



**1. Понедельник Ясли**

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамины С
7.031/3//	10 ч	Сок//Фрукт	120	54	0,6	0,1	12	
7.035/10	Завтрак	Батон с маслом	35/6	108	3	5	19	
7.14/4/2	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	144	4	5	22	
7.13/10/2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	70	2	2	11	
7.31/2/3	Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	74	1,2	3	9	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54,3	2	0,36	12,5	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	52	0,4	0	13	0,035
7.104	Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	134	9	8	4	
7.64с-1	Обед	Картофельное пюре	130	109	2,2	5	15	
7.27/1/2	Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп.луком с раст.маслом	40	54	0,7	2,5	6	
7.н039/1	Полдник	Запеканка из творога	110	300	14	19	10	
7.185//7.262	Полдник	Повидло// Сгущенка	20//10	34	0	0	10	
7.075//7.363	Полдник	Кефир // Ряженка	150	126	4	9	6	
<b>Итого в день:</b>				<b>1359,5</b>	<b>44,6</b>	<b>59,16</b>	<b>159,5</b>	

**1. Понедельник Дети**

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамины С
7.031/3	10 ч	Сок// Фрукт	120	55	0,6	0,1	12	
7.14/4/1	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	143	4	1	22	
7.13/1/0	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.035	Завтрак	Батон с маслом	40/5	115	3	5	21	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	59	2	0,4	13	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.64с-1	Обед	Картофельное пюре	130	152	4	4	26	
7.104	Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	182	12	11	6	
7.044/2	Обед	Соль	3	0	0	0	0	
7.31/2	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	85,78	2,16	3,92	11,25	
7.19/1/1//7.3/1	Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом//Салат из бел.капусты с раст.маслом	50	62	1	2	9	
7.185//7.262	Полдник	Повидло// Сгущенка	20//10	35	1	1	6	
7.075-5	Полдник	Кефир	170	96	5	5	7	
7.н039-3	Полдник	Запеканка из творога	120	328	15	20	12	
<b>Итого в день:</b>				<b>1527,78</b>	<b>55,26</b>	<b>56,62</b>	<b>189,25</b>	

**1. Понедельник Сотрудники**

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамины С
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	64	2	0,2	14	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.64с-1	Обед	Картофельное пюре	130	152	4	4	26	
7.104	Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	263	15	17	6	
7.044/2	Обед	Соль	3	0	0	0	0	
7.31/2	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	85,78	2,16	3,92	11,25	



2. Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	46	0,00	0,00	12	
7.034	Завтрак	Батон, масло, сыр.	35/5/6	141	1,00	7,00	19	
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	46	1	1	8	
7.н027/7.15/4/2	Полдник	Каша мол. ассорти греча+геркулес // Каша пшеничная мол.с маслом слив.	150	147	4	6	18	
7.013//7.32/1/2	Обед	Салат овощной с зел.горошком//Салат из отв.картофеля с зел.горошком и раст.маслом	40	64	1	4	4	
7.137	Обед	Щи с мясом со сметаной	150	101	5	6	5	
7.н016/6	Обед	Рыба с овощами в омлете	150	193	14	11	4	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	52	0,3	0	13	0,035
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	1,5	
7.8/12/3//7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная //Плюшка с маком	70	83	3	4	1,3	
7.363-3	Полдник	Ряженка	160	126	4	10	6	
<b>Итого в день:</b>				<b>1133,4</b>	<b>41,7</b>	<b>49,7</b>	<b>132</b>	

2 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	50	0,6	0,1	12	
7.175/1	Завтрак	Батон,масло,сыр	40/5/9	151	5	8	21	
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	89	3	3	14	
7.027//15/4/1	Полдник	Каша мол. ассорти греча+геркулес // Каша пшеничная мол. с маслом слив.	180	200	6	8	24	
7.013//7.32/1	Обед	Салат овощной с зел.горошком//Салат из отв.картофеля с зел.горошком и раст.маслом	60	81	2	4	7	
7.137	Обед	Щи с мясом со сметаной	200	120	5	7	7	
7.н016/1	Обед	Рыба с овощами в омлете	180	232	16	14	5	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	2,5	64	2	0,2	14	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	74	3	0,5	1,7	
7.8/12/1//7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная// Плюшка с маком	80	101	3	5	1,5	
7.363-5	Полдник	Ряженка	180	135	5	10	6	
<b>Итого в день:</b>				<b>1364</b>	<b>51,1</b>	<b>59,8</b>	<b>159</b>	

