 | 0,00039 | 0,00039 | 0,01142 |
| | Итого: | 0,480 | 540,04 | 0,01 | 0,01 | 0,09 |
| | Всего: | 1,745 | 1627,99 | 0,05576 | 0,05068 | 0,21952 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 4 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| 2021/2/8 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200 г | 0,200 | 174,35 | 0,00481 | 0,00715 | 0,02161 |
| 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 |
| | Итого: | 0,480 | 378,82 | 0,01264 | 0,01156 | 0,05373 |
| | 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 | | | | | |
| 7.367-3 | Огурцы консервированные | 0,060 | 7,8 | 0,00045 | 0,00005 | 0,00137 |
| 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 | 0,230 | 371,15 | 0,02 | 0,01 | 0,04 |
| 7.078/1 | Компот из изюма | 0,180 | 69,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,700 | 610,86 | 0,03115 | 0,01629 | 0,08023 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 | 0,020 | 50 | 0,00008 | 0 | 0,01331 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 0,200 | 54,71 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01293 |
| | Итого: | 0,370 | 325,31 | 0,00293 | 0,00432 | 0,06622 |
| | Всего: | 1,660 | 1358,64 | 0,05 | 0,03 | 0,21 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 5 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| 2021/11/4. | Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г | 0,200 | 199,31 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 |
| 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 |
| | Итого: | 0,480 | 403,78 | 0,01215 | 0,00997 | 0,05996 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Обед | | | | | |
| 7.367-3 | Огурцы консервированные | 0,060 | 7,8 | 0,00045 | 0,00005 | 0,00137 |
| 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 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| | Итого: | 0,700 | 536,33 | 0,02262 | 0,01226 | 0,07908 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,020 | 46,20 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 |
| | Итого: | 0,370 | 258,47 | 0,01112 | 0,01209 | 0,02241 |
| | Всего: | 1,650 | 1244,58 | 0,04639 | 0,03442 | 0,17155 |

| № 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 | 0,200 | 174,23 | 0,00401 | 0,00644 | 0,02632 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 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 |
| | Итого: | 0,449 | 344,06 | 0,00920 | 0,00902 | 0,05817 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | 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. | 0,250 | 176,22 | 0,00854 | 0,00827 | 0,01381 |
| 7.152 | Азу | 0,230 | 327,19 | 0,02335 | 0,01652 | 0,01585 |
| 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 |
| | Итого: | 0,750 | 702,60 | 0,03519 | 0,02963 | 0,06563 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.43-2/3 | Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр | 0,160 | 244,7 | 0,00745 | 0,00648 | 0,0348 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 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 |
| | Итого: | 0,420 | 402,97 | 0,01376 | 0,01071 | 0,05690 |
| | Всего: | 1,719 | 1495,63 | 0,05865 | 0,04946 | 0,19080 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 7 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 311,10 | 0,00828 | 0,00672 | 0,05450 |
| | 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 |
| 7.36/2/4 | 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 |
| 7.110/2 | 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 |
| | Итого: | 0,700 | 563,22 | 0,02396 | 0,01464 | 0,07573 |
| | Полдник | | | | | |
| 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. | 0,200 | 54,71 | 0,00004 | 0 | 0,01293 |
| | Итого: | 0,390 | 355,51 | 0,01324 | 0,01313 | 0,03713 |
| | Всего: | 1,649 | 1273,48 | 0,05 | 0,03 | 0,18 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 8 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 .. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,480 | 385,19 | 0,01159 | 0,00839 | 0,06185 |
| | 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 | 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 30 гр | 0,030 | 37,98 | 0,00036 | 0,00243 | 0,00119 |
| 7.343/2 | Кисель Валетек | 0,200 | 1,60 | 0,00002 | 0,00000 | 0,00036 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,720 | 455,02 | 0,02171 | 0,02010 | 0,03911 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,370 | 541,79 | 0,01288 | 0,01483 | 0,07721 |
| | Всего: | 1,700 | 1462,99 | 0,04755 | 0,04341 | 0,19801 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 9 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,390 | 229,83 | 0,00611 | 0,00450 | 0,04193 |
| | 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 куры | 0,200 | 91,46 | 0,0053 | 0,00236 | 0,01104 |
| 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 | 0,00003 | 0,01709 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,620 | 499,92 | 0,02314 | 0,01331 | 0,06723 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 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 |
| | Итого: | 0,390 | 350,07 | 0,01320 | 0,01313 | 0,03601 |
| | Всего: | 1,510 | 1123,47 | 0,04284 | 0,03133 | 0,15659 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 10 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 0,200 | 135,83 | 0,00305 | 0,00414 | 0,02153 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 311,10 | 0,00828 | 0,00672 | 0,05450 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Обед | | | | | |
