Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Академического 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/

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детским садом № 119
_____ Т.В. Орехова
Приказ от «31» января 2025 г. № 13/1-О

Основное организоваиное 20-ти дневное меню № 4 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2025

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети-ческая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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 150г	0,150	142,74	0,00324	0,00351	0,02164
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	**0,430**	**348,81**	**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**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,050	52,09	0,00056	0,0034	0,00645
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,200	165,22	0,00686	0,00746	0,01469
7.н163/7	Котлета мясная 70гр	0,070	190,5	0,01374	0,01165	0,00246
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,660**	**701,88**	**0,03**	**0,03**	**0,07**
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	**0,360**	**294,87**	**0,00**	**0,00**	**0,06**
	Итого за день:	**1,550**	**1391,56**	**0,04253**	**0,03958**	**0,19245**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	0,150	129,68	0,00279	0,00477	0,01886
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	**0,399**	**306,550**	**0,008**	**0,008**	**0,053**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	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	92,39	0,00195	0,00372	0,01276
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	0,200	276,87	0,01591	0,00837	0,02981
7.110/2	Компот из кураги	0,180	75,01	0,00053	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,710**	**655,200**	**0,024**	**0,017**	**0,101**
	Полдник					
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 150 гр	0,150	105,85	0,00	0,00	0,02
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
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00	0,00	0,03
	Итого:	**0,430**	**357,920**	**0,008**	**0,009**	**0,058**
	Итого за день:	**1,639**	**1359,27**	**0,04**	**0,03**	**0,22**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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 150г	0,150	151,73	0,00	0,00	0,02
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:	**0,430**	**356,20**	**0,01**	**0,01**	**0,05**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.143/1	Салат из свеклы с чесноком 45 гр	0,045	36,88	0,00065	0,00136	0,00484
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180 гр	0,180	74,46	0,0013	0,00255	0,0095
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	0,130	96,48	0,00305	0,00246	0,001522
7.1/8	Мясо говядины отварное 80 гр	0,080	281,76	0,02248	0,01803	0,00068
7.063	Напиток из шиповника	0,200	75,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,665**	**619,040**	**0,030**	**0,025**	**0,047**
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	0,15	142,44	0,00283	0,00271	0,02473
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**	**284,11**	**0,01**	**0,00**	**0,06**
	Итого за день:	**1,595**	**1327,88**	**0,04788**	**0,03649**	**0,17360**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
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:	**0,489**	**410,74**	**0,01404**	**0,01216**	**0,06083**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**0,100**	**0,100**	**0,100**	**0,100**
	Обед					
2021/42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом 60г	0,060	90,03	0,00169	0,00339	0,01071
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,44	0,00429	0,00282	0,01583
7.162с/1	Плов из отварной куры.	0,230	362,05	0,02	0,01	0,04
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,700**	**683,44**	**0,03144**	**0,01756**	**0,09284**
	Полдник					
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163	0,0096	0,01191	0,00058
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,390**	**310,110**	**0,013**	**0,012**	**0,034**
	Итого за день:	**1,679**	**1404,39**	**0,16**	**0,14**	**0,29**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	**0,480**	**386,94**	**0,01099**	**0,01011**	**0,06352**
	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					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	86,75	0,00208	0,00389	0,00926
7.н114/2	Котлета из мяса куры 70 гр	0,070	102,19	0,01226	0,00336	0,00378
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,130	132,57	0,00248	0,00288	0,02174
7.063	Напиток из шиповника	0,200	75,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,665**	**499,25**	**0,01943**	**0,01476**	**0,06585**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
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:	**0,400**	**387,270**	**0,006**	**0,005**	**0,078**
	Итого за день:	**1,645**	**1319,46**	**0,03717**	**0,02965**	**0,21795**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	150,000	129,68	0,00279	0,00477	0,01886
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:	**150,240**	**271,35**	**0,00583**	**0,00513**	**0,05071**
	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					
7.2/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным)	0,060	87,72	0,00521	0,00584	0,00147
7.086	Суп гороховый.	0,200	115,73	0,0039	0,00348	0,01569
7.152/4	Азу 200 гр.	0,200	300,36	0,01474	0,01386	0,02353
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,685**	**668,31**	**0,02756**	**0,02370**	**0,07681**
	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
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,400**	**386,37**	**0,01049**	**0,00684**	**0,06665**
	Итого за день:	**151,425**	**1372,03**	**0,04438**	**0,03577**	**0,20427**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	190,32	0,00432	0,00468	0,02886
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
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	98,54	0	0	0,01181
	Итого:	**0,480**	**445,66**	**0,01219**	**0,00993**	**0,06226**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180 гр	0,180	81,15	0,00129	0,00365	0,01028
7.179	Рис припущенный с овощами	0,130	166,35	0,00295	0,00606	0,02334
