

Департамент
образования Администрации города Екатеринбург
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45
(МАДОУ детский сад № 45)
Академика Сахарова проспект, д. 31В, Екатеринбург, Свердловская область, 620105
Тел. +7 (343)224-45-20, e-mail: mdou45akadem@eduekb.ru, Сайт: <http://45.tvoysadik.ru>

ИНН 6671200680, КПП 667101001, ОГРН 1226600000472, ОКТМО 65701000001



УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.09.2024 № 75-АД
заведующий МАДОУ детский
сад № 45

 Г.Р. Асатова

**Основное организованное меню,
включающее горячее питание
в МАДОУ детский сад № 45**

Екатеринбург, 2024 г.

1. Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приёма	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031/3//	10 ч	Сок	100	54	0,6	0,1	12	
7.035/10	Завтрак	Батон с маслом	35/6	108	3	5	19	
7.14/4/2		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	144	4	5	22	
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	70	2	2	11	
7.264		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		Соль	2	0	0	0	0	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	52	0,4	0	13	0,035
7.104		Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	134	9	8	4	
7.10/3/2		Морковь тушеная	130	109	2	6	12	
7.27/1/2		Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп.луком с раст.маслом	40	54	1	2,5	6	
7.н039/1		Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп.луком с раст.маслом	110	300	14	19	10	
7.н039/1	Полдник	Запеканка из творога	20//10	34	0	0	10	
7.185//7.262		Повидло// Сгущенка	120					
7.н008		Яблоко	150	126	4	9	6	
7.075//7.363		Кефир // Ряженка						
Итого в день:				1359,5	44,7	60,16	156,5	

1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин 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	
7.13/10		Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.035		Батон с маслом	40/5	115	3	5	21	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	59	2	0,4	13	
7.051		Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.10/3/2		Морковь тушеная	130	108	1	6	11	
7.104		Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	180	11	10	6	
7.044/2		Соль	3	0	0	0	0	
7.264		Суп крестьянский со сметаной	200	85,78	2,16	3,92	11,25	
7.27/1		Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп.луком с раст.маслом	60	83	1	4	9	
7.185// 7.262	Полдник	Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп.луком с раст.маслом	20//10	35	1	1	6	
7.075-5		Повидло// Сгущенка	170	96	5	5	7	
7.008		Кефир	120					
7.н039-3		Яблоко	120	328	15	20	12	
7.н039-3		Запеканка из творога						
Итого в день:				1502,78	51,26	59,62	174,25	

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	3	1	19	
2021/15/4	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с масло 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	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	263	15	17	6	
7.10/3/2	Обед	Морковь тушеная (без молочное)	130	123	2,2	3	19	
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.н151	Полдник	Макаронные 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
7.10/3/2	Обед	Морковь тушеная (без молочное)	130	130	3	4	20	
7.104	Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	263	15	17	6	
7.044/2	Обед	Соль	3					
2021/38/3	Обед	Суп крестьянский (безмолочное меню)	200	90	0	0	0	
7.19/1/1//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	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.н151	Полдник	Макаронные изделия с овощами	150	156	4	3	25	
Итого в день:				1261	34,5	31,8	178	

2. Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	46	0,1	0,1	12	
7.034	Завтрак	Батон, масло, сыр.	35/5/6	141	4	7	19	
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	46	1	1	8	
7.н027//7.15/4/2		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	
7.254/1		Борщ с мясом со сметаной без зелени	150	72	2	4	6	
7.н016/6		Рыба с овощами в омлете	150	193	14	11	4	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.7/10/2		Компот из сухофруктов и шиповника	150	60	0,3	0	15	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.8/12/3// 7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная //Плюшка с маком	70	83	3	4	13	
7.363-3		Ряженка	160	126	4	10	6	
Итого в день:				1112,4	38,7	47,7	135	

