

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: mdoul19@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 № 1 МАДОУ детского сада № 119,
включающее горячее питание**

Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2026

МЕНЮ № 1 дети 1-3 лет		ср. данные	24304,12	1215,21		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	150	78,18	1,48	1,50	12,60
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
	Итого завтрак:	350	375,74	9,97	13,33	53,24
	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 2 завтрак:	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	5,46	11,01
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	0,00	4,10
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	540	531,30	22,64	20,48	57,01
	Полдник					
7.082	Снежок 150 г	150	124,30	3,89	4,79	16,32
7.150	Ватрушка с повидлом	60	196,52	3,88	3,12	35,00
	Итого полдник:	210	320,82	7,77	7,91	51,32
	Итого за день:	1220	1365,46	42,96	42,86	187,03

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 .	150	120,71	3,67	4,52	16,03
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 завтрак:	349	278,30	8,94	7,94	45,72
	Второй завтрак					
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,40	6,36
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	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
7.2/2/4	Борщ со сметаной	150	103,97	2,45	3,20	16,09
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	0,00	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	510	448,21	17,01	11,71	67,70
	Полдник					
7.123/2	Омлет с зеленым горошком .	120	146,16	8,68	8,23	5,74
7.308/6	Печенье 20гр	20	91,60	2,08	1,04	15,36
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого полдник:	320	256,71	10,76	9,27	25,19
	Итого за день:	1354	1086,57	40,80	31,67	155,35

Номер технологичес- кой карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.11/4/1	Каша пшениная молочная с маслом сливочным 180г	130	208,33	5,81	5,69	28,17
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
7.285	Какао с молоком	150	86,54	2,34	2,40	12,80
	Итого завтрак:	330	438,02	11,65	13,57	65,00
	Второй завтрак					
7.075-6	Кефир 75 г	75	42,00	2,10	2,40	3,08
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Итого 2 завтрак:	175	104,30	3,12	2,47	18,34
	Обед					
7.143	Салат из свеклы с чесноком 60 гр	40	34,78	0,58	1,36	4,31
7.9/2/3	Рассольник со сметаной 150гр	150	58,60	1,08	2,14	7,91
2021/11/3	Капуста тушеная 120 г	120	82,70	2,80	2,27	13,91
7.26/8/3	Суфле из мяса говядины 50 гр.	50	170,21	12,32	10,89	1,52
7.063	Напиток из шиповника	150	65,37	0,29	0,00	15,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	540	465,96	19,05	17,02	56,00
	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 полдник:	310	110,55	2,08	1,04	37,68
	Итого за день:	1355	1118,83	35,90	34,10	177,02

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	4,79	4,05	0,27
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого завтрак:	415	335,39	12,63	10,73	46,67
	Второй завтрак					
7.269/1	Снежок 80 г	80	66,40	2,08	2,56	8,71
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
	Итого 2 завтрак:	180	106,00	2,43	2,91	19,09
	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 обед:	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	5,38	4,01	25,51
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	46,20	1,52	0,18	10,02
	Итого полдник:	280	252,88	6,94	4,19	36,75
	Итого за день:	1415	1206,14	48,03	30,57	170,30

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
7.н162-3	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	104,05	2,20	3,63	14,10
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	89,75	2,10	2,11	12,88
	Итого завтрак:	350	336,95	7,80	11,22	51,01
	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 2 завтрак:	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	1,80	2,93	7,71
7.н114	Котлета из мяса куры	60	84,24	11,09	2,34	3,11
7.64с	Картофельное пюре.	120	113,48	2,37	3,01	17,54
7.063	Напиток из шиповника	150	65,37	0,29	0,00	15,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	555	432,06	19,06	8,81	66,08
	Полдник					
7.270/1/3	Биойогурт 130 г	130	146,90	3,90	3,90	24,70
2022/550	Манник	130	251,85	4,63	6,37	4,00
7.185/5	Повидло 10г	10	25,20	0,04	0,00	6,65
	Итого полдник:	270	423,95	8,57	10,27	35,35
	Итого за день:	1295	1330,56	38,01	31,44	177,90

