

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



Специализированное организованное 20-ти дневное меню № 4 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2026

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	150	142,74	3,24	3,51	21,64
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	410	318,49	11,11	8,76	47,32
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	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	3,40	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	190,50	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	53,70	0,01	0,00	1,22
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	660	701,88	27,71	26,40	68,88
	Полдник					
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	220,60	2,81	4,32	39,98
7.185/5	Повидло 10 гр	10	25,00	0,40	0,00	6,65
	Итого:	340	264,55	3,21	4,32	50,72
	Итого за день:	1530	1422,52	44,61	40,62	192,38

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	150	129,68	2,79	4,77	18,86
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	200	54,71	0,04	0,00	12,93
	Итого:	400	310,07	8,30	8,44	53,11
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	60	64,23	1,03	4,06	7,32
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	200	92,39	1,95	3,72	12,76
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	0,00	18,47
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	670	562,80	21,40	16,51	80,90
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	163,00	9,60	11,91	0,58
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
7.1/1/4	Горошек зеленый 20гр	20	7,88	0,57	0,03	1,17
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	370	281,43	12,25	12,98	21,20
	Итого за день:	1540	1193,90	42,30	38,28	165,59

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 150г	150	151,73	3,24	4,17	20,87
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	410	327,48	11,11	9,42	46,55
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	110	68,53	1,16	0,08	0,02
	Итого:	110	68,53	1,16	0,08	0,02
	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	1,30	2,55	9,50
7.8/3/2	Капуста тушеная 130 гр	130	96,48	3,05	2,46	1,52
7.1/8	Мясо говядины отварное 80 гр	80	281,76	22,48	18,03	0,68
7.063	Напиток из шиповника	200	75,16	0,32	0,00	18,17
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	680	625,34	30,00	25,21	48,87
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	150	142,44	2,83	2,71	24,73
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	350	252,99	5,87	3,75	44,18
	Итого за день:	1550	1274,34	48,14	38,46	139,62

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	180,72	3,76	3,98	29,73
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	460	356,47	11,63	9,23	55,41
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	60	64,23	1,03	4,06	7,32
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	200	108,44	4,29	2,82	15,83
7.162с/1	Плов из отварной кури.	230	362,05	23,04	10,97	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	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	700	657,64	30,78	18,23	89,45
	Полдник					
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0,00	8,37
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	160	244,70	7,45	6,48	34,80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	46,20	1,52	0,18	10,02
	Итого:	360	326,33	9,01	6,66	53,19
	Итого за день:	1620	1380,04	51,77	34,47	208,43

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	200	180,87	3,12	4,86	30,12
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	460	356,62	10,99	10,11	55,80
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	50	7,00	0,40	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 куры 70 гр	70	102,19	12,26	3,36	3,78
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	130	132,57	2,48	2,88	21,74
7.063	Напиток из шиповника	200	75,16	0,32	0,00	18,17
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	695	499,55	20,81	10,68	75,60
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	220,60	2,81	4,32	39,98
7.185/5	Повидло 10г	10	25,20	0,04	0,00	6,65
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	340	264,75	2,85	4,32	50,72
	Итого за день:	1615	1258,52	37,23	26,25	207,58

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	150	129,68	2,79	0,00	18,86
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	410	305,43	10,66	5,25	44,54
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
2021/28/4	Икра из кабачков 60 г	60	73,20	1,20	5,40	5,64
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	200	66,56	1,89	1,94	10,71
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	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	670	563,04	20,25	21,58	67,79
	Полдник					
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	150	192,05	5,06	29,36	34,80
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	330	211,00	5,06	6,84	38,89
	Итого за день:	1530	1217,07	38,55	34,81	176,68

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	200	190,32	4,32	4,68	28,86
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	460	366,07	12,19	9,93	54,54
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Обед					
7.367-2	Огурцы консервированные	50	6,50	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
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	80	106,88	13,91	3,99	1,62
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	76,46	0,49	0,00	18,71
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	650	491,64	21,00	14,10	67,63
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	220,60	2,81	4,32	39,98
7.185/2	Повидло 5 гр	5	12,50	0,02	0,00	3,38
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0,00	8,37
	Итого:	335	268,53	2,87	4,32	51,73
	Итого за день:	1545	1165,84	36,41	28,70	184,28

