

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Академического района
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119**

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург, Проспект Академика Сахарова, д. 43.: (343) 227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru [http:// https://119.tvoysadik.ru/](http://https://119.tvoysadik.ru/)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детским садом № 119
Т.В. Орехова
Приказ от «16» февраля 2026 г. № 18/9-О



**Основное организованное 20-ти дневное меню № 2 МАДОУ детского сада № 119,
включающее горячее питание**

Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2026

МЕНЮ № 2 дети 3-7 лет		ср. данные	28743,82	1437,191	сут/норма	
Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
7.н331-1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150	154,41	4,99	6,35	16,61
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	111,18	2,2	2,24	17,89
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
	Итого завтрак:	400	408,740	10,690	14,070	58,530
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	50	52,09	0,56	3,4	6,45
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	165,22	6,86	7,46	14,69
7.н163/7	Котлета мясная 70гр	70	190,5	13,74	11,65	2,46
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	130	186,07	4,56	3,53	31,52
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,7	0,01	0	1,22
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	660	701,88	27,71	26,4	68,88
	Полдник					
7.082-1	Снежок 160 гр	160	133,06	4,17	5,13	17,47
7.150	Ватрушка с повидлом	90	288,87	5,31	6,84	46,14
	Итого полдник:	250	421,93	9,48	11,97	63,61
	Итого за день:	1430	1670,150	50,460	53,58	216,48

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
7.037	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	200	176,35	4,85	7,68	21,03
7.189-5	Батон 40 гр	40	94	3,08	1,2	21,32
7.435/5	Сыр 9 гр	9	28,16	2,15	2,22	0,00
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0	8,37
	Итого завтрак:	429	333,940	10,120	11,100	50,72
	Второй завтрак					
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,4	6,36
7.346	Яблоко 100гр	100	39,6	0,35	0,35	10,38
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	60	64,23	1,03	4,06	7,32
7.2/2/2	Борщ со сметаной 0,180	180	95,9	1,57	4,09	10,92
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	276,87	15,91	8,37	29,81
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	75,01	0,53	0	18,47
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,360	12,540
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
	Итого обед:	655	603,71	21,05	21,01	79,1
	Полдник					
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	150	170,05	10,88	9,36	6,47
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
	Итого полдник:	350	280,6	12,96	10,4	25,92
	Итого за день:	1609	1321,6	48,22	45,26	172,48

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 150 гр	150	148,18	4,05	5,43	17,02
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.285	Какао с молоком	200	112,08	3,21	3,27	16,00
	Итого завтрак:	400	403,41	10,76	14,18	57,05
	Второй завтрак					
7.075-6	Кефир 75 г	75	42	2,1	2,4	3,08
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Итого 2 завтрак:	175	104,3	3,12	2,47	18,34
	Обед					
7.143	Салат из свеклы с чесноком 60 гр	60	43,18	0,87	1,81	6,46
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180 гр	180	74,46	1,3	2,55	9,50
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	130	96,48	3,05	2,46	1,52
7.26/8/1	Суфле из мяса говядины 70гр	70	219,27	15,57	13,83	2,03
7.063	Напиток из шиповника	200	75,16	0,32	0	18,17
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	670	562,85	23,09	21,01	50,22
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	150	142,44	2,83	2,71	24,73
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого полдник:	355	290,39	4,94	7,88	44,22
	Итого за день:	1600	1360,95	41,91	45,54	169,83

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	147,89	4,37	5,33	18,32
7.189-6	Батон 45 гр	45	105,75	3,47	1,35	23,99
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,790	4,050	0,270
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
	Итого завтрак:	415	335,39	12,63	10,73	46,67
	Второй завтрак					
7.269/1	Снежок 80 г	80	66,4	2,08	2,56	8,71
7.346	Яблоко 100гр	100	39,6	0,35	0,35	10,38
	Итого 2 завтрак:	180	106	2,43	2,91	19,09
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	60	64,23	1,03	4,06	7,32
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	180	96,99	6,15	2,08	9,93
7.162с/1	Плов из отварной кури.	230	362,05	23,04	10,96	38,39
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0,02	15,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	680	646,19	32,64	17,48	83,55
	Полдник					
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0	8,37
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	160	244,70	7,450	6,480	34,800
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	46,20	1,52	0,18	10,02
	Итого полдник:	360	326,33	9,01	6,66	36,75
	Итого за день:	1635	1413,91	56,71	37,78	186,06