2 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма 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		Кофейный напиток с молоком	180	89	3	3	14	
7.027//15/4/1		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	
7.254/1		Борщ с мясом со сметаной без зелени	200	96	3	5	8	
7.н016/1		Рыба с овощами в омлете	180	232	16	14	5	
7.7/10		Компот из сухофруктов и шиповника	200	80	0,4	0	19	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	64	2	0,2	14	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	74	3	0,5	17	
7.8/12/1//7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная// Плюшка с маком	80	101	3	5	15	
7.363-5		Ряженка	180	135	5	10	6	
Итого в день:				1353	49	57,8	162	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 2. Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приёма 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		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
04.11.2021		Каша безмолочная пшеничная с маслом растит.	150	149	3,2	4,2	21	
7.013//7.32/1/2		Салат овощной с зел.горошком//Салат из отв.картофеля с зел.горошком и раст.маслом	40	64	1	4	4	
7.254/1	Обед	Борщ с мясом (без сметаны и без зелени)	150	72	2	4	6	
7.1/7/1		Рыба отварная	70	125	16	5,2	0	
7.63с-1/1		Картофель отварной	130	133	2,3	4	21	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	52	0,3	0	13	0,035
7.044/2		Соль	2					
7.002/1		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		Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 2 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма 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		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
2021/11/4.		Каша безмолочная пшеничная с маслом растит.	200	199	4,3	6	28	
7.013//7.32/1		Салат овощной с зел.горошком//Салат из отв.картофеля с зел.горошком и раст.маслом	60	81	2	4	7	
7.254/1	Обед	Борщ с мясом (без сметаны и без зелени)	200	96	3	5	8	
7.1/7/4		Рыба отварная	80	144	19	6	0	
7.63с-1/3		Картофель отварной	140	143	3	4	22	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	67	0,5	0	17	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	64	2	0,2	14	
7.044/2		Соль	2					
7.003/1		Хлеб ржаной	35	74	3	0,5	17	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.н194/3		Морковь тушеная с курагой	130	136	2	3	27	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	

3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	46	0,5	0,1	10	
7.035/7	Завтрак	Батон, масло, повидло	40/7/10	133	2	6	21	
7.43-2/4		Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	150	229	7	6	33	
7.285		Какао с молоком	150	87	2	2	13	
7.333//4.1/1./7.057/2	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Консерв.кукуруза//Салат из моркови с растительным маслом	40//20//	45	71	0,5	5	4
7.н086-4		Суп гороховый со сметаной	150	89	3	3	12	
7.н070/1//36/8/3		Жаркое по домашнему//Запеканка картофельная фаршированная мясом	180	251	11	11	22	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	58	0,3	0	13	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	1,5	0,2	10	
7.8/4/3		Полдник	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	120	126	4	5	17
7.298	Печенье		25	92	2	1	15	
7.082	Снежок		150	124	4	5	16	
итого в день:				1334	37,8	44,3	193	0,035

3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120	73	1	0	20	
7.43-2/3/1	Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	239	7	7	32	
7.285		Какао с молоком	200	113	3	3	16	
7.035/7		Батон с маслом ,повидло	40/7/10	183	3	7	31	
7.333//4.1/1./7.057/1	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Консерв.кукуруза//Салат из моркови с растительным маслом	60//30//	60	124	1	8	9
7.н086-7		Суп гороховый со сметаной	200	103	4	3	15	
7.н070/5//7.36/8/2		Жаркое по домашнему//Запеканка картофельная фаршированная мясом	200	301	14	13	27	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	63	2	0,4	14,5	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.8/4/1		Полдник	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	158	4	6	21
7.298	Печенье		25	95	2	1	16	
7.286	Снежок		170	142	4	5	18	
итого в день:				1496	44	50,6	203,5	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	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	
7.086/2	Обед	Суп гороховый	150	86	3	3	12	
7.н070/1//36/8/3	Обед	Жаркое по домашнему//Запеканка картофельная фаршированная мясом	150	251	11	11	22	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	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:				979	26,8	28,3	159	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	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	
7.086	Обед	Суп гороховый	200	115	4	4	15	
7.н070/5//7.36/8/2	Обед	Жаркое по домашнему//Запеканка картофельная фаршированная мясом	200	301	14	13	27	
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	63	2	0,4	14,5	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	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:				1362	39,5	41,3	200,5	0,05

