

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/](http://https://119.tvoysadik.ru/)



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

**Основное организованное 20-ти дневное меню № 2 МАДОУ детского сада № 119,
включающее горячее питание
Для детей от 3 до 7 лет**

Екатеринбург, 2025

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
7.н331-1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,150	154,41	0,00499	0,00635	0,01661
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,400	434,390	0,010	0,018	0,056
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	92	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	92	0,0005	0,0001	0,0101
	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 Витопка	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	0,02771	0,0264	0,06888
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,150	435,4	0,01573	0,02891	0,02764
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	0,360	509,67	0,01613	0,02891	0,0461
	Итого за день:	1,520	1737,940	0,05466	0,07345	0,18098

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	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	0,04	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	315,430	0,010	0,009	0,050
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,100	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
7.2/2/2	Борщ со сметаной 0,180	0,180	95,9	0,00157	0,00409	0,01092
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	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,650	566,31	0,02102	0,01688	0,07906
	Полдник					
2022/550	Манник	0,130	251,850	0,005	0,006	0,040
7.026	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	0,2	178,930	0,005	0,007	0,022
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,530	480,05	0,00931	0,01352	0,07412
	Итого за день:	1,679	1401,39	0,04027	0,04013	0,21401

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.н119с-2	Каша пшеница молочная со сливочным маслом 150 гр	0,150	148,18	0,00405	0,00543	0,01702
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,400	429,06	0,01039	0,01815	0,05442
	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
7.26/8/1	Суфле из мяса говядины 70гр	0,070	219,27	0,01557	0,01383	0,00203
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:	0,655	556,55	0,02287	0,02056	0,048602
	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	0	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,390	284,11	0,00587	0,00307	0,05658
	Итого за день:	1,555	1338,25	0,04029	0,04186	0,176392

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,150	126,78	0,00389	0,00489	0,01683
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
7.118/1	Чай с молоком	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,399	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	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
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,180	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
7.162с/1	Плов из отварной куры.	0,230	362,05	0,02304	0,01096	0,03839
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	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,680	671,99	0,0333	0,01681	0,08694
	Полдник					
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	217,75	0,01157	0,01491	0,00378
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,390	364,860	0,015	0,015	0,037
	Итого за день:	1,569	1387,1123	0,05587	0,04421	0,18594

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
7.н162-4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	0,150	140,92	0,00397	0,00553	0,01699
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,400	425,59	0,0099	0,0178	0,05526
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	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 кури 70 гр	0,070	102,19	0,01226	0,00336	0,00378
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	0,130	122,66	0,0026	0,00327	0,01919
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:	0,695	543,64	0,02153	0,01551	0,07584
	Полдник					
7.4/5/1	Пудинг манный с яблоками 150 гр	0,150	285,13	0,00876	0,00928	0,03769
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	0,360	359,400	0,009	0,009	0,056
	Итого за день:	1,555	1374,63	0,04109	0,04269	0,19735

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,150	147,17	0,00492	0,00673	0,01522
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,400	427,15	0,01025	0,01842	0,05451
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	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.	0,200	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	0,0237	0,07681
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,160	244,7	0,00745	0,00648	0,0348
7.269	Снежок 100 г	0,1	83	0,0026	0,00319	0,01088
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,280	373,900	0,012	0,010	0,056
	Итого за день:	1,465	1515,36	0,04988	0,05207	0,19712

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,150	145,01	0,00439	0,00558	0,01669
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
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:	0,400	313,28	0,00787	0,00678	0,05647
	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
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					
7.6/5/1	Сырники из творога 150 гр	0,150	466,53	0,01986	0,02426	0,03046
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	48	0,00111	0,00131	0,0086
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,365	569,24	0,02101	0,02557	0,05199
	Итого за день:	1,585	1593,03	0,05061	0,05747	0,19918

