

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](mailto: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<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                       | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>кг    | Жиры<br>кг     | Углеводы<br>кг |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 1</b>                                               |                   |                                         |                |                |                |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                              |                   |                                         |                |                |                |
| 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         |
|                                       |                                                             |                   |                                         |                |                |                |
|                                       | <b>Итого:</b>                                               | <b>0,35</b>       | <b>405,39</b>                           | <b>0,0096</b>  | <b>0,0173</b>  | <b>0,05061</b> |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                       |                   |                                         |                |                |                |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                          | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101         |
|                                       | <b>Итого:</b>                                               | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>  |
|                                       | <b>Обед</b>                                                 |                   |                                         |                |                |                |
| 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        |
|                                       | <b>Итого:</b>                                               | <b>0,61</b>       | <b>594,46</b>                           | <b>0,02416</b> | <b>0,02342</b> | <b>0,06519</b> |
|                                       | <b>Полдник</b>                                              |                   |                                         |                |                |                |
| 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        |
|                                       | <b>Итого:</b>                                               | <b>0,29</b>       | <b>455,46</b>                           | <b>0,01431</b> | <b>0,02509</b> | <b>0,04125</b> |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                       | <b>1,35</b>       | <b>1501,31</b>                          | <b>0,04857</b> | <b>0,06591</b> | <b>0,16715</b> |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                            | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 2</b>                                                    |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                    | <b>0,349</b>      | <b>284,02</b>                           | <b>0,00881</b> | <b>0,00908</b> | <b>0,04327</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.346                                 | Яблоко 100 гр.                                                   | 0,100             | 39,60                                   | 0,00035        | 0,00035        | 0,01038           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                    | <b>0,1</b>        | <b>39,6</b>                             | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01038</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                    | <b>0,57</b>       | <b>492,58</b>                           | <b>0,01761</b> | <b>0,01373</b> | <b>0,07443</b>    |
|                                       |                                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                    | <b>0,43</b>       | <b>410,95</b>                           | <b>0,00812</b> | <b>0,01048</b> | <b>0,06554</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                            | <b>1,449</b>      | <b>1227,15</b>                          | <b>0,03489</b> | <b>0,03364</b> | <b>0,19362</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                      | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 3</b>                              |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                             |                   |                                         |                |                |                   |
| 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            |
|                                       | <b>Итого:</b>                              | <b>0,35</b>       | <b>407,31</b>                           | <b>0,01008</b> | <b>0,01748</b> | <b>0,05172</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.183-6                               | Банан 110 гр                               | 0,110             | 68,53                                   | 0,00116        | 0,00008        | 0,01679           |
|                                       | <b>Итого:</b>                              | <b>0,11</b>       | <b>68,53</b>                            | <b>0,00116</b> | <b>0,00008</b> | <b>0,01679</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                              | <b>0,605</b>      | <b>533,74</b>                           | <b>0,02256</b> | <b>0,01976</b> | <b>0,05917</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                             |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                              | <b>0,34</b>       | <b>272,74</b>                           | <b>0,00587</b> | <b>0,00307</b> | <b>0,05362</b>    |
|                                       |                                            |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1,405</b>      | <b>1282,32</b>                          | <b>0,03967</b> | <b>0,04039</b> | <b>0,1813</b>     |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                                     | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 4</b>                                                             |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                                                           |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,349</b>      | <b>310,6623</b>                         | <b>0,00757</b> | <b>0,01178</b> | <b>0,05187</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                                     |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.346                                 | Яблоко 100 гр.                                                            | 0,100             | 39,60                                   | 0,00035        | 0,00035        | 0,01038           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,1</b>        | <b>39,6</b>                             | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01038</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                                               |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,63</b>       | <b>565,48</b>                           | <b>0,0259</b>  | <b>0,01497</b> | <b>0,07508</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,17</b>       | <b>298,09</b>                           | <b>0,014</b>   | <b>0,0141</b>  | <b>0,02282</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                                     | <b>1,249</b>      | <b>1213,8323</b>                        | <b>0,04782</b> | <b>0,0412</b>  | <b>0,16015</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                       | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 5</b>                               |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                              |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                             |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                               | <b>0,3</b>        | <b>351,75</b>                           | <b>0,00788</b> | <b>0,01524</b> | <b>0,04561</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                       |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                          | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                               | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                 |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                               | <b>0,625</b>      | <b>515,78</b>                           | <b>0,02052</b> | <b>0,01468</b> | <b>0,07015</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                              |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                             |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                               | <b>0,31</b>       | <b>348,03</b>                           | <b>0,00916</b> | <b>0,00928</b> | <b>0,05319</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1,335</b>      | <b>1261,56</b>                          | <b>0,03806</b> | <b>0,0393</b>  | <b>0,17905</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                                     | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 6</b>                                                             |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 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            |
|                                       |                                                                           |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,35</b>       | <b>395,15</b>                           | <b>0,00953</b> | <b>0,01768</b> | <b>0,04922</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                                     |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                                        | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                                               |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,615</b>      | <b>584,26</b>                           | <b>0,02374</b> | <b>0,02054</b> | <b>0,06742</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,25</b>       | <b>325,45</b>                           | <b>0,01018</b> | <b>0,00864</b> | <b>0,04918</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                                     | <b>1,315</b>      | <b>1350,86</b>                          | <b>0,04395</b> | <b>0,04696</b> | <b>0,17592</b>    |

| Номер     | Блюдо                                         | Выход        | Энергети-      | Белки          | Жиры           | Углеводы       |
|-----------|-----------------------------------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>ДЕНЬ 7</b>                                 |              |                |                |                |                |
|           | <b>Завтрак</b>                                |              |                |                |                |                |
| 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        |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,37</b>  | <b>256,27</b>  | <b>0,00623</b> | <b>0,00536</b> | <b>0,04781</b> |
|           | <b>Второй завтрак</b>                         |              |                |                |                |                |
| 7.346     | Яблоко 100 гр.                                | 0,100        | 39,60          | 0,00035        | 0,00035        | 0,01038        |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,1</b>   | <b>39,6</b>    | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01038</b> |
|           | <b>Обед</b>                                   |              |                |                |                |                |
| 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        |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,71</b>  | <b>482,25</b>  | <b>0,0137</b>  | <b>0,01991</b> | <b>0,05905</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                |              |                |                |                |                |
| 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        |
|           | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,135</b> | <b>422,44</b>  | <b>0,01741</b> | <b>0,02027</b> | <b>0,03384</b> |
|           | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1,315</b> | <b>1200,56</b> | <b>0,03769</b> | <b>0,04589</b> | <b>0,15108</b> |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм   | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 8</b>                                        |                   |                                         |                |                 |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                       |                   |                                         |                |                 |                   |
| 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            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                        | <b>0,35</b>       | <b>382,59</b>                           | <b>0,009</b>   | <b>0,01645</b>  | <b>0,05015</b>    |
|                                       |                                                      |                   |                                         |                |                 |                   |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                |                   |                                         |                |                 |                   |
| 7.183-6                               | Банан 110 гр                                         | 0,110             | 68,53                                   | 0,00116        | 0,00008         | 0,01679           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                        | <b>0,11</b>       | <b>68,53</b>                            | <b>0,00116</b> | <b>0,00008</b>  | <b>0,01679</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                          |                   |                                         |                |                 |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                        | <b>0,67</b>       | <b>582,19</b>                           | <b>0,02679</b> | <b>0,021766</b> | <b>0,04646</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                       |                   |                                         |                |                 |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                        | <b>0,33</b>       | <b>383,54</b>                           | <b>0,01161</b> | <b>0,00672</b>  | <b>0,06328</b>    |

|                                                 |                                                              |                           |                                                   |                        |                       |                           |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|
|                                                 | <b>Итого за день:</b>                                        | <b>1,46</b>               | <b>1416,85</b>                                    | <b>0,04856</b>         | <b>0,045016</b>       | <b>0,17668</b>            |
| <b>Номер<br/>технологич<br/>еской<br/>карты</b> | <b>Блюдо</b>                                                 | <b>Выход<br/>блода кг</b> | <b>Энергети-<br/>ческая<br/>ценность<br/>ккал</b> | <b>Белки<br/>грамм</b> | <b>Жиры<br/>грамм</b> | <b>Углеводы<br/>грамм</b> |
|                                                 | <b>ДЕНЬ 9</b>                                                |                           |                                                   |                        |                       |                           |