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом 150 гр	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	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,720**	**670,91**	**0,02138**	**0,02477**	**0,08034**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,6	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	**0,370**	**325,310**	**0,003**	**0,004**	**0,066**
	Итого за день:	**1,670**	**1481,48**	**0,04**	**0,04**	**0,22**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	**0,480**	**386,79**	**0,01163**	**0,00923**	**0,06313**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр.	0,060	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,200	165,22	0,00686	0,000746	0,01469
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0,200	291,74	0,01711	0,01621	0,01262
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,670**	**634,69**	**0,02679**	**0,02177**	**0,04741**
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140	0,00192	0,00112	0,03108
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,150	186,4	0,00966	0,00451	0,02429
	Итого:	**0,390**	**375,67**	**0,01158**	**0,00563**	**0,06718**
	Итого за день:	**1,650**	**1465,68**	**0,05116**	**0,03671**	**0,19451**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
	Итого:	**0,379**	**353,97**	**0,00930**	**0,00895**	**0,05125**
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	68	0,00063	0,00014	0,00721
	Итого:	**0,100**	**68,000**	**0,001**	**0,000**	**0,007**
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,060	63,68	0,00118	0,00313	0,00805
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,200	81,74	0,00354	0,00217	0,01104
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,230	282,04	0,01872	0,00838	0,02826
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,700**	**550,38**	**0,02586**	**0,01406**	**0,07526**
	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	0,01536
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,410**	**396,27**	**0,01472**	**0,01331**	**0,04779**
	Итого за день:	**1,589**	**1368,62**	**0,05051**	**0,03646**	**0,18151**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	190,32	0,00432	0,00468	0,02886
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	**0,480**	**401,830**	**0,012**	**0,010**	**0,063**
	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					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком , соленых огурцом с растительным маслом 60 гр	0,060	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	86,75	0,00208	0,00389	0,00926
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.256/1	Гуляш из отварного мяса 70 гр	0,070	112,08	0,01009	0,0088	0,00415
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.078/1	Компот из изюма 180г	0,180	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,685**	**633,74**	**0,02100**	**0,02210**	**0,08880**
	Полдник					
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,150	105,85	0,00163	0,00379	0,01504
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00192	0,00112	0,03108
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	**0,390**	**295,12**	**0,00355**	**0,00491**	**0,05793**
	Итого за день:	**1,655**	**1376,69**	**0,03728**	**0,03704**	**0,22021**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	**0,46**	**391,22**	**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	0,0095
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,200	165,09	0,00692	0,0082	0,01395
7.н114/2	Котлета из мяса куры 70 гр	0,070	102,19	0,01226	0,00336	0,00378
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	0,130	96,48	0,00305	0,00246	0,001522
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	68,62	0,00044	0	0,01537
	Итого:	**0,670**	**569,76**	**0,02579**	**0,01809**	**0,05666**
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,160	244,7	0,00745	0,00648	0,0348
7.308/6	Печенье 20 гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	**0,380**	**385,57**	**0,00953**	**0,00752**	**0,06197**
	Итого за день:	**1,610**	**1392,55**	**0,04**	**0,03**	**0,20**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	**0,480**	**392,38**	**0,01103**	**0,01011**	**0,06464**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180 гр	0,180	74,46	0,0013	0,00255	0,0095
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,130	90,17	0,00149	0,0027	0,01305
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,080	106,88	0,01391	0,00399	0,00162
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,660**	**458,61**	**0,02**	**0,01**	**0,05**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,6	0,00281	0,00432	0,03998
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.33/2/1	Гренки с сыром 50 гр	0,050	228,69	0,00767	0,00720	0,02853
	Итого:	**0,410**	**523,560**	**0,011**	**0,012**	**0,087**
	Итого за день:	**1,650**	**1414,150**	**0,043**	**0,036**	**0,209**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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
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					
7.183-6	Банан	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	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	66,56	0,00189	0,00194	0,01071
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**	**647,16**	**0,02861**	**0,02552**	**0,07139**
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха с растительным маслом.	0,150	186,4	0,00966	0,00451	0,02429
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00192	0,00112	0,03108
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	**0,390**	**375,67**	**0,01158**	**0,00563**	**0,06718**
	Итого за день:	**1,619**	**1460,50**	**0,05086**	**0,03937**	**0,21505**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	**0,430**	**341,90**	**0,01092**	**0,00939**	**0,05493**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,060	54,48	0,00116	0,00193	0,00737
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	126,92	0,00671	0,00352	0,01585
7.н190-4с	Гуляш из мяса куры 70 г .	0,070	94,08	0,01433	0,00279	0,00201
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.110/2	Компот из кураги	0,180	75,01	0,00053	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,670**	**590,86**	**0,02927**	**0,01213**	**0,08776**
	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	0,01536
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**	**0,03777**