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,150	147,89	0,00437	0,00533	0,01832
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,400	428,77	0,01071	0,01805	0,05572
	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 Витопка	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	0,021766	0,04741
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.150	Ватрушка с повидлом	0,090	280,95	0,00483	0,00643	0,04611
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,150	186,4	0,00966	0,00451	0,02429
	Итого:	0,440	516,62	0,01449	0,01094	0,08221
	Итого за день:	1,620	1648,61	0,05315	0,050836	0,20213

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.091/2	Капа вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" маслом	0,180	380,36	0,00492	0,00663	0,02408
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:	0,409	556,22	0,01016	0,01005	0,04662
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	68	0,00063	0,00014	0,00721
	Итого:	0,100	68	0,00063	0,00014	0,00721
	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	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,7	550,38	0,02586	0,01406	0,07526
	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:	0,390	404,820	0,015	0,016	0,041
	Итого за день:	1,599	1579,42	0,05182	0,04038	0,17006

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,150	145,01	0,00439	0,00558	0,01669
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,400	368,52	0,00756	0,01503	0,05102
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	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	0,021	0,0221	0,0888
	Полдник					
7.026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,200	192,91	0,00577	0,0745	0,02406
2022/550	Манник	0,130	251,85	0,00463	0,00637	0,004002
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,530	494,03	0,0104	0,08087	0,039872
	Итого за день:	1,715	1542,29	0,03946	0,1181	0,189792

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,200	185,96	0,00512	0,00744	0,02096
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,450	465,94	0,01045	0,01913	0,06025
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	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	0,200	165,09	0,00692	0,0082	0,01395
7.н114/2	Котлета из мяса курицы 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	0,056662
	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
7.269	Снежок 100 г	0,100	83	0,0026	0,00319	0,01088
	Итого:	0,280	419,3	0,01213	0,01071	0,06104
	Итого за день:	1,500	1501	0,04887	0,04803	0,188052

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
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	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,399	317,79	0,00924	0,00895	0,05124
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,100	39,6	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
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	0,130	122,66	0,0026	0,00327	0,01919
7.355/1	Биточки рыбные 70 гр	0,070	137,89	0,01273	0,0055	0,00614
7.343/4	Кисель Витопка	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:	0,640	504,01	0,01962	0,01617	0,05328
	Полдник					
7.н039	Творожная запеканка	0,150	398,58	0,0186	0,02492	0,01433
7.185	Повидло	0,020	50	0,00008	0	0,01331
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	497,85	0,01868	0,02492	0,03945
	Итого за день:	1,509	1359,25	0,04789	0,05039	0,15435

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,180	185,48	0,00555	0,00675	0,02104
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,050	163,08	0,00545	0,00774	0,02136
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,430	460,64	0,01421	0,01776	0,0584
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	166,43	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	0,110	166,43	0,00116	0,00008	0,01679
	Обед					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов с растительным маслом	0,060	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,200	64,04	0,00133	0,00277	0,00782
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	0,130	165,12	0,00292	0,00606	0,02309
7.063	Напиток из пшопника	0,180	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:	0,670	560,42	0,02174	0,01902	0,07023
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,150	186,4	0,00966	0,00451	0,02429
7.148/3	Шанежка с картофелем 50 гр	0,050	119,97	0,00274	0,00408	0,01685
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,400	355,64	0,0124	0,00859	0,05295
	Итого за день:	1,610	1543,13	0,04951	0,04545	0,19837

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,15	126,78	0,00389	0,00489	0,01683
7.118/1	Чай с молоком	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,400	392,48	0,00978	0,0173	0,0518
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,060	54,48	0,00116	0,00193	0,00737
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,180	85,11	0,00417	0,00269	0,0095
7.н190-4с	Гуляш из мяса кури 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:	0,650	549,05	0,02673	0,0113	0,08141
	Полдник					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	217,75	0,01157	0,01491	0,00378
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,2	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	0	0,01181
	Итого:	0,390	404,82	0,01517	0,01613	0,04097
	Итого за день:	1,540	1385,95	0,05203	0,04508	0,18456