|                                                 | <b>Завтрак</b>                                               |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 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                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                                | <b>0,429</b>              | <b>341,75</b>                                     | <b>0,00909</b>         | <b>0,00827</b>        | <b>0,04538</b>            |
|                                                 | <b>Второй завтрак</b>                                        |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 7.090-1                                         | Апельсин 100 гр                                              | 0,100                     | 28,00                                             | 0,00630                | 0,00014               | 0,00721                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                                | <b>0,1</b>                | <b>28</b>                                         | <b>0,0063</b>          | <b>0,00014</b>        | <b>0,00721</b>            |
|                                                 | <b>Обед</b>                                                  |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 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                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                                | <b>0,55</b>               | <b>466,43</b>                                     | <b>0,02186</b>         | <b>0,01081</b>        | <b>0,06371</b>            |
|                                                 | <b>Полдник</b>                                               |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 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                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                                | <b>0,39</b>               | <b>404,82</b>                                     | <b>0,01517</b>         | <b>0,01613</b>        | <b>0,04097</b>            |
|                                                 | <b>Итого за день:</b>                                        | <b>1,469</b>              | <b>1241</b>                                       | <b>0,05242</b>         | <b>0,03535</b>        | <b>0,15727</b>            |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                                               | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 10 пт</b>                                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                       | <b>0,17</b>       | <b>280,3</b>                            | <b>0,00665</b> | <b>0,01391</b> | <b>0,03476</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                                               |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                                                  | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                       | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                                                         |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.29/1                                | Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком.сол.огурцом раст.мас<br>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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                       | <b>0,655</b>      | <b>638,73</b>                           | <b>0,11216</b> | <b>0,0221</b>  | <b>0,08984</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                       | <b>0,43</b>       | <b>410,95</b>                           | <b>0,00812</b> | <b>0,01048</b> | <b>0,029522</b>   |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                                               | <b>1,355</b>      | <b>1375,98</b>                          | <b>0,12743</b> | <b>0,04659</b> | <b>0,164222</b>   |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                                            | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 11</b>                                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
| 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            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>0,35</b>       | <b>401,79</b>                           | <b>0,00939</b> | <b>0,03053</b> | <b>0,05094</b>    |
|                                       |                                                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                                               | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>0,61</b>       | <b>520,83</b>                           | <b>0,02274</b> | <b>0,01543</b> | <b>0,06563</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>0,25</b>       | <b>370,85</b>                           | <b>0,01074</b> | <b>0,0095</b>  | <b>0,05452</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                                            | <b>1,31</b>       | <b>1339,47</b>                          | <b>0,04337</b> | <b>0,05556</b> | <b>0,18119</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                          | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 12</b>                                 |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                 |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                                |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                  | <b>0,199</b>      | <b>239,58</b>                           | <b>0,00843</b> | <b>0,00865</b> | <b>0,03298</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                          |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.346                                 | Яблоко 100 гр.                                 | 0,100             | 39,60                                   | 0,00035        | 0,00035        | 0,01038           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                  | <b>0,1</b>        | <b>39,6</b>                             | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01038</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                    |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                  | <b>0,6</b>        | <b>391,98</b>                           | <b>0,0171</b>  | <b>0,01342</b> | <b>0,04701</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                 |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                  | <b>0,275</b>      | <b>368,13</b>                           | <b>0,01359</b> | <b>0,01803</b> | <b>0,0291</b>     |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                          | <b>1,174</b>      | <b>1039,29</b>                          | <b>0,03947</b> | <b>0,04045</b> | <b>0,11947</b>    |

| Номер     | Блюдо                                                                                 | Выход        | Энергети-     | Белки          | Жиры           | Углеводы       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>ДЕНЬ 13</b>                                                                        |              |               |                |                |                |
|           | <b>Завтрак</b>                                                                        |              |               |                |                |                |
| 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         |
|           |                                                                                       |              |               |                |                |                |
|           | <b>Итого:</b>                                                                         | <b>0,351</b> | <b>401,59</b> | <b>0,0124</b>  | <b>0,01577</b> | <b>0,05168</b> |