2 Вторник Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.137	Обед	Щи с мясом со сметаной	200	120	5	7	7	
7.н016/1	Обед	Рыба с овощами в омлете	180	232	16	14	5	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.003	Обед	Хлеб ржаной	40	74	3	0,5	1,7	



### 3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	46	0,17	0,1	10	
7.034	Завтрак	Батон, масло, сыр.	35/5/6	141	4	7	19	
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом слив.	150	103	3	4	11	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.333/4.1/1.	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Консерв.кукуруза	40	71	0,5	5	4	
7.258	Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	102	2	4	14	
7.4/8/2	Обед	Плов из мяса говядины	180	309	14	16	23	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	58	0,4	0	13	0,035
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	58	0,3	0	13	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	1,5	0,2	10	
4.39/3	Полдник	Запеканка морковная//Запеканка овощная	80	76	2	4	10	
7.262	Полдник	Стушеное молоко (к морковной запеканке)	10	34	0,3	0,3	6	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	59	0,5	0,5	14	
7.082	Полдник	Снежок	150	124	4	5	16	
Итого в день:				1218	33	46,1	172	0,035

### 3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.н132	10 ч	Фрукт	120	73	1	0	20	
7.354	Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом слив.	200	145	5	6	15	
7.175/1	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.333/4.1/1.	Обед	Батон с маслом с сыром	40/5/9	171	6	8	23	
7.258	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Консерв.кукуруза	60	124	1	8	9	
7.4/8/1	Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	102	2	4	14	
7.003/1	Обед	Плов из мяса говядины	200	346	15	18	25	
7.115/1	Обед	Хлеб ржаной	35	63	2	0,4	14,5	
7.051	Обед	Компот из сухофруктов	200	68	0,1	0	18	0,05
7.044/2	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
4.39/1	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.262	Полдник	Запеканка морковная//Запеканка овощная	100	108	3	5	16	
7.308/6	Полдник	Стушеное молоко (к морковной запеканке)	10	59	0,5	0,5	14	
7.286	Полдник	Печенье	170	142	4	5	18	
7.286	Полдник	Снежок		1437	41,6	55,1	191,5	0,05
Итого в день:				1437	41,6	55,1	191,5	0,05

### 3 Среда Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.258	Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	102	2	4	14	
7.4/8/1	Обед	Плов из мяса говядины	200	346	15	18	25	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	111	2	5	14	0,05
7.052	Обед	Хлеб ржаной	30	68	2	0,4	16	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
Итого в день:				627	21	27,4	69	0,05



Заведующий \_\_\_\_\_

4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	120	42,76	0,08	0,225	0,4225	0,0302
7.185	Завтрак	Повидло	15	38	0,07	0,12	0,11	10
7.175/7.1039/1	Завтрак	Пудинг из творога./Запеканка творожная	100	315	3	3	21	
	Завтрак	Фрукт	100					
7.035/9	Завтрак	Батон с маслом слив	35/5	120	3	5	19	
7.067	Завтрак	Кофейный напиток	150	46	1	1	8	
7.14/7/7.149с-1	Обед	Супе из рыбы./Тертель рыбные	80	96	9	2	5	
7.4/1/3	Обед	Салат из бел.капусты с кукурузой и раст.маслом	40	34	0	2	4	
7.037с	Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	150	114	5	5	11	
7.64с	Обед	Картофельное пюре	130	124	3	3	19	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	62	0,3	0	15	0.035
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	63,4	2,3	0,4	15	
7.19/4/2	Полдник	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) со слив.маслом	150	159	4	5	21	
7.270/1/5	Полдник	Биокеурт	150	169	4	4	29	
<b>Итого в день:</b>				<b>1330,1613</b>	<b>44,083</b>	<b>42,023</b>	<b>185,46</b>	<b>0,035</b>