| 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 | 0,060 | 58,80 | 0,00140 | 0,00026 | 0,01115 |
| 2021/12/11 | Гуляш из мяса | 0,080 | 254,51 | 0,01913 | 0,01452 | 0,00643 |
| 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 | 0,00000 | 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 | 0,00014 | 0,00821 |
| | Итого: | 0,695 | 774,19 | 0,03137 | 0,02238 | 0,10106 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.35/2/3 | Фрикадельки мясные 50гр | 0,050 | 128,49 | 0,01012 | 0,00810 | 0,00047 |
| 7.63с-1 | Картофель отварной | 0,100 | 103,24 | 0,00191 | 0,00254 | 0,01666 |
| 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 |
| | Итого: | 0,390 | 373,40 | 0,01507 | 0,01100 | 0,04898 |
| | Всего: | 1,634 | 1504,69 | 0,05522 | 0,04020 | 0,21464 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 11 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 0,02973 |
| 7.343/2 | Кисель Валетек | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,460 | 337,52 | 0,00688 | 0,00434 | 0,07489 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Обед | | | | | |
| 7.27/1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 0,060 | 83,08 | 0,00114 | 0,00371 | 0,00950 |
| 7.102 | Свекольник с мясом со сметаной | 0,200 | 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 | 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 | 14538,47 | 0,02521 | 0,02395 | 0,06694 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.43-2/3 | Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр | 0,160 | 244,7 | 0,00745 | 0,00648 | 0,0348 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.344 | Яблоко 110 гр. | 0,110 | 43,65 | 0,00039 | 0,00039 | 0,01142 |
| | Итого: | 0,470 | 337,62 | 0,00784 | 0,00687 | 0,05803 |
| | Всего: | 1,730 | 15259,61 | 0,04 | 0,04 | 0,21 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 12 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 7.435/5 | Сыр 9 гр | 0,009 | 28,16 | 0,00215 | 0,00222 | 0 |
| 2021/2/8 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200 г | 0,200 | 174,35 | 0,00481 | 0,00715 | 0,02161 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 349,62 | 0,01004 | 0,00973 | 0,05458 |
| | 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 |
| 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" | 0,200 | 70 | 0,00002 | 0 | 0,00036 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,720 | 534,91 | 0,02 | 0,02 | 0,05 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| | Итого: | 0,390 | 350,07 | 0,01320 | 0,01313 | 0,03601 |
| | Всего: | 1,669 | 884,98 | 0,04198 | 0,04010 | 0,15414 |

| № 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 | 0,200 | 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 .. | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 369,14 | 0,00951 | 0,00814 | 0,05969 |
| | 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 | | | | | |
| 7.29/1 | 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 | 0,130 | 158,80 | 0,00295 | 0,00574 | 0,02339 |
| 7.063 | Напиток из шиповника | 0,180 | 75,16 | 0,00032 | 0 | 0,01817 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,670 | 631,35 | 0,02804 | 0,02546 | 0,06789 |
| | Полдник | | | | | |
| 2021/8/3/ | Картофель, запеченный с яйцом 200г | 0,200 | 367,32 | 0,01002 | 0,01364 | 0,04495 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,020 | 46,20 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 |
| | Итого: | 0,420 | 462,79 | 0,01154 | 0,01382 | 0,06678 |
| | Всего: | 1,669 | 1544,27 | 0,05046 | 0,04751 | 0,21420 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 14 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| 2021/2/8 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200 г | 0,200 | 174,35 | 0,00481 | 0,00715 | 0,02161 |
| 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 |
| | Итого: | 0,480 | 378,82 | 0,01264 | 0,01156 | 0,05373 |
| | 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 |
| 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 | 0,150 | 225,75 | 0,00524 | 0,00515 | 0,03618 |
| 2021/12/8. | Гуляш из мяса говядины | 0,080 | 126,69 | 0,00810 | 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 |
| | Итого: | 0,700 | 675,65 | 0,02330 | 0,02328 | 0,08757 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| | Итого: | 0,390 | 350,07 | 0,01320 | 0,01313 | 0,03601 |
| | Всего: | 1,680 | 1448,19 | 0,04953 | 0,04836 | 0,18873 |

| № 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 | 0,200 | 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 | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 296,39 | 0,00922 | 0,00902 | 0,04672 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Обед | | | | | |
| 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 | 0,080 | 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 | 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 |
| | Итого: | 0,715 | 597,36 | 0,02155 | 0,01860 | 0,07703 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.151 | Макаронные изделия отварные с овощами | 0,150 | 225,75 | 0,00524 | 0,00515 | 0,03618 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.308/6 | Печенье 20гр | 0,020 | 91,6 | 0,00208 | 0,00104 | 0,0136 |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| | Итого: | 0,410 | 429,42 | 0,01211 | 0,01024 | 0,06186 |
| | Всего: | 1,674 | 1369,17 | 0,04338 | 0,03796 | 0,19571 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 16 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,480 | 331,03 | 0,01186 | 0,01085 | 0,04699 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Обед | | | | | |