|           | <b>Второй завтрак</b>                                                                 |              |               |                |                |                |
| 7.183-6   | Банан 110 гр                                                                          | 0,110        | 68,53         | 0,00116        | 0,00008        | 0,01679        |
|           | <b>Итого:</b>                                                                         | <b>0,11</b>  | <b>68,53</b>  | <b>0,00116</b> | <b>0,00008</b> | <b>0,01679</b> |
|           | <b>Обед</b>                                                                           |              |               |                |                |                |
| 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        |
|           | <b>Итого:</b>                                                                         | <b>0,56</b>  | <b>502,27</b> | <b>0,02076</b> | <b>0,01734</b> | <b>0,06085</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                                                        |              |               |                |                |                |
| 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        |
|           | <b>Итого:</b>                                                                         | <b>0,32</b>  | <b>307,79</b> | <b>0,0105</b>  | <b>0,00768</b> | <b>0,04535</b> |

|                                                 |                                               |                           |                                                   |                        |                       |                           |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|
|                                                 | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1,341</b>              | <b>1280,18</b>                                    | <b>0,04482</b>         | <b>0,04087</b>        | <b>0,17467</b>            |
| <b>Номер<br/>технологич<br/>еской<br/>карты</b> | <b>Блюдо</b>                                  | <b>Выход<br/>блода кг</b> | <b>Энергети-<br/>ческая<br/>ценность<br/>ккал</b> | <b>Белки<br/>грамм</b> | <b>Жиры<br/>грамм</b> | <b>Углеводы<br/>грамм</b> |
|                                                 | <b>ДЕНЬ 14</b>                                |                           |                                                   |                        |                       |                           |
|                                                 | <b>Завтрак</b>                                |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 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                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,35</b>               | <b>370,74</b>                                     | <b>0,00913</b>         | <b>0,01659</b>        | <b>0,04892</b>            |
|                                                 |                                               |                           |                                                   |                        |                       |                           |
|                                                 | <b>Второй завтрак</b>                         |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 7.346                                           | Яблоко 100 гр.                                | 0,100                     | 39,60                                             | 0,00035                | 0,00035               | 0,01038                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,1</b>                | <b>39,6</b>                                       | <b>0,00035</b>         | <b>0,00035</b>        | <b>0,01038</b>            |
|                                                 | <b>Обед</b>                                   |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 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                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,63</b>               | <b>538,96</b>                                     | <b>0,02833</b>         | <b>0,01003</b>        | <b>0,07938</b>            |
|                                                 | <b>Полдник</b>                                |                           |                                                   |                        |                       |                           |
| 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                   |
|                                                 | <b>Итого:</b>                                 | <b>0,19</b>               | <b>175,7</b>                                      | <b>0,0036</b>          | <b>0,00122</b>        | <b>0,03423</b>            |
|                                                 | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1,27</b>               | <b>1125,00</b>                                    | <b>0,04141</b>         | <b>0,02819</b>        | <b>0,17291</b>            |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                               | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 15 пт</b>                                   |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,349</b>      | <b>326,97</b>                           | <b>0,01088</b> | <b>0,01119</b> | <b>0,04507</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                               |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                  | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                         |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                                     |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,63</b>       | <b>527,51</b>                           | <b>0,02035</b> | <b>0,01734</b> | <b>0,06559</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.4/5/1                               | Пудинг маннй 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           |
|                                       |                                                     |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                       | <b>0,16</b>       | <b>310,13000</b>                        | <b>0,00916</b> | <b>0,00928</b> | <b>0,04434</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                               | <b>1,239</b>      | <b>1210,61</b>                          | <b>0,04089</b> | <b>0,03791</b> | <b>0,1651</b>     |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                                     | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 16</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 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            |
|                                       |                                                                           |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,35</b>       | <b>395,15</b>                           | <b>0,00953</b> | <b>0,01768</b> | <b>0,04922</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                                     |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                                        | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                                               |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,61</b>       | <b>484,3</b>                            | <b>0,01586</b> | <b>0,01732</b> | <b>0,0596</b>     |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                             | <b>0,295</b>      | <b>467,96</b>                           | <b>0,01397</b> | <b>0,02509</b> | <b>0,04458</b>    |
