

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.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

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	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	0,200	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
2021/7.104	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,430	328,93	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	213,30000	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
	Итого:	0,720	559,25	0,02	0,03	0,05
	Полдник					
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
	Итого:	0,315	338,49	0,01	0,01	0,06
	Всего:	1,565	1272,67	0,03910	0,04481	0,17192

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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.	0,150	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
	Итого:	0,399	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	0,00	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
	Итого:	0,680	586,36	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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,410	331,10	0,01	0,01	0,04
	Всего:	1,599	1310,61	0,04	0,04	0,20

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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 ..	0,150	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
	Итого:	0,430	392,41	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
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
	Итого:	0,655	603,61	0,02572	0,02409	0,06606
	Полдник					
2021/8/3	Картофель запеченный с яйцом	0,150	400,92	0,01080	0,01379	0,05180
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	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
	Итого:	0,430	528,67	0,01271	0,01436	0,08209
	Всего:	1,615	1570,69	0,05108	0,04852	0,21525

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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
2021/2/4/1	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
	Итого:	0,380	328,93	0,01088	0,00855	0,05069
	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	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
	Итого:	0,620	672,79	0,03153	0,02069	0,08520
	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	0,015	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
	Итого:	0,315	325,31	0,00293	0,00432	0,06622
	Всего:	1,425	1370,68	0,05	0,03	0,21

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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 ..	0,150	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
	Итого:	0,430	392,41	0,01215	0,00997	0,05700
	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					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,200	74,5	0,00138	0,00365	0,00879
7.н114	Котлета из филе индейки	0,060	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:	0,660	480,83	0,02084	0,01246	0,06636
	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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,320	247,10	0,01112	0,01209	0,01945
	Всего:	1,510	1166,34	0,04461	0,03462	0,15291

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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 ..	0,150	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
	Итого:	0,399	332,69	0,00920	0,00902	0,05521
	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.	0,150	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
	Итого:	0,600	673,78	0,03457	0,02689	0,06601
	Полдник					
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
	Итого:	0,300	84,10	0,00152	0,00018	0,01887
	Всего:	1,399	1136,57	0,04579	0,03619	0,15019

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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/ 7.354/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г Чай с сахаром ..	0,200 0,150	135,83 37,90000	0,00305 0,00000	0,00414 0,00000	0,02153 0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,399	294,29	0,00824	0,00672	0,05042
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,060	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150				
7.36/2/4	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
	Итого:	0,650	401,19	0,01736	0,00723	0,06016
	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.	0,150	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,340	355,51000	0,01324	0,01313	0,03713
	Всего:	1,499	1094,64	0,04	0,03	0,16

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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 ..	0,150	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
	Итого:	0,430	373,82	0,01159	0,00839	0,05889
	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 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
	Итого:	0,670	417,04	0,02135	0,01767	0,03792
	Полдник					
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
	Итого:	0,320	541,79	0,01288	0,01483	0,07721
	Всего:	1,550	1413,64	0,04719	0,04098	0,19386

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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	0,150	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
	Итого:	0,340	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	0,150	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
	Итого:	0,570	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 ..	0,150	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
	Итого:	0,340	338,70	0,01320	0,01313	0,03305
	Всего:	1,360	1112,10	0,04284	0,03132	0,15363

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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	0,150	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
	Итого:	0,349	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	0,040	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
	Итого:	0,675	519,68	0,01224	0,00786	0,09463
	Полдник					
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
	Итого:	0,390	141,67	0,00	0,00	0,03
	Всего:	1,514	1018,45	0,02406	0,01504	0,19108

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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	0,150	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
	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	0,150	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
	Итого:	0,650	14568,47	0,02538	0,02398	0,06585
	Полдник					
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
	Итого:	0,390	81,55	0,00039	0,00039	0,02027
	Всего:	1,600	15033,54	0,03	0,03	0,17

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
2021/2/4/1	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
	Итого:	0,349	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					
7.19/1	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
	Итого:	0,670	442,85	0,02	0,01	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 ..	0,150	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,340	350,07	0,01320	0,01313	0,03601
	Всего:	1,469	792,92	0,03964	0,02867	0,14996

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
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
	Итого:	0,399	357,77	0,00951	0,00814	0,05673
	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	0,100	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
	Итого:	0,610	631,35	0,02804	0,02546	0,06789
	Полдник					
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
	Итого:	0,320	451,42	0,01154	0,01382	0,06382
	Всего:	1,459	1521,53	0,05046	0,04751	0,20828

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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
2021/2/4/1	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
	Итого:	0,380	328,93	0,01088	0,00855	0,05069
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,040	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
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
	Итого:	0,650	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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,340	338,70	0,01320	0,01313	0,03305
	Всего:	1,480	1386,93	0,04777	0,04535	0,18273

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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	0,150	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
	Итого:	0,399	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	0,060	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
	Итого:	0,695	596,76	0,02155	0,01860	0,07703
	Полдник					
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
	Итого:	0,305	359,85	0,00684	0,00533	0,06836
	Всего:	1,499	1299,00	0,03811	0,03305	0,20221

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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	0,150	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
	Итого:	0,430	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	0,060	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
	Итого:	0,680	624,60	0,02169	0,02447	0,07624
	Полдник					
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
	Итого:	0,315	308,50	0,00289	0,00432	0,06214
	Всего:	1,525	1310,13	0,03694	0,03974	0,19547

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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 ..	0,150	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
	Итого:	0,399	294,29	0,00824	0,00672	0,05042
	Второй завтрак					
7.344	Яблоко 110 гр.	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,110	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,040				
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	0,100	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
	Итого:	0,700	615,51	0,02116	0,02052	0,07460
	Полдник					
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
	Итого:	0,340	200,23	0,00786	0,00819	0,02216
	Всего:	1,549	1153,68	0,03765	0,03582	0,15860

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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.	Каша пшенная 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
	Итого:	0,430	392,41	0,01215	0,00997	0,05700
	Второй завтрак					
7.129	Банан	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,130	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,040	54,28	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	0,120				
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	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,610	533,48	0,03	0,02	0,05
	Полдник					
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
	Итого:	0,390	542,59	0,01	0,01	0,08
	Всего:	1,560	1549,47	0,05919	0,04412	0,21114

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00	0,00	0,00
2021/2/4/1	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
	Итого:	0,349	257,99	0,00826	0,00672	0,04193
	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	0,0081	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
	Итого:	0,685	679,26	0,01969	0,02309	0,09333
	Полдник					
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
	Итого:	0,390	81,55	0,00039	0,00039	0,02027
	Всего:	1,175	806,81	0,02058	0,02357	0,12370

№ технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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.	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
	Итого:	0,430	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	0,180	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
	Итого:	0,630	608,75	0,03293	0,02206	0,06267
	Полдник					
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
	Итого:	0,335	332,24	0,01360	0,01412	0,03289
	Всего:	1,495	1377,62	0,05866	0,04466	0,16864

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846806

Владелец Орехова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024