| 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 | 0,080 | 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 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01709 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,700 | 624,60 | 0,02186 | 0,02450 | 0,07516 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.185 | Повидло | 0,020 | 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.308/6 | Печенье 20гр | 0,020 | 91,6 | 0,00208 | 0,00104 | 0,0136 |
| | Итого: | 0,390 | 411,47 | 0,00497 | 0,00536 | 0,07870 |
| | Всего: | 1,670 | 1413,10 | 0,03919 | 0,04081 | 0,21095 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 17 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2021/16/4/ | Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г | 0,200 | 135,83 | 0,00305 | 0,00414 | 0,02153 |
| 7.435/5 | Сыр 9 гр | 0,009 | 28,16 | 0,00215 | 0,00222 | 0,00000 |
| 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 |
| | Итого: | 0,449 | 305,66 | 0,00824 | 0,00672 | 0,05338 |
| | 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 |
| 2021/6/2. | Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г. | 0,200 | 86,75 | 0,00207 | 0,00389 | 0,00923 |
| 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 | 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 |
| | Итого: | 0,750 | 674,31 | 0,02256 | 0,02078 | 0,08575 |
| | Полдник | | | | | |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 2021/2/4/1 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г | 0,150 | 135,83 | 0,00305 | 0,00414 | 0,02153 |
| | Итого: | 0,390 | 247,90 | 0,00784 | 0,00819 | 0,03361 |
| | Всего: | 1,699 | 1271,52 | 0,03903 | 0,03608 | 0,18416 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 18 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| | Итого: | 0,480 | 403,78 | 0,01215 | 0,00997 | 0,05996 |
| | 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 | 54,28 | 0,00116 | 0,00192 | 0,00738 |
| 2021/2/2/ | Борщ (безмолочное меню) 200г | 0,200 | 147,40 | 0,00792 | 0,00553 | 0,01419 |
| 7.н151-2 | Макаронные изделия отварные | 0,150 | 184,200 | 0,005 | 0,003 | 0,039 |
| 2021/9/8-2 | Печень (безмолочное меню) 70 г | 0,070 | 208,44 | 0,02062 | 0,01210 | 0,00000 |
| 7.078/1 | Компот из изюма | 0,180 | 69,060 | 0,000 | 0,000 | 0,017 |
| 7.002/1 | Хлеб ржаной 30 гр. | 0,030 | 54,30 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 |
| | Итого: | 0,690 | 717,68 | 0,04 | 0,02 | 0,09 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,020 | 46,2 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 |
| | Итого: | 0,390 | 587,99 | 0,01 | 0,02 | 0,09 |
| | Всего: | 1,690 | 1790,44 | 0,06446 | 0,04776 | 0,25642 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 19 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 7.435/5 | Сыр 9 гр | 0,009 | 28,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2021/2/8 | Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200 г | 0,200 | 174,35 | 0,00481 | 0,00715 | 0,02161 |
| 7.343/2 | Кисель Валетек | 0,200 | 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 |
| | Итого: | 0,449 | 296,51 | 0,01002 | 0,00973 | 0,04201 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46 | 0,0005 | 0,0001 | 0,0101 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | 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 |
| 2021/12/8. | Гуляш из мяса говядины | 0,080 | 126,69 | 0,00810 | 0,00871 | 0,00236 |
| 7.45/3/4 | Каша перловая | 0,150 | 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 |
| | Итого: | 0,715 | 679,26 | 0,01969 | 0,02309 | 0,09333 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.43-2/3 | Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр | 0,160 | 244,7 | 0,00745 | 0,00648 | 0,0348 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.344 | Яблоко 110 гр | 0,110 | 43,65 | 0,00039 | 0,00039 | 0,01142 |
| | Итого: | 0,470 | 337,62 | 0,00784 | 0,00687 | 0,05803 |
| | Всего: | 1,285 | 1062,88 | 0,02803 | 0,03006 | 0,16145 |

| № технологической карты | Блюдо | Выход блюда, кг | Энергетическая ценность, ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | ДЕНЬ 20 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2021/1/+6 | Яйцо отварное - 40 гр. | 0,040 | 62,80 | 0,00479 | 0,00405 | 0,00027 |
| 2021/15/4. 7.022-3 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г Чай с лимоном. | 0,200 | 180,72 | 0,00376 | 0,00398 | 0,02974 |
| 2021/7.104 | Хлеб пшеничный 40 г | 0,040 | 92,40 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 |
| | Итого: | 0,480 | 390,63 | 0,01163 | 0,00839 | 0,06299 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | Итого: | 0,100 | 46,00 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 |
| | 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 | 0,02335 | 0,01652 | 0,01585 |
| 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 |
| | Итого: | 0,680 | 608,75 | 0,03293 | 0,02206 | 0,06267 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.185 | Повидло | 0,020 | 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 .. | 0,200 | 49,27 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 |
| 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,020 | 46,20 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 |
| | Итого: | 0,390 | 343,61 | 0,01360 | 0,01412 | 0,03585 |
| | Всего: | 1,650 | 1388,99 | 0,05866 | 0,04466 | 0,17160 |