

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: nidou119@eduekb.ru [http:// https://119.tvovsadi.ru/](http://https://119.tvovsadi.ru/)



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детским садом № 119
Т.В. Орехова
Приказ от «11» января 2025 г. № 13/1-О

**Основное организованное 20-ти дневное меню № 1 МАДОУ детского сада № 119,
включающее горячее питание**

Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2025

МЕНЮ № 1 дети 1-3 лет

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки кг	Жиры кг	Углеводы кг
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
7.н331-1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,15	157,41	0,00499	0,00635	0,01661
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,15	79,18	0,00148	0,0015	0,0126
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,35	405,39	0,0096	0,0173	0,05061
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,060	64,7	0,00068	0,00409	0,00774
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,150	124,98	0,00515	0,00546	0,01101
7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	0,060	163,21000	0,01178	0,00998	0,00211
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.343/4	Кисель Витошка	0,18	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,61	594,46	0,02416	0,02342	0,06519
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.16/5/4	Запеканка из творога с яблоками 130г	0,13	392,56	0,01391	0,02509	0,02575
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	0,29	455,46	0,01431	0,02509	0,04125
	Итого за день:	1,35	1501,31	0,04857	0,06591	0,16715

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
7.н123-с-1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,15	138,56	0,00432	0,00596	0,0162
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,15	46,8	0,00003	0	0,01108
	Итого:	0,349	284,02	0,00881	0,00908	0,04327
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,1	39,6	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
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,15	103,97	0,00245	0,0032	0,01609
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	0,150	195,07	0,01162	0,00611	0,02001
7.110/2	Компот из кураги	0,18	75,01	0,00053	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,57	492,58	0,01761	0,01373	0,07443
	Полдник					
2022/550	Манник	0,13	251,85	0,00463	0,00637	0,04002
7.026	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,15	121,2	0,00349	0,00411	0,01667
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,43	410,95	0,00812	0,01048	0,06554
	Итого за день:	1,449	1227,15	0,03489	0,03364	0,19362

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшенная молочная со сливочным маслом.	0,15	151,97	0,00461	0,00563	0,01752
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,15	86,54	0,00234	0,0024	0,0128
	Итого:	0,35	407,31	0,01008	0,01748	0,05172
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	0,11	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Обед					
7.143/1	Салат из свеклы с чесноком	0,045	36,88	0,00065	0,00136	0,00484
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180гр	0,18	64,21	0,00118	0,00176	0,00937
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.26/8/1	Суфле из мяса говядины 70 гр.	0,070	219,27	0,01557	0,01383	0,00203
7.063	Напиток из шиповника	0,15	65,37	0,00029	0	0,01581
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,605	533,74	0,02256	0,01976	0,05917
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	0,150	142,44	0,00283	0,00271	0,02473
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,34	272,74	0,00587	0,00307	0,05362
	Итого за день:	1,405	1282,32	0,03967	0,04039	0,1813

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,15	126,78	0,00389	0,00489	0,01683
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.118/1	Чай с молоком	0,15	75,16	0,00211	0,00225	0,01069
	Итого:	0,349	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,1	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
2021/42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	0,060	72,43	0,00128	0,00331	0,00718
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,18	85,11	0,00417	0,0027	0,00995
7.162с/1	Плов из отварной куры.	0,18	285,02	0,01803	0,00858	0,03004
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,63	565,48	0,0259	0,01497	0,07508
	Полдник					
7.022-3	Чай с лимоном.	,15	46,8	0,00003	0	0,01108
7.н038/6	Омлет натуральный 130 гр	0,130	205,69	0,01096	0,01374	0,00278
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,17	298,09	0,014	0,0141	0,02282
	Итого за день:	1,249	1213,8323	0,04782	0,0412	0,16015