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	3,50	5,48	24,03
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	79,18	1,48	1,50	12,60
	Итого завтрак:	350	369,50	9,90	13,71	51,85
	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 2 завтрак:	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
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	150	55,05	1,03	2,74	5,90
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 обед:	540	450,12	15,96	17,41	53,36
	Полдник					
7.363-7	Ряженка 130 гр	130	108,86	3,89	7,78	5,31
7.103	Ватрушка с творогом	60	181,90	6,13	4,80	24,90
	Итого полдник:	190	290,76	10,02	12,58	30,21
	Итого за день:	1200	1247,98	38,46	44,84	160,88

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150	138,37	4,13	4,57	17,16
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
7.185/2	Повидло 5 гр	5	12,50	0,02	0,00	3,38
7.118/1	Чай с молоком	150	75,16	2,11	2,25	10,69
	Итого завтрак:	355	369,18	9,76	12,30	55,26
	Второй завтрак					
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,40	6,36
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	0,01
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	6,37
	Обед					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	30	3,90	0,23	0,03	0,68
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180 гр	150	101,42	1,58	4,11	12,64
7.179/4	Рис припущенный с овощами 110г	110	160,55	3,00	5,27	23,81
7.149с	Биточки рыбные.	50	102,94	8,73	4,64	4,40
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	150	62,75	0,44	0,00	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	520	485,86	15,96	14,41	69,46
	Полдник					
7.н140	Сырники с морковью	110	245,83	10,75	14,17	13,03
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	150	35,43	0,04	0,00	8,37
	Итого полдник:	265	298,15	11,17	14,62	24,35
	Итого за день:	1315	1256,54	40,98	44,08	155,44

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н162-3	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	104,05	2,20	3,63	14,10
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
7.285	Какао с молоком	150	86,54	2,34	2,40	12,80
	Итого завтрак:	350	333,74	8,04	11,51	50,93
	Второй завтрак					
7.075-6	Кефир 75 г	75	42,00	2,10	2,40	3,08
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Итого 2 завтрак:	175	104,30	3,12	2,47	18,34
	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 со сметаной	150	58,08	1,17	2,75	5,98
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	0,00	4,10
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	510	342,19	13,53	15,17	35,24
	Полдник					
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	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	120	184,20	4,71	2,78	32,74
	Итого полдник:	350	405,11	9,27	9,59	62,99
	Итого за день:	1385	1185,34	33,96	38,74	167,50

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	3,50	5,48	24,03
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	0,00	4,10
	Итого завтрак:	359	337,01	10,03	13,03	46,45
	Второй завтрак					
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,40	6,36
7.090-1	Апельсин 100 гр	100	28,00	0,63	0,14	7,21
	Итого 2 завтрак:	175	91,75	4,37	2,54	13,57
	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	84,10	1,58	2,70	12,16
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	197,28	14,71	4,10	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 обед:	550	435,28	19,43	9,27	65,78
	Полдник					
7.123/2	Омлет с зеленым горошком .	120	146,16	8,68	8,23	5,74
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
	Итого полдник:	320	211,31	10,20	8,41	19,85
	Итого за день:	1404	1075,35	44,03	33,25	145,65

Номер технологичес кой карты	Блюдо пт	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
7.11/4/1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180г	130	208,33	5,81	5,69	28,17
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
7.285	Какао с молоком	150	86,54	2,34	2,40	12,80
	Итого завтрак:	330	438,02	11,65	13,57	65,00
	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 2 завтрак:	120	137,60	2,58	1,14	25,46
	Обед					
7.130	Садат из помидоров и огурцов с зеленью	30	24,70	0,37	2,05	1,56
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	68,81	1,80	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	144,27	3,39	3,17	23,43
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 обед:	545	572,47	19,28	19,11	73,24
	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	0,00	8,37
	Итого полдник:	300	98,23	4,83	4,05	26,87
	Итого за день:	1295	1246,32	38,34	37,87	190,57