4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	120	44,01947	0,4347	0,4347	12,825	
7.035	Завтрак	Батон с маслом	45,5	133	4	5	25	
7.185	Завтрак	Повидло	20	36	0	0	9	
	Завтрак	Фрукт	100					
7.175/2/7.1039-3	Завтрак	Пудинг из творога./Запеканка творожная	120/415	16	23	25		
7.067	Завтрак	Кофейный напиток	200/50	0	0	12		
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.14/7/7.149с-1	Обед	Супе из рыбы./Тертель рыбные	80	121	11	3	5	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.037с	Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	200	138	6	7	11	
7.64с	Обед	Картофельное пюре	150	142	3	4	21	
7.003	Обед	Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0.05
7.4/1/1	Обед	Салат из бел.капусты с кукурузой и раст.маслом	50	59	1	3	7	
7.19/4/1	Полдник	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) со слив.маслом	150	160	4	5	21	
7.270/1/7	Полдник	Биокеурт	170	194	5	5	32	
<b>Итого в день:</b>				<b>1233,0195</b>	<b>38,435</b>	<b>33,035</b>	<b>215,83</b>	<b>0,05</b>

4 Четверг Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.003	Обед	Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.5.9.1/7.5.9	Обед	Супе из рыбы./Тертель рыбные	80	121	11	3	5	
7.037с	Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	200	138	6	7	11	
7.64с	Обед	Картофельное пюре	150	142	3	4	21	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0.05
<b>Итого в день:</b>				<b>548</b>	<b>22</b>	<b>14,4</b>	<b>71</b>	<b>0,05</b>



Заведующий МАДОУ детский сад №45  
Асагова Г.Р.

5 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	100			4	7	19
7.034	Завтрак	Батон с маслом, сыром	35/5/6	141		4	7	19
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	88		2	2	13
7.н027/7.8/4/2	Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная (друзьба 3)со слив.маслом//Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	150	165		4	9	19
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46		2	0	10
7.30/1/2/1		Салат из отв. картофеля, морк. с реп.луком,сол.огурцом,растит.маслом//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45		33	1	1	5
7.29/1/2/7.130/4	Обед	Компот из сухофруктов	150	62	0.3	0	0	15
7.115/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54		2	0	13
7.202/2	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	75	1	3	3	10
7.н019	Обед	Биточки из кури	60	151		9	9	5
7.н113/1/7.10/3/2	Обед	Свекла в сметанном соусе//Морковь тушеная	120	85		2	3	14
7.044/2	Обед	Соль	2	0		0	0	0
7.403/7	Полдник	Биокефир	150	84		4	5	6
7.103/5	Полдник	Маннйф	50	228		5	7	32
7.202	Полдник	Апельсин	140	39		1	0.2	10
<b>Итого в день:</b>				<b>1251</b>	<b>37.3</b>	<b>46.2</b>	<b>171</b>	

5 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	110/120	87,5469	2,2089	1,1044	16,312	
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром	40/5/9	187		6	8	26
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	50		0	0	12
7.н027/7.8/4	Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная (друзьба 3)со слив.маслом//Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	233		7	7	30
7.30/1/1	Обед	Салат из отварного картофеля,моркови с реп.луком, сол.огурцом.	60/55	62	1	2	9	
7.29/1/7.333/3	Обед	растит.маслом // Салат овощной раст.масл.//Салат из помидор и огурцов с	200	79	0	0	18	0.05
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	85	2	3	11	
7.202/2	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	80	179	11	11	4	
7.н019	Обед	Биточки из кури	150	111	2	4	17	
7.н113/1/7.10/3/2	Обед	Свекла в сметанном соусе//Морковь тушеная	20	59	2	0.2	13	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	35	64		2	0.4	15
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной		0	0	0	0	0
7.044/2	Обед	Соль	170	96		5	5	7
7.403/9	Полдник	Биокефир	130	38		1	1	10
7.210	Полдник	Апельсин	68	312		8	9	44
7.103/4	Полдник	Манник		1555		47	50.6	216
<b>Итого в день:</b>								