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
7.н162-4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	0,100	93,2	0,00265	0,00368	0,01133
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	89,75	0,0021	0,00211	0,01288
	Итого:	0,3	351,75	0,00788	0,01524	0,04561
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н114	Котлета из мяса куры	0,06	94,31	0,01121	0,00279	0,00323
7.64с	Картофельное пюре.	0,12	113,48	0,00237	0,00301	0,01754
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0,00000	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,625	515,78	0,02052	0,01468	0,07015
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.4/5/1	Пудинг манный с яблоками 150 гр	0,150	285,13	0,00876	0,00928	0,03769
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	0,31	348,03	0,00916	0,00928	0,05319
	Итого за день:	1,335	1261,56	0,03806	0,0393	0,17905

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,15	147,17	0,00492	0,00673	0,01522
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,15	79,18	0,00148	0,0015	0,0126
	Итого:	0,35	395,15	0,00953	0,01768	0,04922
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	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	0,150	82,83	0,00284	0,00259	0,01101
7.152	Азу	0,18	249,21	0,01198	0,01159	0,01882
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,615	584,26	0,02374	0,02054	0,06742
	Полдник					
7.269	Снежок 100 г	0,1	83	0,0026	0,00319	0,01088
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,13	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,25	325,45	0,01018	0,00864	0,04918
	Итого за день:	1,315	1350,86	0,04395	0,04696	0,17592

Номер	Блюдо	Выход	Энергети-	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,12	111,5	0,00352	0,00446	0,01336
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
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	0	0,01181
	Итого:	0,37	256,27	0,00623	0,00536	0,04781
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,1	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180гр	0,150	91,17	0,00146	0,00332	0,01251
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	200,77	0,00873	0,01174	0,01084
7.179	Рис припущенный с овощами	0,15	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.110/2	Компот из кураги	0,18	75,01	0,00053	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,71	482,25	0,0137	0,01991	0,05905
	Полдник					
7.077	Сырники из творога	0,12	374,44	0,0163	0,01896	0,02524
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	48	0,00111	0,00131	0,0086
7.022-3	Чай с лимоном.	,15	46,8	0,00003	0	0,01108
	Итого:	0,135	422,44	0,01741	0,02027	0,03384
	Итого за день:	1,315	1200,56	0,03769	0,04589	0,15108

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15	127,25	0,00353	0,0046	0,01595
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,15	86,54	0,00234	0,0024	0,0128
	Итого:	0,35	382,59	0,009	0,01645	0,05015
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	0,11	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	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	0,20	291,74	0,01711	0,01621	0,01262
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,67	582,19	0,02679	0,021766	0,04646
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.150	Ватрушка с повидлом	0,060	196,52	0,00388	0,00312	0,035
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,120	149,12	0,00773	0,00360	0,01943
	Итого:	0,33	383,54	0,01161	0,00672	0,06328

	Итого за день:	1,46	1416,85	0,04856	0,045016	0,17668
Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блода кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
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	341,75	0,00909	0,00827	0,04538
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	28,00	0,00630	0,00014	0,00721
	Итого:	0,1	28	0,0063	0,00014	0,00721
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,040	41,78	0,00079	0,00209	0,00539
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,15	73,02	0,00397	0,00178	0,00829
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,150	228,71	0,01468	0,00656	0,02212
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,55	466,43	0,02186	0,01081	0,06371
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	217,75	0,01157	0,01491	0,00378
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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,39	404,82	0,01517	0,01613	0,04097
	Итого за день:	1,469	1241	0,05242	0,03535	0,15727

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,12	111,5	0,00352	0,00446	0,01336
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.022-3	Чай с лимоном.	,15	46,8	0,00003	0	0,01108
	Итого:	0,17	280,3	0,00665	0,01391	0,03476
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком.сол.огурцом раст.мас 60гр.	0,060	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,2	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.256/1	Гуляш из отварного мяса 70г	0,070	112,08	0,1009	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	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,655	638,73	0,11216	0,0221	0,08984
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
2022/550	Манник	0,13	251,85	0,00463	0,00637	0,004002
7.026	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,15	121,2	0,00349	0,00411	0,01667
	Итого:	0,43	410,95	0,00812	0,01048	0,029522
	Итого за день:	1,355	1375,98	0,12743	0,04659	0,164222