|                                       |                                                                           |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                                     | <b>1,355</b>      | <b>1393,41</b>                          | <b>0,03986</b> | <b>0,06019</b> | <b>0,1635</b>     |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                          | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 17</b>                                                 |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                 |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>0,319</b>      | <b>285,32</b>                           | <b>0,01009</b> | <b>0,00983</b> | <b>0,04004</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                          |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.346                                 | Яблоко 100 гр.                                                 | 0,100             | 39,60                                   | 0,00035        | 0,00035        | 0,01038           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>0,1</b>        | <b>39,6</b>                             | <b>0,00035</b> | <b>0,00035</b> | <b>0,01038</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                                    |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>0,66</b>       | <b>602,76</b>                           | <b>0,02048</b> | <b>0,02221</b> | <b>0,07037</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                 |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       |                                                                |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>0,36</b>       | <b>398,86</b>                           | <b>0,00996</b> | <b>0,01262</b> | <b>0,05414</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                          | <b>1,439</b>      | <b>1326,54</b>                          | <b>0,04088</b> | <b>0,04501</b> | <b>0,17493</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                             | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 18</b>                                                    |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                    |                   |                                         |                |                |                   |
| 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            |
|                                       |                                                                   |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                     | <b>0,32</b>       | <b>369,48</b>                           | <b>0,0087</b>  | <b>0,0162</b>  | <b>0,04781</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                             |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.183-6                               | Банан 110 гр                                                      | 0,110             | 68,53                                   | 0,00116        | 0,00008        | 0,01679           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                     | <b>0,11</b>       | <b>68,53</b>                            | <b>0,00116</b> | <b>0,00008</b> | <b>0,01679</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                                       |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                     | <b>0,55</b>       | <b>550,21</b>                           | <b>0,01751</b> | <b>0,02081</b> | <b>0,07236</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                    |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                     | <b>0,25</b>       | <b>326,45</b>                           | <b>0,01058</b> | <b>0,01144</b> | <b>0,04239</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                             | <b>1,23</b>       | <b>1314,67</b>                          | <b>0,03795</b> | <b>0,04853</b> | <b>0,17935</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                                                           | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 19</b>                                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>0,349</b>      | <b>377,8</b>                            | <b>0,01118</b> | <b>0,01038</b> | <b>0,05704</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                                                           |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.031/1                               | Сок фруктовый 100г                                                              | 0,1               | 46                                      | 0,0005         | 0,0001         | 0,0101            |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>0,1</b>        | <b>46</b>                               | <b>0,0005</b>  | <b>0,0001</b>  | <b>0,0101</b>     |
|                                       | <b>Обед</b>                                                                     |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>0,715</b>      | <b>622,89</b>                           | <b>0,02302</b> | <b>0,02279</b> | <b>0,08903</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>0,34</b>       | <b>243,14</b>                           | <b>0,00762</b> | <b>0,00676</b> | <b>0,03385</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                                                           | <b>1,504</b>      | <b>1289,83</b>                          | <b>0,04232</b> | <b>0,04003</b> | <b>0,19002</b>    |

| Номер<br>технологич<br>еской<br>карты | Блюдо                                            | Выход<br>блюда кг | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал | Белки<br>грамм | Жиры<br>грамм  | Углеводы<br>грамм |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------|-------------------|
|                                       | <b>ДЕНЬ 20 шт</b>                                |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       | <b>Завтрак</b>                                   |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                    | <b>0,2</b>        | <b>316,69</b>                           | <b>0,0075</b>  | <b>0,01478</b> | <b>0,03972</b>    |
|                                       | <b>Второй завтрак</b>                            |                   |                                         |                |                |                   |
| 7.090-1                               | Апельсин 100 гр                                  | 0,110             | 62,8                                    | 0,00479        | 0,00405        | 0,00027           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                    | <b>0,11</b>       | <b>62,8</b>                             | <b>0,00479</b> | <b>0,00405</b> | <b>0,00027</b>    |
|                                       | <b>Обед</b>                                      |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                    | <b>0,61</b>       | <b>494,35</b>                           | <b>0,02361</b> | <b>0,01078</b> | <b>0,06751</b>    |
|                                       | <b>Полдник</b>                                   |                   |                                         |                |                |                   |
| 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           |
|                                       | <b>Итого:</b>                                    | <b>0,33</b>       | <b>394,03</b>                           | <b>0,01924</b> | <b>0,02211</b> | <b>0,04116</b>    |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                            | <b>1,25</b>       | <b>1267,87</b>                          | <b>0,05514</b> | <b>0,05172</b> | <b>0,14866</b>    |
|                                       |                                                  |                   |                                         |                |                |                   |
|                                       |                                                  |                   |                                         |                |                |                   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846806

Владелец Орехова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024