4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	100	43	0	0		12
7.17/5	Завтрак	Пудинг из творога	100	305	11	17	20	
7.034		Батон, масло, сыр	35/5/6	164	4	9	19	
7.262		Сгущенное молоко	10	34	0	0	10	
7.11/10/2		Чай с лимоном	150	29	0	0	7	
7.4/1/3//7.333	Обед	Салат из бел.капусты с кукурузой и раст.маслом//Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	45	34	0	2	4	
7.137		Щи с мясом со сметаной	150	93	4	5	5	
7.4/1/7/2//7.9/7		Рыба, тушеная с овощами//Биточки(котлеты) рыбные	80	126	10	7	4	
7.45/3/2		Каша рисовая рассыпчатая	110	130	3	3	22	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	62	0,3	0	15	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	63,4	2,3	0,4	15	
4.39/3	Полдник	Запеканка морковная (вариант 2)	80	288	18	18	17	
		Фрукт	120					
7.015/1		Вафли	25	70	0,6	0,6	16	
7.270/1/5		Биойогурт	150	169	4	4	29	
итого в день:				1551,4	57,2	63,2	188	0,035

4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма 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	Завтрак	Батон, масло, сыр	45/5/9	151	5	8	21	
7.17/5/2		Пудинг из творога	120	361	14	20	23	
7.262		Сгущенное молоко	10	35	1	1	6	
7.11/10		Чай с лимоном	200	39	0	0	9	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.4/1/7/1//7.9/7		Рыба, тушеная с овощами//Биточки(котлеты) рыбные	100/80	160	13	8	5	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.137		Щи с мясом со сметаной	200	110	5	6	7	
7.45/3/2		Каша рисовая рассыпчатая	130	151	3	4	25	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.4/1/1//7.333		Салат из бел.капусты с кукурузой и раст.маслом//Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	59	1	3	7	
7.015/1	Полдник	Вафли	25	82	0,7	0,7	19	
		Фрукт	110					
4.39/3		Запеканка морковная (вариант 2)	100	361	23	22	21	
7.270/1/6		Биойогурт	160	194	5	5	32	
итого в день:				1557,0195	60,135	57,735	234,83	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	120	42,76125	0,4225	0,4225	12,461	
7.185/5	Завтрак	Повидло	10	25,2	0	0	6	
2021/19/4		Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	150	139	2	5	20	
7.189-9		Батон	35	82	3	1	19	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.4/1/3//7.333	Обед	Салат из бел.капусты с кукурузой и раст.маслом//Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	45	34	0	2	4	
7.137		Щи с мясом без сметаны	150	114	5	5	11	
7.4//7/2		Рыба, тушеная с овощами//Биточки(котлеты) рыбные	80	126	10	7	4	
2021/43/3		Каша рисовая рассыпчатая	110					
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	62	0,3	0	15	0,035
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.003/1		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		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
итого в день:				992,36125	30,023	26,023	160,46	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма 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		Повидло	10	25,2	0	0	6	
2021/11/4.		Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200					
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.4//7/1//7.9/7		Рыба, тушеная с овощами//Биточки(котлеты) рыбные	100/80	160	13	8	5	
7.044/2			2	0	0	0	0	
7.137		Щи с мясом без сметаны	200	110	5	6	7	
7.45/3/2		Каша рисовая рассыпчатая	130	151	3	4	25	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.4/1/1//7.333		Салат из бел.капусты с кукурузой и раст.маслом//Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	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:				1109,2195	33,435	28,235	175,83	0,05