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	200	180,87	3,12	4,86	30,12
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	460	356,62	10,99	10,11	55,80
	Второй завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Итого:	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	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	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	53,70	0,01	0,00	1,22
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	670	537,45	21,45	23,81	40,63
	Полдник					
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	232,12	5,89	3,48	40,93
	Итого:	370	391,07	7,81	4,60	76,10
	Итого за день:	1600	1347,44	41,27	38,59	187,79

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	180,72	3,76	3,98	29,73
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.435/5	Сыр 9 гр	9	28,16	2,15	2,22	0,00
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,70	0,01	0,00	1,22
	Итого:	429	356,58	9,00	7,40	52,27
	Второй завтрак					
7.090-3	Апельсин 110 гр	110	44,00	0,99	0,22	11,33
	Итого:	110	44,00	0,99	0,22	11,33
	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	3,40	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
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	700	573,99	24,28	15,29	79,04
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	163,00	9,60	11,91	0,58
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	46,20	1,52	0,18	10,02
7.1/1/4	Горошек зеленый 20гр	20	7,88	0,57	0,03	1,17
	Итого:	370	236,03	11,69	12,12	15,86
	Итого за день:	1609	1210,60	45,96	35,03	158,50

Номер технологиче- ской карты	Блюдо пт	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200 г	200	199,31	4,32	5,56	27,84
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	420	312,26	7,40	6,76	53,25
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	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	8,80	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	0,00	16,54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	675	578,19	20,71	18,81	84,64
	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	4,79	4,05	0,27
7.022-3	Чай с лимоном 180 гр	200	54,71	0,04	0,00	12,93
	Итого:	390	259,95	7,66	6,76	37,93
	Итого за день:	1605	1288,00	38,35	33,47	201,28

	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	180,72	3,76	3,98	29,73
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,70	0,01	0,00	1,22
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
	Итого:	460	391,22	11,64	9,23	52,54
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	50	61,00	1,00	4,49	4,69
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне	200	123,72	0,10	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	54,30	1,98	0,36	12,54
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	180	68,62	0,44	0,00	15,37
	Итого:	660	506,31	18,83	16,45	50,45
	Полдник					
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	232,12	5,89	3,48	40,93
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	370	391,07	7,81	4,60	76,10
	Итого за день:	1610	1426,20	40,86	31,42	204,55

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	200	180,87	3,12	4,86	30,12
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	200	23,75	0,00	0,00	5,46
	Итого:	480	361,42	10,99	10,11	57,17
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	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	1,30	2,55	9,50
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	130	90,17	1,49	2,70	13,05
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	80	106,88	13,91	3,99	1,62
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	75,01	0,53	0,00	18,47
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	650	456,35	19,71	14,69	57,47
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	220,60	2,81	4,32	39,98
7.185/2	Повидло 5 гр	5	12,50	0,02	0,00	3,38
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	335	252,05	2,83	11,52	47,45
	Итого за день:	1565	1109,42	33,88	36,67	172,47

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	200	199,31	4,32	5,56	27,84
7.435/5	Сыр 9 гр	9	28,16	2,15	2,22	0,00
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	429	340,42	9,55	8,98	53,25
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	110	68,53	1,16	0,08	16,79
	Итого:	110	68,53	1,16	0,08	16,79
	Обед					
7.367-2	Огурцы консервированные	50	6,50	0,38	0,04	1,14
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	200	66,56	1,89	1,94	10,71
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	70	208,44	20,62	12,10	0,00
7.179	Рис припущенный с овощами	130	158,80	2,95	5,74	23,39
7.063	Напиток из шиповника	180	75,16	0,32	0,00	18,17
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	660	569,76	28,14	20,18	65,95
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха с растительным маслом.	150	186,40	9,66	4,51	24,29
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
7.507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	16,00	0,00	0,00	3,46
	Итого:	390	342,40	11,58	5,63	58,83
	Итого за день:	1589	1321,11	50,43	34,87	194,82

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	200	169,91	3,72	6,36	25,15
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	460	345,66	11,59	11,61	50,83
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	60	64,23	1,03	4,06	7,32
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	200	126,92	6,71	3,52	15,85
7.н190-4с	Гуляш из мяса кури 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	0,00	16,54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	670	594,66	28,76	14,26	85,78
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	163,00	9,60	11,91	0,58
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	370	321,95	11,52	13,03	35,75
	Итого за день:	1600	1301,87	52,22	39,25	182,74

