

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

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

Специализированное организованное 20-ти дневное меню № 3 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2026

МЕНЮ №3 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 1-3 лет			21898,98	1094,95		
№ 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					
7.13/1/3	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 30 гр.	30	32,39	0,34	2,04	3,88
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	124,98	5,15	5,60	11,02
7.н163/6	Котлета мясная 60гр	60	163,21	11,78	9,98	2,11
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	120	138,61	3,38	2,64	23,37
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	540	531,30	22,64	20,62	57,02
	Полдник					
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	130	203,16	3,95	5,02	33,49
7.185/5	Повидло 10 гр	10	25,00	0,40	0,00	6,65
	Итого:	320	247,11	4,35	5,02	44,23
	Итого за день:	1390	1234,50	40,68	35,54	174,03

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
7.435/5	Сыр 9 гр	9	28,16	2,15	2,22	0,00
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	150	35,43	0,04	0,00	8,37
	Итого:	349	287,27	8,06	8,19	48,55
	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					
7.5/1/3	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30 гр.	30	32,12	0,52	2,04	3,67
2021/2-22	Борщ (безмолочное меню) 150 гр	150	56,28	1,05	2,74	6,68
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	150	195,07	11,62	6,11	20,01
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	150	62,75	0,44	0	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	510	400,52	15,61	11,25	58,29
	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:	1329	1008,82	36,27	32,77	138,42
Номер технологиче	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 растительным 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					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Итого:	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Обед					
7.143	Салат из свеклы с чесноком 60 гр	40	34,78	0,58	1,36	4,31
7.165-1/2	Рассольник "Ленинградский"	150	66,25	1,36	1,59	10,40
2021/11/3	Капуста тушеная 120 г	120	82,7	2,8	2,27	13,91
2021/1/8	Мясо говядины отварное 50 гр.	50	176,10	14,05	11,26	0,42
7.063	Напиток из шиповника	150	65,37	0,29	0	15,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	540	479,50	21,06	16,84	57,39
	Полдник					
2021/1/3	Картофель отварной 110г	110	109,01	2,09	2,39	18,23
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:	310	110,55	5,87	1,04	37,68
	Итого за день:	1360	979,83	39,06	27,37	156,88

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 150г	150	135,54	2,82	2,98	22,29
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/1/+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:	410	311,29	10,69	8,23	47,97
	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					
7.5/1/3	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30 гр.	30	32,12	0,52	2,04	3,67
7.30/2/3	Уха рыбацкая 0,150	150	82,61	5,13	1,74	8,27
7.162с/1	Плов из отварной кури.	180	285,02	18,03	8,58	30,04
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	540	511,87	26,03	12,74	67,79
	Полдник					
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	150	35,43	0,04	0,00	8,37
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	110	171,25	5,380	4,010	25,510
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	46,20	1,52	0,18	10,02
	Итого:	280	252,88	6,94	4,19	43,90
	Всего:	1330	1115,64	44,01	25,51	170,04

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
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая 130г	130	155,94	3,26	3,57	26,40
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:	390	331,69	11,13	8,82	52,08
	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					
7.014-5	Огурец свежий порционный 30 гр	30	4,28	0,24	0,03	1,16
7.34/2/4	Гренки 15 гр	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	68,81	1,8	2,93	7,71
7.н114	Котлета из мяса куры	60	84,24	11,09	2,34	3,11
2021/4/3	Картофельное пюре (без молока) 110 г	110	103,92	1,86	2,77	16,31
7.063	Напиток из шиповника	150	65,37	0,29	0	15,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	545	422,50	18,55	8,57	64,85
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	130	203,16	3,95	5,02	33,49
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:	320	247,31	3,99	5,02	44,23
	Итого за день:	1375	1139,10	36,25	23,55	186,62

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					
2021/28/5	Икра из кабачков 30 г	30	36,60	0,60	2,70	2,82
2021/6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню150 гр	150	38,67	1,02	1,41	5,55
7.152	Азу	180	246,35	11,98	11,59	18,83
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	540	433,74	15,95	16,08	53,01
	Полдник					
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	120	138,61	3,38	2,64	23,37
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	300	157,56	3,38	6,84	27,46
	Итого за день:	1370	1034,33	32,57	29,31	150,47

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 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
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:	410	318,49	11,11	8,76	47,32
	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	Огурец консервированный 30 гр	30	3,9	0,23	0,03	0,68
7.5/2/2	Свекольник без сметаны 180 гр	150	91,17	1,46	3,32	12,51
7.179/4	Рис припущенный с овощами 110г	110	160,55	3	5,27	23,81
7.36/2/3	Фрикадельки рыбные 50г	50	61,35	7,83	0,89	0,98
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	150	62,75	0,44	0	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	520	434,02	14,94	9,87	65,91
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	130	203,16	3,95	5,02	33,49
7.185/2	Повидло 5 гр	5	12,50	0,02	0,00	3,38
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	150	35,43	0,04	0,00	8,37
	Итого:	285	251,09	4,01	5,02	45,24
	Итого за день:	1315	1043,20	30,41	24,00	168,85

