

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 1. Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031/3//	10 ч	Сок//Фрукт	120	54	0,6	0,1	12	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	0,3	1	19	
2021/15/4	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	136	3	3	22	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/38/2/	Обед	Суп крестьянский (безмолочное меню)	150	41	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54,3	2	0,36	12,5	
7.044/2	Обед	Соль	2					
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	Тертелья из говядины с рисом "Ежикки"	60	263	15	17	6	
2021/4/4	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	123	2,2	3	19	
7.227/1/2	Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп.луком с раст.маслом	40	54	0,7	2,5	6	
7.н151	Полдник	Макароны изделия с овощами	120	156	4	3	25	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
Итого в день:				1135,5	32,4	30,16	162,5	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031/3	10 ч	Сок// Фрукт	120					
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом растительным	200	181	4	4	30	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	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
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре без молока	150	130	3	4	20	
7.104	Обед	Тертелья из говядины с рисом "Ежикки"	80	263	15	17	6	
7.044/2	Обед	Соль	3					
2021/38/3	Обед	Суп крестьянский (безмолочное меню)	200	90	0	0	0	
7.191/1/1/7.3/1	Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом//Салат из бел.капусты с раст.маслом	50	62	1	2	9	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.н151	Полдник	Макароны изделия с овощами	150	156	4	3	25	
Итого в день:				1261	34,5	31,8	178	

Заведующий МАДОУ Детский сад №45
Асатова Г.Р.

Утверждено:
И.Р. Асатова

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 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					
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
	Завтрак	Капша безмолочная пшениная с маслом растит.	150	149	3,2	4,2	21	
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	
2021/6/3	Обед	Щи со свежей капустой безмолочное меню	150	39	0	0	0	
7.1/7/1	Обед	Рыба отварная	70	125	16	5,2	0	
7.63с-1/1	Обед	Картофель отварной	130	133	2,3	4	21	
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					
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.н194/4	Полдник	Морковь тушеная с курагой	100	105	2	3	21	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 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					
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
2021/11/4.	Завтрак	Капша безмолочная пшениная с маслом растит.	200	199	4,3	6	28	
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	
2021/6/2.	Обед	Щи со свежей капустой безмолочное меню	200	52	0	0	0	
7.1/7/4	Обед	Рыба отварная	80	144	19	6	0	
7.63с-1/3	Обед	Картофель отварной	140	143	3	4	22	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	64	2	0,2	14	
7.044/2	Обед	Соль	2					
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	74	3	0,5	17	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.н194/3	Полдник	Морковь тушеная с курагой	130	136	2	3	27	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	

Заведующий МАДОУ детский сад № 45
Асатова Г.Р.



Утверждено:

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность ккал	белки г	жиры г	углеводы г	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	46	0,5	0,1	10	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
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 без сметаны	150	78	2	1	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					
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	58	0,3	0	13	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	1,5	0,2	10	
2021/8/4/3	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	150	127	3	5	19	
7.308/6	Полдник	Печенье	20					
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
			Итого в день:	1059	29,2	31,3	168	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность ккал	белки г	жиры г	углеводы г	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120	73	1	0	20	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.333//4.1/1.	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Консерв.кукуруза	60	124	1	8	9	
7.258	Обед	Свекольник вегетарианский без сметаны	200	78	2	1	14	
7.4/8/1	Обед	Плов из мяса говядины	200	346	15	18	25	
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	63	2	0,4	14,5	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	68	0,1	0	18	0,05
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
2021/8/4/1	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	200	170	4	6	25	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	59	0,5	0,5	14	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	142	4	5	18	
			Итого в день:	1409	38,6	43,3	208,5	0,05

Утверждено:
Заведующий МАДОУ Детский сад № 45
Асимова Г.Р.



БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 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	42,76125	0,42225	0,42225	12,461	
7.185/5	Завтрак	Повидло	10	25,2	0	0	6	
2021/19/4	Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис+греча) с раст.маслом	200	139	2	5	20	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.147//7.149с-1	Обед	Супе из рыбы (без молока) //Терпели рыбные(без молока)	80	173	14	7	2	
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 куры без молочное	150	114	5	5	11	
2021/4/4	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	123	2,2	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	
2021/16/4	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	150	159	4	5	21	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
Итого в день:				1162,3613	36,223	29,023	177,46	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 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	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.185/5	Завтрак	Повидло	10	25,2	0	0	6	
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис+греча) с раст.маслом	200	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.147/7.149с-1	Обед	Супе из рыбы (без молока)//Терпели рыбные (без молока)	80	173	14	7	2	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.037с	Обед	Рассольник "Ленинградский " с мясом куры безмолочное	200	138	6	7	11	
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре без молока	150	130	3	4	20	
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	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	200	160	4	5	21	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
Итого в день:				1129,2195	35,435	28,235	191,83	0,05