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
7.н162-4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	140,92	3,97	5,53	16,99
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	115,87	2,8	2,82	16,87
	Итого завтрак:	400	399,94	10,27	13,83	57,89
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	50	7	0,4	0,05	1,90
7.34/2/4	Гренки 15 гр	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	86,75	2,08	3,89	9,26
7.н114/2	Котлета из мяса кури 70 гр	70	102,19	12,26	3,36	3,78
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	130	122,66	2,6	3,27	19,19
7.063	Напиток из шиповника	200	75,16	0,32	0	18,17
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	695	489,64	20,93	11,07	73,05
	Полдник					
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	150	169,5	4,5	4,5	28,5
2022/550	Манник	130	251,85	4,63	6,37	4,00
7.185/5	Повидло 10г	10	25,2	0,04	0	6,65
	Итого полдник:	290	446,550	9,170	10,870	39,15
	Итого за день:	1505	1473,73	42,95	36,91	195,55

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	147,17	4,92	6,73	15,22
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	111,18	2,2	2,24	17,89
	Итого завтрак:	400	401,5	10,62	14,45	57,14
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,6	2,58	1,14	25,46
	Обед					
2021/28/4	Икра из кабачков 60 г	60	73,20	1,20	5,40	5,64
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	200	64,04	1,33	2,77	7,82
7.152/4	Азу 200 гр.	200	300,36	14,74	13,86	23,53
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0,02	15,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	670	560,52	19,69	22,41	64,90
	Полдник					
7.082-1	Ряженка 160 г	160	134,18	4,79	4	6,55
7.103	Ватрушка с творогом	90	256,86	7,27	9,59	29,62
	Итого полдник:	250	391,040	12,060	13,590	36,17
	Итого за день:	1440	1490,66	44,95	51,59	183,67

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 7					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	150	145,01	4,39	5,58	16,69
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.185/2	Повидло 5 гр	5	12,5	0,02	0	3,38
7.118/1	Чай с молоком	200	96,9	2,76	2,96	13,57
	Итого завтрак:	405	397,56	10,670	14,020	57,67
	Второй завтрак					
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,4	6,36
7.346	Яблоко 100гр	100	39,6	0,35	0,35	0,01
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	6,37
	Обед					
7.367-2	Огурцы консервированные	50	6,5	0,38	0,04	1,14
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180 гр	180	81,15	1,29	3,65	10,28
7.179	Рис припущенный с овощами	130	166,35	2,95	6,06	23,34
7.355/1	Биточки рыбные 70 гр	70	137,89	12,73	5,5	6,14
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	76,46	0,49	0	18,71
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	640	522,65	19,82	15,61	72,15
	Полдник					
7.н140	Сырники с морковью	150	344,32	14,76	20,09	17,57
7.262/1	Сгущеное молоко 5 гр	5	16,89	0,38	0,45	2,95
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0	8,37
	Итого полдник:	335	396,64	15,18	20,54	28,89
	Итого за день:	1555	1420,2	49,76	52,92	165,08

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н162-4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	140,92	3,97	5,53	16,99
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.285	Какао с молоком	200	112,08	3,21	3,27	16,00
	Итого завтрак:	400	396,15	10,68	14,28	57,02
	Второй завтрак					
7.075-6	Кефир 75 г	75	42	2,1	2,4	3,08
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Итого 2 завтрак:	175	104,30	3,12	2,47	18,34
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр.	60	69,73	0,83	4,45	6,34
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	67,98	1,52	2,79	7,91
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	200	291,74	17,11	16,21	12,62
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,7	0,01	0	1,22
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	670	537,45	21,45	23,81	40,63
	Полдник					
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной 50г	50	201,96	4,56	6,81	26,16
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	232,12	5,890	3,480	40,930
	Итого полдник:	380	453,03	10,45	10,29	71,18
	Итого за день:	1625	1490,93	45,70	50,85	187,17