Номер технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая 130г	130	155,94	3,26	3,57	26,40
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:	390	331,69	11,13	8,82	52,08
	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					
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	30	34,96	0,42	2,24	3,17
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком	150	51,37	1,13	1,45	6,62
2021/48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150г	150	177,04	9,95	9,82	9,45
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	510	335,48	13,49	13,87	35,88
	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	120	184,20	4,71	2,78	32,74
	Итого:	340	343,15	6,63	3,90	67,91
	Итого за день:	1340	1072,62	32,27	26,66	171,13

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 150г	150	135,54	2,82	2,98	22,29
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
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
	Итого:	349	275,51	8,06	6,40	47,71
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	100	28	0,63	0,14	7,21
	Итого:	100	28,00	0,63	0,14	7,21
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	41,78	0,79	2,09	5,39
7.20/2/5	Суп-лапша.	150	84,1	1,58	2,7	12,16
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	197,28	14,71	4,1	22,42
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	550	435,28	19,43	9,27	65,78
	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:	1369	974,82	39,81	27,93	136,56

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 растительным 150г	150	149,48	3,24	4,17	20,87
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:	370	262,43	6,32	5,37	46,28
	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	30	24,7	0,37	2,05	1,56
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	68,81	1,8	2,93	7,71
7.34/2/4	Гренки 15 гр	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.11/8/2	Гуляш из мяса говядины 70 гр.	50	169,75	10,30	10,46	3,25
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	120	138,61	3,38	2,64	23,37
7.078/1	Компот из изюма 180г	150	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:	545	566,81	19,27	18,58	73,18
	Полдник					
2021/1/3	Картофель отварной 110г	110	109,01	2,09	2,39	18,23
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	40	62,80	4,79	4,05	0,27
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	150	35,43	0,04	0	8,37
	Итого:	300	98,23	4,83	4,05	26,87
	Итого за день:	1335	1065,07	33,00	29,14	171,79

	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 150г	150	135,54	2,82	2,98	22,29
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
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:	380	310,15	10,70	8,23	47,98
	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					
2021/28/5	Икра из кабачков 30 г	30	36,60	0,60	2,70	2,82
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне без сметаны	150	65,42	1,25	2,11	10,54
7.н114	Котлета из мяса куры	60	84,24	11,09	2,34	3,11
2021/11/3	Капуста тушеная 120 г	120	82,7	2,8	2,27	13,91
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
	Итого:	540	381,08	18,09	9,80	56,19
	Полдник					
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	184,20	4,71	2,78	32,74
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:	340	343,15	6,63	3,90	67,91
	Итого за день:	1380	1171,98	38,00	23,07	197,54

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
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая 130г	130	155,94	3,26	3,57	26,40
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	18,05	0,00	0,00	4,10
	Итого:	360	330,79	11,13	8,82	52,09
	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					
7.15/1/3	Салат из свежих помидор с растительным маслом 30 гр.	30	33,29	0,30	3,06	1,38
7.165-1/2	Рассольник "Ленинградский"	150	66,25	1,36	1,59	10,40
2021/4/3	Картофельное пюре (без молока) 110 г	110	103,92	1,86	2,77	16,31
7.36/2/3	Фрикадельки рыбные 50г	50	61,35	7,83	0,89	0,98
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	150	62,75	0,44	0	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	520	381,86	13,77	8,67	57,00
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	130	203,16	3,95	5,02	33,49
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:	315	234,61	3,97	11,52	40,96
	Итого за день:	1295	986,86	29,22	29,36	160,43

№ технологичес кой 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 растительным 150г	150	149,48	3,24	4,17	20,87
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:	379	290,59	8,47	7,59	46,28
	Второй завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Итого:	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Обед					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	30	3,9	0,23	0,03	0,68
2021/6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню150 гр	150	38,67	1,02	1,41	5,55
2021/9/8-1	Печень (безмолочное меню) 60 гр	60	162,39	14,67	9,81	0,00
7.179/4	Рис припущенный с овощами 110г	110	160,55	3	5,27	23,81
7.063	Напиток из шиповника	150	59,37	0,24	0,00	13,64
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	530	479,18	21,14	16,88	56,22
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха с растительным маслом.	120	155,16	7,71	4,22	19,40
7.307	Пряник 40 гр	40	140,00	1,92	1,12	31,08
7.507	Напиток с витаминами "Витошка"	150	12,00	0,00	0,00	2,59
	Итого:	310	307,16	9,63	5,34	53,07
	Итого за день:	1319	1139,23	40,26	29,88	170,83