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	150	79,18	1,48	1,50	12,60
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
	Итого завтрак:	350	376,14	9,76	13,06	53,57
	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 2 завтрак:	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 со сметаной.	150	73,62	1,35	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	82,70	2,80	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 обед:	540	389,28	18,19	9,80	56,19
	Полдник					
7.082	Снежок 150 г	150	124,30	3,89	4,79	16,32
7.103	Ватрушка с творогом	60	181,90	6,13	4,80	24,90
	Итого полдник:	210	306,20	10,02	9,59	41,22
	Итого за день:	1220	1209,22	40,55	33,59	176,44

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.н162-3	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	104,05	2,20	3,63	14,10
7.189-5	Батон 40 гр	40	94,00	3,08	1,20	21,32
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,40	0,03	4,13	0,04
7.343/5.1	Кисель "Витошка"	150	17,81	0,01	0,00	4,10
	Итого завтрак:	355	284,94	7,71	11,43	39,56
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,40	6,36
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	Обед					
7.15/1/3	Салат из свежих помидор с растительным маслом 30 гр.	30	33,29	0,30	3,06	1,38
7.9/2/3	Рассольник со сметаной 150гр	150	58,60	1,08	2,14	7,91
7.173	Картофельное пюре 110 гр	110	99,01	2,06	3,03	14,21
7.355/1	Биточки рыбные 70 гр	70	131,21	12,77	5,00	6,27
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	150	62,75	0,44	0,00	15,39
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,40	0,03	4,13	0,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	545	476,56	18,66	17,72	57,74
	Полдник					
7.н040	Пудинг творожный с изюмом запеченный.	110	244,27	10,53	13,70	13,64
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 полдник:	295	275,72	10,55	13,70	21,11
	Итого за день:	1370	1140,57	41,01	45,60	135,15

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
7.11/4/1	Каша пшениная молочная с маслом сливочным 180г	130	208,33	5,81	5,69	28,17
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	163,08	5,45	7,74	21,36
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого завтрак:	361	390,36	11,26	13,43	53,62
	Второй завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,30	1,02	0,07	15,26
7.075-6	Кефир 75 г	75	42,00	2,10	2,40	3,08
	Итого 2 завтрак:	175	104,30	3,12	2,47	18,34
	Обед					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	30	3,90	0,23	0,03	0,68
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	150	55,05	1,03	2,74	5,90
7.10/8/2	Печень в молочном соусе 80 гр	80	131,24	11,24	6,34	4,27
7.179/4	Рис припущенный с овощами 110г	110	160,55	3,00	5,27	23,81
7.063	Напиток из шиповника	150	65,37	0,29	0,00	15,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	550	470,41	17,77	14,74	63,01
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	120	149,12	7,73	3,60	19,43
7.148/3	Шанежка с картофелем 50 гр	50	119,97	2,74	4,08	16,85
7.507/1	Напиток с витаминами "Витошка" 150г	150	12,00	0,00	0,00	2,59
	Итого полдник:	320	281,09	10,47	7,68	38,87
	Итого за день:	1406	1246,16	42,62	38,32	173,84

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	5,90	23,80
7.118/1	Чай с молоком	150	75,16	2,11	2,25	10,69
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
	Итого завтрак:	350	387,22	10,69	13,63	58,52
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,40	6,36
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	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 обед:	540	460,79	23,45	9,17	66,11
	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	140,00	1,92	1,12	31,08
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	180	18,95	0,00	0,00	4,09
	Итого полдник:	410	301,55	9,18	8,04	44,83
	Итого за день:	1475	1252,91	47,41	33,59	186,20

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 15 пт					
	Завтрак					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150	138,37	4,13	4,57	17,16
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
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	89,75	2,10	2,11	12,88
	Итого завтрак:	350	353,80	11,70	10,35	51,36
	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 2 завтрак:	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	1,80	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 обед:	545	361,61	15,00	11,65	63,92
	Полдник					
7.403/5	Биокефир 130 г	130	72,80	3,64	4,16	5,20
7.150	Ватрушка с повидлом	60	196,52	3,88	3,12	35,00
	Итого полдник:	190	269,32	7,52	7,28	40,20
	Итого за день:	1205	1122,33	36,80	30,42	180,94