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	147,89	4,37	5,33	18,32
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.435/5	Сыр 9 гр	9	28,16	2,15	2,22	0,00
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,7	0,01	0	1,22
	Итого завтрак:	389	372,9	10,03	13,03	43,57
	Второй завтрак					
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,4	6,36
7.090-3	Апельсин 110 гр	110	44	0,99	0,22	11,33
	Итого 2 завтрак:	185	107,75	4,73	2,62	17,69
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	63,68	1,18	3,13	8,05
7.20/2/5	Суп-лапша.	200	105,35	1,96	3,4	14,82
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	282,04	18,72	8,38	28,26
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0,02	15,37
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	705	611,39	24,31	19,42	79,08
	Полдник					
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	150	170,05	10,88	9,36	6,47
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	46,20	1,52000	0,18000	10,02
	Итого полдник:	350	235,200	12,400	9,540	20,58
	Итого за день:	1629	1327,24	51,47	44,61	160,92

Номер технологичес кой карты	Блюдо пт	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
7.н119с-2	Каша пшениая молочная со сливочным маслом 150 гр	150	148,18	4,05	5,43	17,02
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.285	Какао с молоком	200	112,08	3,21	3,27	16,00
	Итого завтрак:	400	403,41	10,76	14,18	57,05
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.130	Садат из помидоров и огурцов с зеленью	50	28,35	0,56	2,09	2,42
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	86,75	2,08	3,89	9,26
7.34/2/4	Гренки 15 гр	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.256/1	Гуляш из отварного мяса 70 гр	70	112,08	10,09	8,8	4,15
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	130	186,07	4,56	3,53	31,52
7.078/1	Компот из изюма 180г	180	69,06	0,15	0	16,54
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	680	615,59	20,74	22,94	84,68
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	150	142,44	2,83	2,71	24,73
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,790	4,050	0,270
7.022-3	Чай с лимоном 180 гр	200	54,71	0,040	0,000	12,930
	Итого полдник:	390	259,95	7,66	6,76	37,93
	Итого за день:	1590	1416,55	41,74	45,02	205,12

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
7.н125с-1	Каша ячневая на концентрир.молоке со слив.маслом.	150	153,81	4,78	6,08	16,94
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	111,18	2,2	2,24	17,89
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
	Итого завтрак:	400	408,14	10,48	13,8	58,86
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	50	61,00	1,000	4,490	4,690
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200	123,72	0,1	5,78	12,55
7.н114/2	Котлета из мяса куры 70 гр	70	102,19	12,26	3,36	3,78
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	130	96,48	3,05	2,46	1,52
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0	15,37
	Итого обед:	665	543,71	18,86	20,58	50,49
	Полдник					
7.082-1	Снежок 160 гр	160	133,06	4,17	5,13	17,47
7.103	Ватрушка с творогом	90	256,86	7,27	9,59	29,62
	Итого полдник:	250	389,92	11,44	14,72	47,09
	Итого за день:	1435	1479,37	43,36	50,24	181,90

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
7.н162-4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150гр	150	140,92	3,97	5,53	16,99
7.189-5	Батон 40 гр	40	94	3,08	1,2	21,32
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	200	23,75	0	0	5,46
	Итого завтрак:	405	327,75	9,47	13,33	43,81
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,6	0,35	0,35	10,38
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,4	6,36
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	Обед					
7.15/1/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом 50 гр	50	55,53	0,50	5,09	2,29
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180 гр	180	74,46	1,3	2,55	9,50
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	130	122,66	2,6	3,27	19,19
7.355/1	Биточки рыбные 70 гр	40	137,89	12,73	5,5	6,14
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	75,01	0,530	0,000	18,470
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	615	557,25	19,67	20,9	68,17
	Полдник					
7.н040	Пудинг творожный с изюмом запеченный.	150	339,4	14,26	19,57	18,35
7.185/2	Повидло 5 гр	5	12,5	0,02	0	3,38
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
	Итого полдник:	335	370,85	14,28	19,57	25,82
	Итого за день:	1530	1359,2	47,51	56,55	154,54