5 Пятница Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	Обед	Компот из сухофруктов	200	69		0	0	19
7.115/1	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	85		2	3	11
7.202/2	Обед	Биточки из кури	80	179		11	11	4
7.н019	Обед	Свекла в сметанном соусе//Морковь тушеная	150	111		2	5	14
7.н113/1/7.10/3/2	Обед	Хлеб пшеничный	25	68		2	0.4	16
7.051	Обед							

6 Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Выгляди С
	10 ч	Фрукт	120					
7.14/4/2/7.11/4/2	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным//Каша пшеничная молочная	150	134	4	4	22	
7.13/10/2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	72	2	2	11	
7.035/9	Завтрак	Батон с маслом слив	35/5	108	3	5	19	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.н086-4	Обед	Суп гороховый со сметаной	150	89	3	3	12	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.143/5	Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом	40	30	0,5	1	4	
7.64с/1/7.36/8/3	Обед	Картофельное пюре//Запеканка картофельная фаршир.мясом	130/150	124/247	3/12	3/10	19/21	
7.27/8/1	Обед	Кнели мясные паровые (картофельному пюре)	70	176	12	10	4	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	54	0	0	15	0,035
7.н039-5	Полдник	Запеканка из творога	110	299	14	19	13	
7.403/7	Полдник	Биокефир	150	96	5	4	7	
7.262	Полдник	Стушеное молоко	10	45	1	1	9	
<b>Итого в день:</b>			<b>1150</b>	<b>1014</b>	<b>36,5</b>	<b>39,3</b>	<b>132</b>	<b>0,035</b>

6 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Выгляди С
	10 ч	Фрукт	120					
7.14/4/1/7.11/4/1	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив./Каша молочная пшеничная	180	144	4	1	22	
7.13/10	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.035	Завтрак	Батон с маслом	40/5	115	3	5	21	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	54	2	0	13	
7.н086-7	Обед	Суп гороховый со сметаной	200	103	4	3	15	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.143/5	Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растит.маслом	60	37	1	2	5	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	53	2	0	13	
7.64с/1/7.36/8/2	Обед	Картофельное пюре//Запеканка картофельная фаршированная мясом	130/180	121/403	3/25	3/22	19/27	
7.27/8	Обед	Кнели мясные паровые (картофельному пюре)	80	191	13	12	3	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
7.н039-3	Полдник	Запеканка из творога	120	319	15	20	15	
7.403/10	Полдник	Биокефир	170	96	5	5	7	
7.262	Полдник	Стушеное молоко	10	62	2	2	12	
<b>Итого в день:</b>			<b>1402</b>	<b>1334</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>159</b>	<b>0,05</b>

6 Понедельник Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Выгляди С
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.64с/1/7.36/8/2	Обед	Картофельное пюре//Запеканка картофельная фаршированная мясом	130/180	121/403	3/25	3/22	19/27	
7.27/8	Обед	Кнели мясные паровые (картофельному пюре)	80	191	13	12	3	
7.н086-7	Обед	Суп гороховый со сметаной	200	103	4	3	15	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
<b>Итого в день:</b>			<b>505</b>	<b>424</b>	<b>19</b>	<b>15,2</b>	<b>50</b>	<b>0,05</b>



Утверждено:  
 Заведующий МАДОУ детский сад №45  
 № 45 Асадова Г.Р.





Утверждаю:  
Заведующий МАЛЮУ детский сад №45  
Асатова Г. Р.

### 8 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Напиток/Сок	120					
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	150	107	4	4	11	
7.357/6	Завтрак	Батон с маслом, сыром	35/8/7	185	4	9	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.258/6/7.н086-2	Обед	Свекольник с мясом (кура) со сметаной// Суп гороховый с мясом со сметаной	130	116	11	2	7	
7.7/7	Обед	Запеканка рыбная с морковью	2	0	0	0	0	
7.044/2	Обед	Соль	25	54	2	0,3	13	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной						
7.31/1/4/7.32/1/4//		Салат из отвар. картофеля с реп-луком, солен.огурцом, раст.маслом//Салат из отвар.картофеля зел.горошком и растит.маслом//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45	55	0,7	2	6	
7.333	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	30	122	2	1	27	
7.209/1	Полдник	Пряник	150	124	4	5	16	
7.363-2	Полдник	Ряженка	120	138	4	5	16	
7.15/4/2/7.11/4/2	Полдник	Каша пшеничная мол. с маслом слив.//Каша пшеничная молочная с масл.сл.		1120,2	37,2	33,5	152	0,035
		<b>Итого в день:</b>						