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 15 пт					
	Завтрак					
7.н123-с-1	Капа из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,150	138,56	0,00432	0,0596	0,0162
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
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,399	376,59	0,01235	0,06584	0,05439
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.367-2	Огурцы консервированные	0,050	6,5	0,00038	0,00004	0,00114
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	0,020	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,200	379,94	0,01954	0,0194	0,0239
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:	0,680	638,23	0,02574	0,02385	0,07054
	Полдник					
7.4/5/1	Пудинг манный с яблоками 150 гр	0,150	285,13	0,00876	0,00928	0,03769
7.022-3	Чай с лимоном.	0,200	54,71	0,00004	0,00001	0,01294
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
	Итого:	0,360	364,84	0,0092	0,009285	0,05728
	Итого за день:	1,539	1425,66	0,04779	0,099075	0,19231

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 16 пн					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,150	147,17	0,00492	0,00673	0,01522
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	111,18	0,0022	0,00224	0,01789
	Итого:	0,400	427,15	0,01025	0,01842	0,05451
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	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
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	0,080	181,66	0,01158	0,01092	0,00526
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
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,650	503,56	0,01887	0,02001	0,048152
	Полдник					
7.185	Повидло	0,020	50	0,00008	0	0,01331
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	0,150	435,4	0,01573	0,02891	0,02764
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,370	534,67	0,01581	0,02891	0,05276
	Итого за день:	1,520	1511,38	0,04543	0,06744	0,165522

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,150	145,01	0,00439	0,00558	0,01669
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
7.118/1	Чай с молоком	0,200	96,9	0,00276	0,00296	0,01357
	Итого:	0,399	364,07	0,01238	0,01196	0,05158
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,100	39,6	0,00035	0,00035	0,01038
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,200	64,04	0,00133	0,00277	0,00782
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	200,77	0,00873	0,01174	0,01084
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:	0,740	621,47	0,01652	0,02542	0,0777
	Полдник					
7.026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,150	178,93	0,00468	0,00715	0,02229
07.02.2012	Булочка творожная 60 гр	0,060	239,76	0,00647	0,00851	0,02862
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,410	467,96	0,01115	0,01566	0,06272
	Итого за день:	1,649	1493,1	0,0404	0,05339	0,20238

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,150	148,18	0,00405	0,00543	0,01702
7.285	Какао с молоком	0,200	112,08	0,00321	0,00327	0,016
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,400	429,06	0,01039	0,01815	0,05442
	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					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,050	52,09	0,00056	0,0034	0,00645
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,200	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	0,13	162,88	0,00409	0,009	0,02512
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	0,180	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:	0,660	628,18	0,01925	0,02704	0,08407
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	0,160	244,7	0,00745	0,00648	0,0348
7.363-4	Ряженка	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:	0,280	374,9	0,01197	0,01265	0,04891
	Итого за день:	1,450	1500,67	0,04277	0,05792	0,20419

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 гр	0,150	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
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:	0,399	427,42	0,01265	0,01139	0,06636
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,100	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	0,200	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
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,715	669,27	0,02252	0,02218	0,08931
	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	254,51	0,00762	0,00676	0,03681
	Итого за день:	1,604	1397,2	0,04329	0,04043	0,20258

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг
	ДЕНЬ 20					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,150	147,89	0,00437	0,00533	0,01832
7.035-5	Батон с маслом	0,050	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.022-3	Чай с лимоном	0,200	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,400	371,4	0,00754	0,01478	0,05265
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	28	0,00063	0,00014	0,00721
	Итого:	0,100	28	0,00063	0,00014	0,00721
	Обед					
7.196	Салат из свеклы и моркови	0,050	39,3	0,00073	0,00136	0,00541
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,180	85,11	0,00417	0,00269	0,00995
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему из мяса 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
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	0,680	547,47	0,0267	0,01293	0,07571
	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	0	0,01181
7.33/2/2	Гренки с сыром 30 гр	0,030	138,38	0,00767	0,00720	0,02853
	Итого:	0,380	405,400	0,019	0,022	0,044
	Итого за день:	1,560	1352,27	0,05411	0,04996	0,17969