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
7.н119с-1	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	185,48	5,55	6,75	21,04
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	50	163,08	5,45	7,74	21,36
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
	Итого завтрак:	410	367,51	11	14,49	46,49
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	110	166,43	1,16	0,08	16,79
7.075-6	Кефир 75 г	75	42	2,1	2,4	3,08
	Итого 2 завтрак:	185	208,43	3,26	2,48	19,87
	Обед					
7.367-2	Огурцы консервированные	50	6,5	0,38	0,04	1,14
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	200	64,04	1,33	2,77	7,82
7.10/8/2	Печень в молочном соусе 80 гр	80	131,24	11,24	6,34	4,27
7.179	Рис припущенный с овощами	130	165,12	2,92	6,06	23,09
7.063	Напиток из шиповника	180	75,16	0,32	0	18,17
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	670	496,36	18,17	15,57	67,03
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	150	186,4	9,66	4,51	24,29
7.148/3	Шанежка с картофелем 50 гр	50	119,97	2,74	4,08	16,85
7.507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	16	0	0	3,46
	Итого полдник:	400	322,37	12,4	8,59	44,60
	Итого за день:	1665	1394,67	44,83	41,13	177,99

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
7.6/4/2	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 150г	150	168,91	5,08	5,9	23,80
7.118/1	Чай с молоком	200	96,9	2,76	2,96	13,57
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
	Итого завтрак:	400	408,96	11,34	14,34	61,40
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,6	0,35	0,35	10,38
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,4	6,36
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	60	64,23	1,03	4,06	7,32
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	180	85,11	4,17	2,69	9,50
7.н190-4с	Гуляш из мяса куры 70 г .	70	94,08	14,33	2,79	2,01
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	130	186,07	4,56	3,53	31,52
7.078/1	Компот из изюма 180г	180	69,06	0,15	0	16,54
2021/4	Масло сливочное 10г.	10	74,8	0,05	8,25	0,08
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	660	627,65	26,27	21,68	79,51
	Полдник					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой 0,15	150	79,80	2,47	2,87	9,39
7.307	Пряник 40 гр	40	140	1,92	1,12	31,08
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
	Итого полдник:	410	301,55	9,18	8,04	44,83
	Итого за день:	1645	1441,51	50,88	46,81	202,48

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 15 пт					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	150	145,01	4,39	5,58	16,69
7.189-5	Батон 40 гр	40	94	3,08	1,2	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	115,87	2,8	2,82	16,87
	Итого завтрак:	400	386,56	12,66	12,07	54,88
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,580	1,140	25,46
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	50	7	0,4	0,05	1,90
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	87,29	2,11	3,89	9,38
7.34/2/4	Гренки 15 гр	20	41,58	1,29	0,14	8,21
7.н163	Котлета из говядины	80	176,78	12,420	10,880	3,740
7.1/3/2	Картофель отварной 130гр	130	130,72	2,380	3,580	20,730
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0,02	15,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	690	566,29	21,02	18,92	71,87
	Полдник					
7.403/8	Биокефир 160 г	160	89,6	4,48	5,12	6,40
7.150	Ватрушка с повидлом	90	288,87	5,31	6,84	46,14
	Итого полдник:	250	378,47	9,79	11,96	52,54
	Итого за день:	1460	1468,92	46,05	44,09	204,75

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 16 пн					
	Завтрак					
7.н123с-1	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	147,17	4,92	6,73	15,22
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	111,18	2,2	2,24	17,89
	Итого завтрак:	400	401,5	10,62	14,45	57,14
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 гр.	50	51,5	0,52	3,7	3,96
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180 гр	180	74,46	1,3	2,55	9,50
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	80	181,66	11,58	10,92	5,26
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	130	96,48	3,05	2,46	1,52
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	45,16	0,44	0,02	15,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	650	503,56	18,87	20,01	48,15
	Полдник					
7.082-1	Ряженка 160 г	160	134,18	4,79	4	6,55
7.103	Ватрушка с творогом	90	256,86	7,27	9,59	29,62
	Итого полдник:	250	391,04	12,06	13,59	36,17
	Итого за день:	1420	1433,7	44,13	49,19	166,92