### 8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	100					
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	200	146	5	6	15	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром	40/5/9	165	5	8	21	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.258/6/7.н086-2	Обед	Свекольник с мясом (кура)со сметаной//Суп гороховый с мясом со смет.	200	140	6	7	13	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
		Салат из отвар. картофеля с реп-луком, соленым огурцом, раст.маслом//Салат из отвар. картофеля с зел.горошком и растит.маслом//Салат из помидор и огурцов с зеленью	60	84	1	4	10	
7.31/1/7.32/1/7.333	Обед	Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.003-1	Обед	Запеканка рыбная с морковью	200	122	11	2	8	
7.7/7	Обед	Ряженка	170	151	5	6	20	
7.363-3	Полдник	Пряник	30	138	2	1	30	
7.209/1	Полдник	Каша пшеничная мол. с маслом слив.//Каша пшеничная молочная с масл.сл.	150	197	5	7	23	
7.15/4/2/7.11/4/2	Полдник			1339	44	41,6	185	0,05
		<b>Итого в день:</b>						

### 8 Среда Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.258/6	Обед	Свекольник с мясом (кура) со сметаной	200	140	6	7	13	
7.003	Обед	Хлеб ржаной	40	74	3	0,5	17	
7.7/7	Обед	Запеканка рыбная с морковью	200	122	11	2	8	
		<b>Итого в день:</b>		365	20	9,5	45	0,05





Заведующий

9 Четверг Ясли

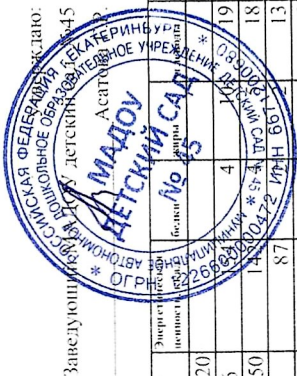
Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность по данным таблицы	Выход в рублях
	10 ч	Фрукт	120		
7.035.9	Завтрак	Батон с маслом слив	35,5	10,00	3 6
7.285	Завтрак	Какао с молоком	150	8,00	10 10
7.185	Завтрак	Повидло	20	38	10 3
7.195.7.1039-5	Завтрак	Суфле творожное/Запеканка из творога	100	149	9 11 11 3
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5 0,2 10 10
7.264/2	Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	76	1 4 8
7.710.2/7.115.1/7.1	Обед	Компот из сухофруктов и шиповник/Компот из сухофруктов/Напиток из брусники	150	58	0,2 0 16 0,035
15.15.3	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индейки)	60	125	12 6 2
7.103.2	Обед	Морковь тушеная	130	86	1 5 9
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	63,4	2,3 0,4 15
7.333/7.290/1/2/7.1/2	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью/Салат из капусты с помидорами/Салат из отв.карт., кукурузы и р.м	45/20/45	21	1 1 3 3
7.044	Обед	Соль	150	12,4	4 5 16
7.082	Полдник	Снежок	22	70	1 1 16
7.015/2	Полдник	Вафли	150	143	4 6 18
7.1028	Полдник	Каша из геркулеса, риса молочная со слив.маслом	150	143	4 6 18
<b>Итого в день:</b>			<b>1101,6</b>	<b>41,06</b>	<b>42,6 149</b>