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
2021/8/4/3	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					
7.346	Яблоко 100 гр.	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого:	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Обед					
7.5/1/3	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30 гр.	30	32,12	0,52	2,04	3,67
7.30/2/3	Уха рыбацкая 0,150	150	82,61	5,13	1,74	8,27
7.н190-3с	Гуляш из мяса куры .	60	84,09	12,29	2,39	1,72
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	120	138,61	3,38	2,64	23,37
7.078/1	Компот из изюма 180г	150	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:	540	460,79	23,45	9,17	66,11
	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:	1420	1127,77	45,98	27,80	156,78

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 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
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
	Итого:	350	286,23	8,72	7,18	47,06
	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					
7.014-5	Огурец свежий порционный 30 гр	30	4,28	0,24	0,03	1,16
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	68,81	1,8	2,93	7,71
7.34/2/4	Гренки 15 гр	15	41,58	1,29	0,14	8,21
7.н163	Котлета из говядины	60	134,82	9,32	8,17	2,80
2021/1/3	Картофель отварной 110г	110	109,01	2,09	2,39	18,23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	545	361,61	15,00	11,65	63,92
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	130	203,16	3,95	5,02	33,49
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
7.185	Повидло	15	37,50	0,06	0,00	9,98
	Итого:	325	259,61	4,01	5,02	47,56
	Итого за день:	1340	1045,05	30,31	24,99	184,00

Номер технологиче ской карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
7.185	Повидло	15	37,50	0,06	0,00	9,98
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	150	129,68	2,79	0,00	18,86
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
	Итого:	355	278,99	5,94	1,20	54,26
	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.	30	51,50	0,52	3,70	3,96
7.165-1/2	Рассольник "Ленинградский"	150	66,25	1,36	1,59	10,40
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	60	170,67	10,29	10,13	7,19
2021/11/3	Капуста тушеная 120 г	120	82,7	2,8	2,27	13,91
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	540	483,24	17,32	18,07	61,27
	Полдник					
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	120	138,61	3,38	2,64	23,37
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:	340	297,56	5,30	3,76	58,54
	Итого за день:	1355	1197,39	31,14	24,17	199,53

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
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого:	380	287,37	8,71	7,18	47,05
	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					
2021/28/5	Икра из кабачков 30 г	30	36,60	0,60	2,70	2,82
2021/6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню150 гр	150	38,67	1,02	1,41	5,55
7.179/4	Рис припущенный с овощами 110г	110	160,55	3	5,27	23,81
7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	80	183,08	10,94	8,23	8,62
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	150	62,75	0,44	0	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	550	535,95	17,98	17,97	68,73
	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	150	35,43	0,04	0,00	8,37
	Итого:	340	281,28	3,59	4,91	54,49
	Итого за день:	1370	1144,20	30,63	30,41	180,65

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	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					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,3	1,02	0,07	15,26
	Итого:	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	50	52,09	0,56	3,40	6,45
2021/2-22	Борщ (безмолочное меню) 150 гр	150	56,28	1,05	2,74	6,68
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая 120 г	120	142,16	3,65	4,17	22,57
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	150	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:	540	582,33	28,01	22,77	64,78
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	130	203,16	3,95	5,02	33,49
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
7.185/5	Повидло 10г	10	25,20	0,04	0,00	6,65
	Итого:	290	246,17	4,00	5,02	44,24
	Итого за день:	1340	1218,28	44,14	37,28	170,83

№ технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая 130г	130	155,94	3,26	3,57	26,40
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0	4,10
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:	330	299,43	8,74	7,24	51,82
	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					
7.9/1/3	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 30 гр.	30	27,56	0,48	1,54	3,64
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	68,81	1,8	2,93	7,71
7.11/8/2	Гуляш из мяса говядины 70 гр.	50	169,75	10,30	10,46	3,25
7.142/4	Каша перловая 110 гр	110	159,85	3,35	4,06	25,58
7.063	Напиток из шиповника	150	59,37	0,24	0,00	13,64
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:	535	581,22	19,44	19,49	74,57
	Полдник					
2021/1/3	Картофель отварной 110г	110	109,01	2,09	2,39	18,23
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:	330	81,75	4,79	4,05	22,59
	Итого за день:	1315	1100,00	35,55	31,92	174,44

№ технологичес кой 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	8230,00	47970,00
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	100	28	0,63	0,14	7,21
	Итого:	100	28,00	0,63	0,14	7,21
	Обед					
7.130	Садат из помидоров и огурцов с зеленью	30	24,7	0,37	2,05	1,56
7.30/2/3	Уха рыбацкая 0,150	150	82,61	5,13	1,74	8,27
7.н070-2/2	Жаркое по-домашнему с мясом куры 180г	180	218,28	14,2	6,51	22,12
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого:	540	437,71	22,05	10,68	57,76
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	130	196,25	6,06	5,27	28,28
7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр	150	35,43	0,04	0,00	8,37
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
	Итого:	300	323,28	8,18	6,31	52,01
	Всего:	1350	1100,28	41,55	8247,13	48086,98