

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.tvovsadik.ru/](http://https://119.tvovsadik.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 № 3 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2025

МЕНЮ № 3 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 1-3 года

№ технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	142,74000	0,00324	0,00351	0,02164
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,380	313,94	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					
7.13/1	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	0,01102
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	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,610	594,46	0,02	0,02	0,07
	Полдник					
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,310	283,50	0,00	0,00	0,06
	Всего:	1,400	1237,90	0,03821	0,03630	0,17753

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	0,150	129,68	0,00279	0,00477	0,01886
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,349	271,35	0,01	0,01	0,04
	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					
7.5/1	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
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	0,150	195,07	0,01162	0,00611	0,02001
7.110/2	Компот из кураги	0,180	75,01	0,00053	0	0,001847
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:	0,620	463,11	0,02	0,01	0,05
	Полдник					
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,200	138,80	0,00218	0,00505	0,02005
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140	0,00192	0,00112	0,03108
	Итого:	0,430	379,50	0,01	0,01	0,06
	Всего:	1,499	1153,56	0,03	0,03	0,17

№ 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 растительным 150г	0,150	151,73	0,00324	0,00417	0,02087
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,380	344,83	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	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
2021/1/8	Мясо говядины отварное 50 гр.	0,050	228,42	0,0183	0,01469	0,00042
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0,00000	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,585	536,89	0,02524	0,02062	0,05539
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	0,15	142,44	0,00283	0,00271	0,02473
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,340	272,74	0,00587	0,00307	0,05362
	Всего:	1,415	1222,99	0,04334	0,03235	0,17583

№ 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
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,389	399,37	0,01404	0,01216	0,05787
	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					
2021/42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	0,060	72,43	0,00128	0,00331	0,00718
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
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.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,650	588,92	0,02837	0,01595	0,07633
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
	Итого:	0,340	298,41	0,01267	0,01227	0,03033
	Всего:	1,479	1326,30	0,06	0,04	0,17

№ 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
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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,430	352,07	0,01022	0,00981	0,05523
	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 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	87,29	0,00207	0,00389	0,00923
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
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,130	90,17	0,00149	0,00270	0,01305
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0,00000	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,635	488,02	0,01928	0,01437	0,06459
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,350	375,90	0,01	0,00	0,08
	Итого за день:	1,515	1261,99	0,03625	0,02896	0,20544

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	0,150	129,68	0,00279	0,00477	0,01886
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,380	322,78	0,01062	0,00918	0,04802
	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	0,150	82,83	0,00284	0,00259	0,01101
7.152	Азу	0,180	259,89	0,01295	0,01241	0,01827
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
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:	0,615	594,94	0,02471	0,02136	0,06687
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,320	326,55	0,00910	0,00563	0,05717
	Всего:	1,415	1290,27	0,04493	0,03627	0,18216

№	Блюдо	Выход блюда,	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 7					
	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	190,32	0,00432	0,00468	0,02886
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,480	372,89	0,01142	0,00963	0,05693
	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					
7.275/1	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
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
7.110/2	Компот из кураги 180 г	0,180	75,01	0,00053	0,00000	0,01847
	Итого:	0,710	482,25	0,01370	0,01991	0,05905
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,015	37,50	0,00006	0,00000	0,00998
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
	Итого:	0,315	301,11000	0,00290	0,00432	0,05967
	Всего:	1,605	1195,85	0,03	0,03	0,19

№ 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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,430	351,92	0,01086	0,00893	0,05484
	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					
7.20/1	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	0,150	124,98	0,00515	0,0056	0,01102
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0,200	290,39	0,01702	0,01621	0,01229
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,620	540,60	0,02499	0,02662	0,04246
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90	0,00000	0,00000	0,00885
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140	0,00192	0,00112	0,03108
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,120	149,12	0,00773	0,00360	0,01943
	Итого:	0,310	327,02	0,00965	0,00472	0,05936

	Всего:	1,470	1288,07	0,04666	0,04035	0,17345
№ 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	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
7.343/4	Кисель "Витошка"	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,379	330,47	0,00853	0,00865	0,04592
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	28,00	0,00630	0,00014	0,00721
	Итого:	0,100	28,00	0,00630	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	0,150	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 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:	0,550	466,43	0,02186	0,01081	0,06371
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,360	384,90	0,01472	0,01331	0,04307
	Всего:	1,389	1209,80	0,05141	0,03291	0,15991

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 10					
	Завтрак					
2021/16/4/ 7.022-3	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	190,32	0,00432	0,00468	0,02886
2021/1/+6 7.189-5	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,430	366,63	0,01145	0,00963	0,05483
	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 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
7.256/1	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.	0,030	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:	0,655	638,73	0,11216	0,02210	0,08984
	Полдник					
2021/19/4 7.307	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,150	105,85	0,00163	0,00379	0,01504
7.354/4	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00192	0,00112	0,03108
	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,340	283,75	0,00	0,00	0,05
	Всего:	1,525	1335,11	0,12766	0,03674	0,20974

№ технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,460	367,72	0,00688	0,00434	0,07489
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,060	83,08	0,00114	0,00371	0,00950
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150	122,58	0,00497	0,00595	0,01045
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
7.115/3	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:	0,610	516,60	0,02263	0,01528	0,06567
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
	Итого:	0,300	325,75	0,00814	0,00631	0,05249
	Всего:	1,470	1256,07	0,04	0,03	0,20

№ технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,440	382,18	0,01065	0,00981	0,06274
	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					
7.275/1	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
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,130	90,17	0,00149	0,00270	0,01305
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,080	85,60	0,01157	0,00060	0,00151
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	0,660	374,58	0,02	0,01	0,05
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,015	37,50	0,00006	0,00000	0,00998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,315	296,00	0,00287	0,00432	0,05881
	Всего:	1,515	1092,36	0,03176	0,02451	0,17754

№	Блюдо	Выход блюда,	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,200	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,399	357,77	0,00951	0,00814	0,05673
	Второй завтрак					
7.183-6	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					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас 60гр.	0,060	83,90	0,00085	0,00538	0,00658
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,070	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,610	582,51	0,02728	0,02413	0,05796
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,120	149,12	0,00773	0,0036	0,01943
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00192	0,00112	0,03108
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,310	327,02	0,00965	0,00472	0,05936

	Всего:	1,429	1335,83	0,04760	0,03707	0,19084
№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	0,380	330,53	0,01092	0,00939	0,05197
	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	0,040	32,51	0,00078	0,00127	0,00491
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,55	0,00664	0,00368	0,01230
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.н190-4с	Гуляш из мяса куры 70 г .	0,070	94,08	0,01433	0,00279	0,00201
7.110/2	Компот из кураги	0,180	75,01	0,00053	0,00000	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,650	550,52	0,02882	0,01163	0,08175
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,340	338,70	0,01320	0,01313	0,03305
	Всего:	1,470	1259,35	0,05329	0,03450	0,17715

№ технологиче- ской 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 200г	0,200	169,91	0,00372	0,00636	0,02515
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,399	269,77	0,00819	0,00948	0,04141
	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	6,50	0,00038	0,00004	0,00114
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 из говядины.	0,060	134,82	0,00932	0,00817	0,00280
7.1/3/2	Картофель отварной 130 г	0,130	130,72	0,00238	0,00358	0,02073
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:	0,665	523,29	0,01786	0,01620	0,07002
	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.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	0,350	351,41	0,00803	0,00837	0,05661
	Всего:	1,514	1190,47	0,03458	0,03415	0,17814

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,200	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,430	308,73	0,01112	0,01139	0,04285
	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 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
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	0,060	170,67	0,01029	0,01013	0,00720
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	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:	0,620	531,36	0,01808	0,01933	0,06733
	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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,380	412,73	0,01310	0,00848	0,06562
	Всего:	1,530	1298,82	0,04280	0,03930	0,18590

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	142,74	0,00324	0,00351	0,02164
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,349	279,30	0,00770	0,00663	0,04648
	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					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	231,65	0,01367	0,01021	0,01078
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,710	599,91	0,02073	0,02135	0,07168
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 150 гр	0,150	105,85	0,00163	0,00379	0,01504
	Итого:	0,360	327,75	0,00675	0,00519	0,05929
	Всего:	1,519	1246,56	0,03553	0,03352	0,18783

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	151,73	0,00324	0,00417	0,02087
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,380	322,93	0,01034	0,00912	0,04598
	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 и яблок с растительным маслом 50 гр.	0,050	52,09	0,00056	0,00340	0,00645
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,200	74,50	0,00138	0,00365	0,00879
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	0,150	178,110	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	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,650	636,50	0,03	0,03	0,07
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,13	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,300	280,35	0,01	0,01	0,05
	Всего:	1,440	1308,31	0,04783	0,03969	0,18295

№ технологиче- ской 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
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	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	0,429	333,23	0,00759	0,00798	0,04733
	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	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
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	0,00480	0,03022
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/1	Гренки 30 гр	0,030	83,16	0,00257	0,00029	0,01641
	Итого:	0,680	532,56	0,01214	0,01241	0,09037
	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 ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,340	243,14	0,00762	0,00676	0,03385
	Всего:	1,120	1154,930	0,02785	0,02725	0,18165

№ технологиче ской 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 150г	0,150	135,54	0,00282	0,00298	0,02229
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,380	333,75	0,01068	0,00739	0,05231
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,110	62,8	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	0,110	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Обед					
7.196	Салат из свеклы и моркови	0,030	21,63	0,00043	0,00082	0,00324
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	0,180	234,71	0,01395	0,00738	0,02225
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	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:	0,630	513,91	0,02429	0,01242	0,07043
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	198,14	0,01200	0,01394	0,00072
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.33/2/2	Гренки с сыром 30 гр	0,030	138,38	0,00767	0,00720	0,02853
7.185	Повидло	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
	Итого:	0,330	374,42	0,01967	0,02114	0,03810
	Всего:	1,450	1284,88	0,05943	0,04500	0,16111

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846806

Владелец Орехова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024