9 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность по данным таблицы	Выход в рублях
	10 ч	Фрукт	120		
7.195/7.1039-3	Завтрак	Суфле творожное/Запеканка из творога	120	301	14 18 11
7.285	Завтрак	Какао с молоком	200	113	3 3 16
7.185	Завтрак	Повидло	20	36	0 0 9
7.035	Завтрак	Батон с маслом	40/5	120	3 5 21
7.264	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	87	1 4 9
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	52	2 0,2 11
7.103.2	Обед	Морковь тушеная	150	92	1 5 10
7.710/7.115/1/7.1	Обед	Компот из сухофруктов и шиповника/Компот из сухофруктов/Напиток из брусники	200	76	0 0 20 0,05
5/15/4	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индейки)	80	179	17 9 3
7.1163.8	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью/Салат из капусты с помидорами/Салат из отв.картоф., кукурузой и р.м.	60/30/6	25	0 2 3
7.333/7.190/7.27/1	Обед	Хлеб ржаной	35	57	2 0,4 13
7.003-1	Обед	Соль		0	0 0
7.044	Обед	Вафли	22	77	1 1 18
7.015.2	Полдник	Снежок	170	140	4 5 18
7.286	Полдник	Каша из геркулеса, риса молочная со слив.маслом	200	203	6 8 25
7.1028	Полдник	Каша из геркулеса, риса молочная со слив.маслом	200	203	6 8 25
<b>Итого в день:</b>			<b>1558</b>	<b>54</b>	<b>60,6 187</b>

9 Четверг Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность по данным таблицы	Выход в рублях
	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	87	1 4 9
7.264	Обед	Хлеб пшеничный	20	52	2 0,2 11
7.103	Обед	Морковь тушеная	150	92	1 5 10
7.710.7.115.1/7.1	Обед	Компот из сухофруктов и шиповника/Компот из сухофруктов/Напиток из брусники	200	76	0 0 20 0,05
7.1163.8	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индейки)	80	179	17 9 3
<b>Итого в день:</b>			<b>486</b>	<b>21</b>	<b>18,2 53</b>



Заведующий лабораторией № 5

10 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Валовый С
	10 ч	Сок//Фрукт	100/120					
7.034	Завтрак	Батон с маслом, сыром	35,5/6					
7.16/4	Завтрак	Каша молочная ассорти рис+пшено со слив.маслом	150					
7.285	Завтрак	Какао с молоком	150	87	5	6	9	13
7.47с/7	Обед	Суп-лапша с мясом со сметаной	150	121	0	0	0	0
7.04/2	Обед	Соль						
7.292/1/7.333	Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцами//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45	19	1	1	2	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54	2	0	12	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	1	0,2	10	
7.64с	Обед	Картофельное пюре	120	113	2	3	17	
7.35/8	Обед	Суфле из печени	80	134	14	6	3	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	58	0,4	0	13	0.035
7.8/12/3	Полдник	Сдоба обыкновенная	70	246	6	5	39	
7.270/1/6	Полдник	Бийогурт	160	170	5	5	29	
<b>Итого в день:</b>			<b>1344</b>	<b>46.4</b>	<b>43.2</b>	<b>184</b>	<b>0.035</b>	

10 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Валовый С
	10ч	СОК	100					
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром	40,5/9	166	5	8	22	
7.16/4	Завтрак	Каша молочная ассорти (рис+пшено)со сливочным маслом	180	191	5	6	24	
7.285	Завтрак	Какао с молоком	200	113	3	3	16	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.47с/7	Обед	Суп-лапша с мясом со сметаной	200	149	6	7	12	
7.04/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.292/1/7.333	Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцами//Салат из помидор и огурцов с зеленью	60	27	1	2	3	
7.64с	Обед	Картофельное пюре	150	145	3	4	22	
7.35/8	Обед	Суфле из печени	80	155	15	7	4	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	75	0	0	17	0.05
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	64	2	0,4	15	
7.8/12/1	Полдник	Сдоба обыкновенная	80	193	5	5	32	
7.270/1/8	Полдник	Бийогурт	180	95	5	5	7	
<b>Итого в день:</b>			<b>1127</b>	<b>44</b>	<b>38.6</b>	<b>171</b>	<b>0.05</b>	

10 Пятница Сотрудники

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Валовый С
		Наименование блюда						
7.47с/7	Обед	Суп-лапша с мясом со сметаной	200	149	6	7	12	
7.64с	Обед	Картофельное пюре	150	145	3	4	22	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	75	0	0	17	0.05
7.052	Обед	Хлеб пшеничный	30	53	2	1	13	
7.35/8	Обед	Суфле из печени	80	155	15	7	4	
<b>Итого в день:</b>			<b>569</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>0.05</b>	