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 15					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	200	190,32	4,32	4,68	28,86
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,70	0,01	0,00	1,22
	Итого:	430	369,70	9,80	8,35	51,40
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	50	7,00	0,40	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	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.н163	Котлета из говядины	80	176,78	12,42	10,88	3,74
7.1/3/2	Компот из сухофруктов 180гр	130	130,72	2,38	3,58	20,73
7.115/3	Компот из сухофруктов	180	68,62	0,44	0,02	15,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	685	566,29	21,02	18,92	71,87
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	220,60	2,81	4,32	39,98
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	200	54,71	0,04	0,01	12,94
7.185	Повидло	20	50,00	0,08	0,00	13,31
	Итого:	370	325,31	2,93	4,33	66,23
	Итого за день:	1605	1398,90	36,33	32,74	214,96

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
7.185	Повидло	20	50,00	0,08	0,00	13,31
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	200	169,91	3,72	6,36	25,15
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,70	0,01	0,00	1,22
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	440	367,61	6,89	7,56	61,00
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 гр.	50	51,50	0,52	3,70	3,96
7.9/2/2	Рассольник без сметаны 180 гр	180	74,46	1,30	2,55	9,50
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	60	170,67	10,29	10,13	7,19
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	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	630	492,57	17,58	19,22	50,08
	Полдник					
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	150	219,63	5,27	4,07	36,46
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
	Итого:	370	378,58	7,19	5,19	71,63
	Итого за день:	1560	1376,36	34,24	33,11	208,17

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	150	142,74	3,24	3,51	21,64
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
7.354/4	Чай с сахаром ..	200	49,27	0,000	0,000	11,810
	Итого:	400	317,69	8,71	7,18	54,77
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Обед					
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр	50	61,00	1,00	4,49	4,69
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	200	66,56	1,89	1,94	10,71
7.179	Рис припущенный с овощами	130	158,80	2,95	5,74	23,39
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	150	231,65	13,67	10,21	10,78
7.110/2	Компот из кураги 180 г	180	76,46	0,49	0,00	18,71
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	740	648,77	21,98	22,74	80,82
	Полдник					
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 150 гр	150	105,85	1,63	3,79	15,04
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	180	35,43	0,04	0,00	8,37
	Итого:	370	281,28	3,59	4,91	54,49
	Итого за день:	1610	1287,34	34,63	35,18	200,46

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 150г	200	199,31	4,32	5,56	27,84
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	460	375,06	12,19	10,81	53,52
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	110	68,53	1,16	0,08	16,79
	Итого:	110	68,53	1,16	0,08	16,79
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	50	52,09	0,56	3,40	6,45
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	200	92,39	1,95	3,72	12,76
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	150	178,11	4,06	5,53	28,71
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	40	208,44	20,62	12,10	0,00
7.078/1	Компот из изюма 180г	180	69,06	0,15	0,00	16,54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	650	654,39	29,32	25,11	77,00
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	220,60	2,81	4,32	39,98
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,70	0,01	0,00	1,22
7.185/5	Повидло 10г	10	25,20	0,04	0,00	6,65
	Итого:	340	299,50	2,86	4,32	47,85
	Итого за день:	1560	1397,48	45,53	40,32	195,16

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	200	180,87	3,12	4,86	30,12
7.343/4	Кисель "Витошка"	180	53,70	0,01	0,00	1,22
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.435/2	Сыр 10 гр	10	31,68	2,39	2,47	0,00
	Итого:	430	360,25	8,60	8,53	52,66
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр.	100	46,00	0,50	0,10	10,10
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	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	4,80	30,22
7.063	Напиток из шиповника	200	75,16	0,32	0,00	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	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	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
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	370	224,19	7,62	6,76	29,09
	Итого за день:	1635	1391,31	41,32	38,61	196,52

№ технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 20					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150 г	150	135,54	2,82	2,98	22,29
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	410	311,29	10,69	8,23	47,97
	Второй завтрак					
7.090-3	Апельсин 110 гр	110	44,00	0,99	0,22	11,33
	Итого:	110	44,00	0,99	0,22	11,33
	Обед					
7.130	Садат из помидоров и огурцов с зеленью	50	28,35	0,56	2,09	2,42
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	200	116,55	6,83	3,72	12,85
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	62,62	0,44	0,02	15,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	660	552,84	28,73	14,86	72,67
	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	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	360	371,73	9,57	7,52	58,53
	Итого за день:	1540	1279,86	49,98	30,83	190,50