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	3,50	5,48	24,03
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	79,18	1,48	1,50	12,60
	Итого завтрак:	350	369,50	9,90	13,71	51,85
	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 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.	30	51,50	0,52	3,70	3,96
7.9/2/3	Рассольник со сметаной 150гр	150	58,60	1,08	2,14	7,91
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	60	141,71	8,73	8,24	3,65
2021/11/3	Капуста тушеная 120 г	120	82,70	2,80	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 обед:	540	446,63	15,48	16,73	55,24
	Полдник					
7.363-7	Ряженка 130 гр	130	108,86	3,89	7,78	5,31
7.103	Ватрушка с творогом	60	181,90	6,13	4,80	24,90
	Итого полдник:	190	290,76	10,02	12,58	30,21
	Итого за день:	1200	1244,49	37,98	44,16	162,76

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150	138,37	4,13	4,57	17,16
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
7.118/1	Чай с молоком	150	75,16	2,11	2,25	10,69
	Итого завтрак:	350	339,21	11,71	10,49	49,17
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	100	39,60	0,35	0,35	10,38
7.270/2	Йогурт питьевой 75г	75	63,75	3,74	2,40	6,36
	Итого 2 завтрак:	175	103,35	4,09	2,75	16,74
	Обед					
2021/28/5	Икра из кабачков 30 г	30	36,60	0,60	2,70	2,82
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	55,05	1,03	2,74	5,90
7.179/4	Рис припущенный с овощами 110г	110	160,55	3,00	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	0,00	15,39
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	550	552,33	17,99	19,30	69,08
	Полдник					
7.026/3	Каша вязкая из гречи и риса молочная("Дружба 2")со сливочным маслом	130	121,35	3,42	3,60	17,68
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 полдник:	320	296,78	5,38	4,72	57,13
	Итого за день:	1395	1291,67	39,17	37,26	192,12

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
7.11/4/1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180г	130	208,33	5,81	5,69	28,17
7.285	Какао с молоком	150	86,54	2,34	2,40	12,80
7.261-2	Батон с маслом 45/5	50	143,15	3,50	5,48	24,03
	Итого завтрак:	330	438,02	11,65	13,57	65,00
	Второй завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	100	62,30	1,02	0,07	15,26
	Итого 2 завтрак:	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
7.2/2/4	Борщ со сметаной	150	103,97	2,45	3,20	16,09
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая 120 г	120	133,13	3,67	3,62	22,60
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	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 обед:	540	572,40	18,12	21,41	76,13
	Полдник					
7.403/5	Биокефир 130 г	130	72,80	3,64	4,16	5,20
7.150	Ватрушка с повидлом	60	196,52	3,88	3,12	35,00
	Итого полдник:	190	269,32	7,52	7,28	40,20
	Итого за день:	1160	1342,04	38,31	42,33	196,59

Номер технологичес кой карты	Блюдо	Выход блюда грамм	Энергети-ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.н162-3	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	104,05	2,20	3,63	14,10
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	89,75	2,10	2,11	12,88
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 завтрак:	350	319,48	9,77	9,41	48,30
	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 2 завтрак:	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	1,80	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	65,37	0,29	0,00	15,81
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 обед:	535	587,22	19,49	19,49	76,74
	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 полдник:	330	81,75	4,79	4,05	22,59
	Итого за день:	1335	1126,05	36,63	34,09	173,09

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	3,50	5,48	24,03
7.118/1	Чай с молоком	150	75,16	2,11	2,25	10,69
	Итого завтрак:	350	366,20	9,98	13,06	53,04
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	100	28,00	0,63	0,14	7,21
7.075-6	Кефир 75 г	75	42,00	2,10	2,40	3,08
	Итого 2 завтрак:	175	70,00	2,73	2,54	10,29
	Обед					
7.130	Садат из помидоров и огурцов с зеленью	30	24,70	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	14,20	6,51	22,12
7.115/1	Компот из сухофруктов.	150	57,82	0,37	0,02	13,27
2021/6	Масло сливочное 5г.	5	37,40	0,03	4,13	0,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	30	54,30	1,98	0,36	12,54
	Итого обед:	545	475,11	22,08	14,81	57,80
	Полдник					
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	110	171,25	5,38	4,01	25,51
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 полдник:	280	298,28	7,50	5,05	49,24
	Итого за день:	1350	1209,59	42,29	35,46	170,37