

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 № 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/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
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	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

№ технологиче ской 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.	0,200	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

№ технологиче ской 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 ..	0,200	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

№ технологиче- ской 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
2021/2/8	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

№ технологиче ской 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 ..	0,200	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

№ технологиче- ской 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 ..	0,200	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

№ технологиче ской 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/	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

№ технологиче ской 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 ..	0,200	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

№ технологиче ской 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	0,200	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

№ технологиче ской карты		Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Блюдо					
	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

№ технологичес кой 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

№ технологичес- кой 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
2021/2/8	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

№ технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая 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

№ технологичес кой карты		Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Блюдо					
	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

№ технологичес кой 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	0,200	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

№ технологичес кой карты		Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Блюдо					
	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

№ технологичес кой 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

№ технологичес кой 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.	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					
7.129	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

№ технологичес кой 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
2021/2/8	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

№ технологичес- кой 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.	0,200	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:	0,480	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846806

Владелец Орехова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024