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,15	153,81	0,00478	0,00608	0,01694
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,15	79,18	0,00148	0,015	0,0126
	Итого:	0,35	401,79	0,00939	0,03053	0,05094
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	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	0,15	126,81	0,00508	0,0061	0,01041
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.н114	Котлета из мяса куры	0,06	94,31	0,01121	0,00279	0,00323
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
	Итого:	0,61	520,83	0,02274	0,01543	0,06563
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,13	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.308/6	Печенье 20 гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
7.269	Снежок 100 г	0,1	83	0,0026	0,00319	0,01088
	Итого:	0,25	370,85	0,01074	0,0095	0,05452
	Итого за день:	1,31	1339,47	0,04337	0,05556	0,18119

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.н162-4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150гр	0,150	140,92	0,00397	0,00553	0,01699
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном.	,15	46,8	0,00003	0	0,01108
	Итого:	0,199	239,58	0,00843	0,00865	0,03298
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,1	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180гр	0,18	64,21	0,00118	0,00176	0,00937
7.355	Биточки рыбные	0,06	112,36	0,01094	0,00429	0,00537
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	0,1	98,91	0,00199	0,00252	0,01477
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,6	391,98	0,0171	0,01342	0,04701
	Полдник					
7.н039	Запеканка творожная..	0,110	292,73	0,01353	0,01803	0,01027
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.185	Повидло	0,015	37,50	0,00006	0,00000	0,00998
	Итого:	0,275	368,13	0,01359	0,01803	0,0291
	Итого за день:	1,174	1039,29	0,03947	0,04045	0,11947

Номер	Блюдо	Выход	Энергети-	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,150	151,97	0,00461	0,00563	0,01752
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	163,08	0,00545	0,00774	0,02136
7.285	Какао с молоком	0,15	86,54	0,00234	0,0024	0,0128
	Итого:	0,351	401,59	0,0124	0,01577	0,05168
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	0,11	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
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,15	55,05	0,00103	0,00274	0,0059
7.35/8/1	Суфле из печени 70 гр	0,070	117,9	0,01434	0,00445	0,00203
7.179	Рис припущенный с овощами	0,1	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.063	Напиток из шиповника	0,15	65,37	0,00029	0	0,01581
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,56	502,27	0,02076	0,01734	0,06085
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,120	149,12	0,00773	0,0036	0,01943
7.148/3	Шанежка с картофелем 50г	0,050	120,77	0,00277	0,00408	0,01707
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,32	307,79	0,0105	0,00768	0,04535

	Итого за день:	1,341	1280,18	0,04482	0,04087	0,17467
Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,15	126,78	0,00389	0,00489	0,01683
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.118/1	Чай с молоком	0,15	75,16	0,00211	0,00225	0,01069
	Итого:	0,35	370,74	0,00913	0,01659	0,04892
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,1	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,040	32,51	0,00078	0,00127	0,00491
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,18	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
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 130г	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.110/2	Компот из кураги	0,18	75,01	0,00053	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,63	538,96	0,02833	0,01003	0,07938
	Полдник					
7.н038/6	Омлет натуральный 130 гр	0,130	205,69	0,01096	0,01374	0,00278
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,19	175,7	0,0036	0,00122	0,03423
	Итого за день:	1,27	1125,00	0,04141	0,02819	0,17291

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 15 пт					
	Завтрак					
7.н123-с-1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,15	138,56	0,00432	0,00596	0,0162
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	89,75	0,0021	0,00211	0,01288
	Итого:	0,349	326,97	0,01088	0,01119	0,04507
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.367-2	Огурец консервированный 50 гр	0,050	6,50	0,00038	0,00004	0,00114
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,2	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,15	264,77	0,01383	0,01289	0,01803
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,02	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,63	527,51	0,02035	0,01734	0,06559
	Полдник					
7.4/5/1	Пудинг манный с яблоками 150 гр	0,150	285,13	0,00876	0,00928	0,03769
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
7.022-3	Чай с лимоном.	0,15	46,8	0,00003	0	0,01108
	Итого:	0,16	310,13000	0,00916	0,00928	0,04434
	Итого за день:	1,239	1210,61	0,04089	0,03791	0,1651