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



БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 5 Питание Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок//Фрукт	100					
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/8/4/3	Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом	150	127	3	5	19	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.30/1/2//		Салат из отв. картофеля, морк. с реп.луком, сол. огурцом, растит. маслом//Салат овощной раст. маслом//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45					
7.29/1/2//7.130/4	Обед	Компот из сухофруктов	//45//40	33	1	1	5	
7.115/1	Обед	Чай с сахаром	150	62	0,3	0	15	0,035
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	54	2	0	13	
7.20/2/2	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	75	1	3	10	
7.н019	Обед	Биточки из курицы	60	151	9	9	5	
7.н113-3//7.10/3/2	Обед	Свежая тушеная//Морковь тушеная (без сметаны)	150	116//124	2	5//7	17//13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.н151-8	Полдник	Макаронны отварные	110	233	4	3	29	
7.202	Полдник	Апельсин	140	39	1	0,2	10	
Итого в день:				976	28,3	22,2	153	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 5 Питание Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок//Фрукт	110//120	87,5/469	2,2089	1,1044	16,312	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
2021/8/4/4	Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом	200	170	4	6	25	
7.30/1 //		Салат из отварного картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом, растит. маслом // Салат овощной раст. масл.//Салат из помидор и огурцов с зеленью	60//55	62	1	2	9	
7.29/1//7.333/3	Обед	Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.115/1	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	85	2	3	11	
7.н019	Обед	Биточки из курицы	80	179	11	11	4	
7.н113-3//7.10/3	Обед	Свежая тушеная//Морковь тушеная (без сметаны)	150	116//124	2	5//7	17//13	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	59	2	0,2	13	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	64	2	0,4	15	
7.044/2	Обед	Соль	0	0	0	0	0	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.210	Полдник	Апельсин	130	38	1	1	10	
7.н151-8	Полдник	Макаронны отварные	110	233	4	3	30	
Итого в день:				1163	32	27,8	180	



БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 6 Понедельник Ясли

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



Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамины С
	10 ч	Фрукт	120					
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/1/5/4	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	136	3	3	22	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.086	Обед	Суп гороховый	150	87	3	3	12	
7.044/2	Обед	Соль	0	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	
4.38/8//2021/4/3	Обед	Запеканка картофельная фаршир мясом//картофельное пюре без молока	150//110	296//117	15//2	12//3	27//19	
4.27/8	Обед	Кнели мясные паровые (картофельному пюре)	60	319	16	14	26	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	54	0	0	15	0,035
7.н151	Полдник	Макаронные изделия отварные с овощами	110	299	14	19	13	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
Итого в день:			680	849	27,5	27,3	123	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 6 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамины С
	10 ч	Фрукт	120					
2021/1/5/4.	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом растительным	200	181	4	4	30	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	54	2	0	13	
7.086	Обед	Суп гороховый	200	155	4	3	16	
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	
7.36/8//2021/4/3/1	Обед	Запеканка картофельная фаршированная мясом//Картофельное пюре без молока	250//150	534//159	19//3	14//4	39//26	
7.27/8	Обед	Кнели мясные паровые (картофельному пюре)	80	174	12	11	3	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
7.н151	Полдник	Макаронные изделия отварные с овощами	150	319	15	20	15	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
Итого в день:			1272	1238	43	41,2	159	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт //Сок	120					
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	45	3	1	19
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	0	9
7.636-1	Завтрак	Картофель отварной	120	120	21,4	1,3	2	13
7.328	Завтрак	Ябло отварное	40	63	0,6	0,5	4	0,3
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	120	174	3	3	6	
7.н190-4с	Обед	Гуляш из мяса курь	70	137	14	12	3	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.044/2	Обед	Соль	0	0	0	0	0	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	2	10	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	52	0,4	0	13	0,035
7.001/1/7.31/1/2	Обед	Салат из капусты и моркови с раст. маслом //Салат из отв. картофеля, моркови, реп. лука и сол. огурцом с раст. маслом.	45//45	32	1	2	4	
2021/6/3	Обед	Щи из свежей капусты безмолочное меню	150	40	1	1	6	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	150	243	3	4	22	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	49	0	0	12	
Итого в день:				1067,4	35,7	32,3	121,3	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт //Сок	120					
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.636-1	Завтрак	Картофель отварной	100	103	2	3	17	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.328	Завтрак	Ябло отварное	40	63	0,5	0,4	0,3	
7.001/7.31/1	Обед	Салат из капусты и моркови с растит. маслом //Салат из отв. картофеля, моркови, реп. лука и сол. огурцом с раст. маслом	60	40	1	3	4	
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	143	4	3	25	
7.н190-5с	Обед	Гуляш из мяса курь	90	135	17	5	3	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	62	2	0	13	
2021/6/2	Обед	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	54	1	2	8	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.	200	75	0,5	0	18	0,05
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.044/2	Обед	Соль	0	0	0	0	0	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	200	190	4	5	29	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
Итого в день:				1149	41,5	26,6	175,3	0,05

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ Детский сад № 45
Асатова Г.Р.



БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 8 Среда Ясли

Заведующий МАДОУ «детский сад № 45
Асадова Г.Р.



Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
7.189-9	Завтрак	Фрукт//Сок	120					
7.354	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.151/1	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.248	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
4.34/7.н086/1	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.77	Обед	Свекольник с мясом (кура) без сметаны//Суп гороховый с мясом	150	69//148	1,2//8	2//6	11//14	
7.044/2	Обед	Запеканка рыбная с морковью	150	131	13	4	8	
7.002/1	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.31/14/17.32/1/4//	Обед	Хлеб ржаной	25	54	2	0,3	13	
7.333	Обед	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	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.209/1	Подлник	Пирожки	30	122	2	1	27	
7.354	Подлник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/16/4//2021/1/16	Подлник	Каша пшеничная безмол. с маслом раст.//Каша пшеничная безмол с маслом раст.	150//120	143//119	3	4//3	22//17	0,035
Итого в день:				748,2	29,2	11,5	133	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
7.151/1	10 ч	Сок	100					
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
4.34/7.н086/1	Обед	Свекольник с мясом (кура)без сметаной//Суп гороховый с мясом	200	92//186	2//10	3//7	14//18	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.31/1/7.32/1//7.333	Обед	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	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.77	Обед	Запеканка рыбная с морковью	200	248	13	5	10	
7.354	Подлник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.209/1	Подлник	Пирожки	30	138	2	1	30	
2021/16/4//2021/1/14	Подлник	Каша пшеничная безмол. с маслом раст.//Каша пшеничная безмол с маслом раст.	150	143//149	3	4	22/21	0,05
Итого в день:				998	30	18,8	153	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Ясли

Заведующий МАДОУ детский сад № 45
Асатова Г.Р.



Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
7.189-9	10 ч	Фрукт	120	238	4	6	40	
7.354	Завтрак	Батон	35	82	3	0	19	
7.185	Завтрак	Чай с сахаром	130	37	0	0	9	
2021/6-1/5	Завтрак	Повидло	20	38	0,06	0	10	
7.050	Завтрак	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150	210	4	5	35	
2021/38/2/	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.71/02/17.11.5/1/17	Обед	Суп крестьянский безмолочное меню	150	42	1	0,1	9	
15/15/3	Обед	Компот из сухофруктов и шиповника//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	150	58	0,2	0	16	0,035
7.163/6	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индейки)	60	121	12	6	2	
7.103/2	Обед	Морковь тушеная	130	106	2	5	13	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.333/1.290/1/27/1	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	
7.044	Обед	Соль	150	0	0	0	0	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.015/2	Полдник	Вафли	22	70	1	1	16	
2021/8/4/3	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	150	127	3	5	19	
Итого в день:			952,6	29,06	19,7	172		

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
2021/6/-1/6	10 ч	Фрукт	120	238	4	6	40	
7.354	Завтрак	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150	200	66	0	12	
7.185	Завтрак	Чай с сахаром	20	36	0	0	9	
7.189-5	Завтрак	Повидло	20	36	0	0	9	
2021/38/3	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.050	Обед	Суп крестьянский безмолочное меню	200	92	2	4	12	
7.10/3	Обед	Хлеб пшеничный	20	52	2	0,2	11	
7.71/01/7.11.5/1/7.1	Обед	Морковь тушеная	150	113	2	6	13	
5/15/4	Обед	Компот из сухофруктов и шиповника//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	200	76	0	0	20	0,05
7.163/8	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индейки)	80	162	16	8	3	
7.333/17.190/17.27/1	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Салат из капусты с помидорами//Салат из отв.картоф. С кукурузой и р.м.	60//30/6	25	0	2	3	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	57	2	0,4	13	
7.044	Обед	Соль	0	0	0	0	0	
7.015/2	Полдник	Вафли	22	77	1	1	18	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
2021/8/4/1	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	200	170	4	6	25	
Итого в День:			1324	170	36	34,8	212	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 10 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.189-9	10 ч	Сок//Фрукт	100/120	82	3	1	19	
2021/19/4/	Завтрак	Батон	35	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис. греча) с раст. маслом	150	37	0	0	9	
7.47с/5	Обед	Чай с сахаром	150	141	7	7	11	
7.044/2	Обед	Суп-лапша с мясом	0	0	0	0	0	
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	
2021/4/4.	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	139	3	3	32	
7.35/8	Обед	Суфле из печени без молочное	80	137	17	6	1,2	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	150	58	0,4	0	13	0,035
7.180-4/1	Полдник	Рагу из овощей	130	80	2	2	12	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
			Итого в день:	969	38,4	25,2	150,2	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 10 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность (ккал)	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.189-5	10ч	Сок// Фрукт	100/120	94	3	1,2	21	
2021/19/4/	Завтрак	Батон	40	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис. греча)с раст. маслом	200	66	0	0	12	
7.051	Обед	Чай с сахаром	25	58	2	0,2	13	
7.47с/5	Обед	Хлеб пшеничный	200	117	9	8	14	
7.044/2	Обед	Суп-лапша с мясом	0	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	
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре (без молока)	150	159	3	4	26	
7.35/8/4	Обед	Суфле из печени	100	189	23	8	2	
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	
2021/32/3/	Полдник	Рагу из овощей	150	118	3	4	18	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
			Итого в день:	1033	46	27,8	173	0,05