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	150	145,01	4,39	5,58	16,69
7.189-5	Батон 40 гр	40	94	3,08	1,2	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
7.118/1	Чай с молоком	200	96,9	2,76	2,96	13,57
	Итого завтрак:	400	367,59	12,62	12,21	51,58
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,6	0,35	0,35	10,38
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,4	6,36
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	50	61	1	4,49	4,69
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	64,04	1,33	2,77	7,82
7.179	Рис припущенный с овощами	130	166,35	2,95	6,06	23,34
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	150	200,77	8,73	11,74	10,84
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	75,01	0,53	0	18,47
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	740	621,47	16,52	25,42	77,70
	Полдник					
7.026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	150	178,93	4,68	7,15	22,29
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,920	1,120	31,080
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0	8,37
	Итого полдник:	370	354,36	6,64	8,27	61,74
	Итого за день:	1685	1446,77	39,87	48,65	207,76

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	148,18	4,05	5,43	17,02
7.285	Какао с молоком	200	112,08	3,21	3,27	16,00
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
	Итого завтрак:	400	403,41	10,76	14,18	57,05
	Второй завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Итого 2 завтрак:	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	50	52,09	0,56	3,4	6,45
7.2/2/4	Борщ со сметаной	200	130	3,16	3,45	21,51
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	130	162,88	4,09	9	25,12
7.9/8/4	Печень по-строгановски 70 гр.	40	159,85	9,31	10,83	1,91
7.078/1	Компот из изюма 180г	180	69,06	0,15	0	16,54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	630	628,18	19,25	27,04	84,07
	Полдник					
7.403/8	Биокефир 160 г	160	89,6	4,48	5,12	6,40
7.150	Ватрушка с повидлом	90	288,87	5,31	6,84	46,14
	Итого полдник:	250	378,47	9,79	11,96	52,54
	Итого за день:	1380	1472,36	40,82	53,25	208,92

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.н162-4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	150	140,92	3,97	5,53	16,99
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	115,87	2,8	2,82	16,87
7.189-5	Батон 40 гр	40	94	3,08	1,2	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
	Итого завтрак:	400	382,47	12,24	12,02	55,18
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46	0,5	0,1	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 60 гр	60	55,11	0,96	3,07	7,26
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	86,48	2,06	3,88	9,19
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины 80г.	80	167,76	11,95	9,93	3,72
7.142/5	Каша перловая 130 гр	130	188,88	3,96	4,8	30,22
7.063	Напиток из шиповника	200	75,16	0,32	0	18,17
7.34/2/4	Гренки 15 гр	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	715	669,27	22,52	22,18	89,31
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	150	142,44	2,83	2,71	24,73
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,8	4,79	4,05	0,27
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0	0	4,09
	Итого полдник:	375	261,59	7,65	10,89	29,13
	Итого за день:	1610	1450,93	44,99	46,23	199,08

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 20					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	147,89	4,37	5,33	18,32
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,5	5,48	24,03
7.118/1	Чай с молоком	200	96,9	2,76	2,96	13,57
	Итого завтрак:	400	387,94	10,63	13,77	55,92
	Второй завтрак					
7.090-3	Апельсин 110 гр	110	44	0,99	0,22	11,33
7.075-6	Кефир 75 г	75	42	2,1	2,4	3,08
	Итого 2 завтрак:	185	86	3,09	2,62	14,41
	Обед					
7.130	Садат из помидоров и огурцов с зеленью	50	28,35	0,56	2,09	2,42
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	180	85,11	4,17	2,69	9,95
7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом куры 200г	200	291,02	18,92	8,67	29,49
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0,02	15,37
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,4	0,03	4,13	0,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	645	564,8	26,1	17,96	69,81
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	160	244,70	7,45	6,48	34,80
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0,00	8,37
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого полдник:	360	371,73	9,57	7,52	58,53
	Итого за день:	1590	1410,47	49,39	41,87	198,67