	Итого за день:	**1,590**	**1322,43**	**0,05374**	**0,03500**	**0,19084**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 15					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	0,200	169,91	0,00372	0,00636	0,02515
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
	Итого:	**0,429**	**345,77**	**0,00896**	**0,00978**	**0,04769**
	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					
7.367-2	Огурец консервированный 50 гр	0,050	7,80	0,00045	0,00005	0,00137
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	87,29	0,00211	0,00389	0,00938
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н163	Котлета из говядины	0,080	176,78	0,01242	0,01088	0,00374
7.1/3/2	Картофель отварной 130гр	0,130	130,72	0,00238	0,00358	0,02073
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,695**	**585,19**	**0,02173**	**0,01904**	**0,07552**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0,00001	0,01294
7.185	Повидло	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	**0,410**	**388,11**	**0,00772**	**0,00838**	**0,06650**
	Итого за день:	**1,634**	**1365,07**	**0,03891**	**0,03730**	**0,19981**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
7.185	Повидло	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	0,200	169,91	0,00372	0,00636	0,02515
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	**0,440**	**367,61**	**0,00689**	**0,00756**	**0,06100**
	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					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 гр.	0,050	51,5	0,00052	0,0037	0,00396
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180 гр	0,180	74,46	0,0013	0,00255	0,0095
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	0,060	170,67	0,01029	0,01013	0,00719
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	0,130	96,48	0,00305	0,00246	0,001522
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	45,16	0,00044	0,00002	0,01537
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,640**	**510,67**	**0,01824**	**0,01934**	**0,05426**
	Полдник					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,150	219,63	0,00527	0,00407	0,03646
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:	**0,430**	**424,100**	**0,013**	**0,008**	**0,069**
	Итого за день:	**1,610**	**1348,38**	**0,03873**	**0,03548**	**0,19394**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	142,74	0,00324	0,00351	0,02164
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	**0,399**	**314,17**	**0,00847**	**0,00693**	**0,05477**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,600**	**0,000**	**0,000**	**0,010**
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	66,56	0,00189	0,00194	0,01071
7.179	Рис припущенный с овощами	0,130	158,8	0,00295	0,00574	0,02339
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:	**0,740**	**648,77**	**0,02198**	**0,02274**	**0,08082**
	Полдник					
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 150 гр	0,150	105,85	0,00163	0,00379	0,01504
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,410**	**339,120**	**0,007**	**0,005**	**0,062**
	Итого за день:	**1,649**	**1341,66**	**0,03755**	**0,03521**	**0,20822**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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 растительным 150г	0,150	151,73	0,00324	0,00417	0,02087
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:	**0,430**	**356,20**	**0,01107**	**0,00858**	**0,05299**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,050	52,09	0,00056	0,0034	0,00645
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,200	92,39	0,00195	0,00372	0,01276
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	0,150	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
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:	**0,680**	**654,39**	**0,03**	**0,03**	**0,08**
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,16	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	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	**0,380**	**340,17**	**0,01**	**0,01**	**0,06**
	Итого за день:	**1,600**	**1419,29**	**0,05052**	**0,04043**	**0,20341**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
	Итого:	**0,429**	**356,73**	**0,00836**	**0,00828**	**0,05266**
	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					
7.9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 60 гр	0,060	55,11	0,00096	0,00307	0,00726
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	86,48	0,00206	0,00388	0,00919
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины 80г.	0,080	167,76	0,01195	0,00993	0,00372
7.142/5	Каша перловая 130 гр	0,130	188,88	0,00396	0,0048	0,03022
7.063	Напиток из шиповника	0,200	75,16	0,00032	0	0,01817
7.34/2/1	Гренки 30 гр	0,030	83,16	0,00257	0,00029	0,01641
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,730**	**710,85**	**0,02380**	**0,02233**	**0,09751**
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	0,150	142,44	0,00283	0,00271	0,02473
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,8	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	**0,390**	**254,510**	**0,008**	**0,007**	**0,037**
	Итого за день:	**1,649**	**1368,090**	**0,040**	**0,037**	**0,197**

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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 150 г	0,150	135,54	0,00282	0,00298	0,02229
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	**0,430**	**345,45**	**0,01069**	**0,00739**	**0,05553**
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	28	0,00063	0,00014	0,00721
	Итого:	**0,100**	**28,00**	**0,00063**	**0,00014**	**0,00721**
	Обед					
7.196	Салат из свеклы и моркови	0,050	39,3	0,00073	0,00136	0,00541
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	116,55	0,00683	0,00372	0,01285
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры.150	0,180	197,28	0,01471	0,0041	0,02242
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,180	62,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,650**	**488,15**	**0,02535**	**0,00968**	**0,07277**
	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
7.185	Повидло	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
7.33/2/1	Гренки с сыром 50 гр	0,050	228,69	0,00767	0,00720	0,02853
	Итого:	**0,420**	**490,96**	**0,01735**	**0,01911**	**0,05422**
	Всего:	**1,600**	**1352,56**	**0,05402**	**0,03632**	**0,18973**