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,15	147,17	0,00492	0,00673	0,01522
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,15	79,18	0,00148	0,0015	0,0126
	Итого:	0,35	395,15	0,00953	0,01768	0,04922
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	0,030	51,50	0,00052	0,00370	0,00396
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180гр	0,180	74,46	0,0013	0,00255	0,0095
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	0,06	141,71	0,00873	0,00824	0,00365
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,61	484,3	0,01586	0,01732	0,0596
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.185	Повидло	0,015	37,5	0,00006	0	0,00998
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,13	392,56	0,01391	0,02509	0,02575
	Итого:	0,295	467,96	0,01397	0,02509	0,04458
	Итого за день:	1,355	1393,41	0,03986	0,06019	0,1635

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,12	111,5	0,00352	0,00446	0,01336
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.118/1	Чай с молоком	0,15	75,16	0,00211	0,00225	0,01069
	Итого:	0,319	285,32	0,01009	0,00983	0,04004
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,1	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,15	55,05	0,00103	0,00274	0,0059
7.179	Рис припущенный с овощами	0,1	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,15	231,65	0,01367	0,01021	0,01078
7.110/2	Компот из кураги	0,18	75,01	0,00053	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,66	602,76	0,02048	0,02221	0,07037
	Полдник					
7.2/12	Булочка творожная 60 гр	0,060	239,76	0,00647	0,00851	0,02862
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.026	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,15	121,2	0,00349	0,00411	0,01667
	Итого:	0,36	398,86	0,00996	0,01262	0,05414
	Итого за день:	1,439	1326,54	0,04088	0,04501	0,17493

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,12	114,14	0,00323	0,00435	0,01361
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,15	86,54	0,00234	0,0024	0,0128
	Итого:	0,32	369,48	0,0087	0,0162	0,04781
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	0,11	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50 гр.	0,050	52,09	0,00056	0,00340	0,00645
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,15	103,97	0,00245	0,0032	0,01609
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	110,94	0,00306	0,00302	0,01883
7.9/8/4	Печень по-строгановски 70 гр.	0,070	159,85	0,00931	0,01083	0,00191
7.078/1	Компот из изюма	0,15	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,55	550,21	0,01751	0,02081	0,07236
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,13	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.363-4	Ряженка 100 г	0,100	84	0,003	0,00599	0,00409
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,25	326,45	0,01058	0,01144	0,04239
	Итого за день:	1,23	1314,67	0,03795	0,04853	0,17935

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	0,150	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	89,75	0,0021	0,00211	0,01288
	Итого:	0,349	377,8	0,01118	0,01038	0,05704
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	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	0,2	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины 80г.	0,080	125,91	0,01211	0,01053	0,00469
7.142/5	Каша перловая 130 гр	0,130	188,88	0,00396	0,00480	0,03022
7.063	Напиток из шиповника	0,200	65,37	0,00029	0	0,01581
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,715	622,89	0,02302	0,02279	0,08903
	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	0,15	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,34	243,14	0,00762	0,00676	0,03385
	Итого за день:	1,504	1289,83	0,04232	0,04003	0,19002

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 20 шт					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	0,15	147,89	0,00437	0,00533	0,01832
7.035-5	Батон с маслом 40/10 гр	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.022-3	Чай с лимоном.	,15	46,8	0,00003	0	0,01108
	Итого:	0,2	316,69	0,0075	0,01478	0,03972
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,110	62,8	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	0,11	62,8	0,00479	0,00405	0,00027
	Обед					
7.196	Салат из свеклы и моркови	0,030	21,63	0,00043	0,00082	0,00324
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,18	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,180	234,71	0,01395	0,00738	0,02225
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	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:	0,61	494,35	0,02361	0,01078	0,06751
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	217,75	0,01157	0,01491	0,00378
7.33/2/2	Гренки с сыром 30 гр	0,030	138,38	0,00767	0,00720	0,02853
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,33	394,03	0,01924	0,02211	0,04116
	Итого за день:	1,25	1267,87	0,05514	0,05172	0,14866