5 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	100					
7.352	Завтрак	Батон с маслом, сыром	35/5/9	141	4	7	19	
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	70	2	2	11	
7.186		Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	150	126	4	4	17	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.30/1/2// 7.29/1/2//7.130/4		Салат из отв. картоф, морк. с реп.луком, сол.огурцом, растит.маслом//Салат овощной раст.маслом//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45 //45//40	33	1	1	5	
7.15/15/3//7.15/15		Напиток из брусники//Напиток из клюквы	150	49	0,1	0	11	0,035
7.002/1		Хлеб ржаной	30	54	2	0	13	
7.20/2/2		Суп-лапша на курином бульоне	150	75	1	3	10	
7.н019//7.053		Биточки из кури//Суфле из кур	60	151	9	9	5	
7.н113/1//7.н180/3		Свекла в сметанном соусе//Рагу из овощей	120	85	2	3	14	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.403/7		Биокефир	150	84	4	5	6	
7.103/5		Полдник	Манник	50	249	6	9	32
	Фрукт (апельсин)		120	51	0,4	0,3	11	
Итого в день:				1214	37,5	43,3	164	

5 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок	100					
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом, сыром	40/5/9	151	5	8	21	
7.13/10		Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.186		Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	200	169	5	6	23	
7.30/1 // 7.29/1//7.333/3	Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом, растит.маслом // Салат овощной раст.масл.//Салат из помидор и огурцов с	60//55	62	1	2	9	
7.15/15/4//7.15/15		Напиток из брусники//Напиток из клюквы	200	65	0,1	0	15	0,05
7.20/2		Суп-лапша на курином бульоне	200	85	2	3	11	
7.н019//7.053		Биточки из кури//Суфле из кур	80	179	11	11	4	
7.н113/1//7.н180/3		Свекла в сметанном соусе//Рагу из овощей	150	111	2	4	17	
7.050		Хлеб пшеничный	20	59	2	0,2	13	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	2	0,4	15	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.403/9	Биокефир	170	96	5	5	7		
7.103/5	Полдник	Манник	50	231	6	7	32	
		Фрукт (Апельсин)	120	34	0,7	0,2	9	
Итого в день:				1395	44,8	49,8	190	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 5 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	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// 7.29/1/2//7.130/4	Обед	Салат из отв. картофеля, морк. с реп.луком, сол.огурцом, растит.маслом//Салат овощной раст.маслом//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45 //45//40	33	1	1	5	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	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//7.053	Обед	Биточки из кури//Суфле из кур	60	151	9	9	5	
7.н113-3//7.10/3/2	Обед	Свекла 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	Макароны отварные	110	233	4	3	29	
7.202	Полдник	Апельсин	120	39	1	0,2	10	
Итого в день:				976	28,3	22,2	153	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 5 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок//Фрукт	110//120	87,5469	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 // 7.29/1//7.333/3	Обед	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	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.20/2	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	85	2	3	11	
7.н019//7.053	Обед	Биточки из кури//Суфле из кур	80	179	11	11	4	
7.н113-3//7.10/3	Обед	Свекла 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	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.210	Полдник	Апельсин	120	38	1	1	10	
7.н151-8	Полдник	Макароны отварные	110	233	4	3	30	
Итого в день:				1163	32	27,8	180	

6 Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120					
7.14/4/2//7.11/4/2	Завтрак	Каша ячневая молочная с масло сливочным//Каша пшеничная молочная	150	134	4	4	22	
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	72	2	2	11	
7.035/9		Батон с маслом слив	35/5	108	3	5	19	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.27/2/3		Суп-пюре из разных овощей	150	67	2	3	7	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.143/5//7.292/1		Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом//Салат из бел.капусты с огурцами	45	30	0,6	2	3	
7.н151-1		Макаронные изделия отварные	130	142	3	3	24	
7.27/8/1//7.163/7		Кнели мясные паровые//Котлета мясная	70	161	17	8	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	54	0	0	15	0,035
7.13/5	Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	287	12	20	15	
7.403/7		Биокефир	150	96	5	4	7	
7.262		Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
Итого в день:			1275	1122	36,6	44,3	152	0,035

6 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин 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		Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.035		Батон с маслом	40/5	115	3	5	21	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	54	2	0	13	
7.27/2		Суп-пюре из разных овощей	200	84	2	4	9	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.143/5//7.292		Салат из отварной свеклы с чесноком с растит.маслом//Салат из бел.капусты с огурцами	60	41	1	3	3	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	53	2	0	13	
7.н151-1		Макаронные изделия отварные	150	160	4	3	26	
7.27/8//7.163/9		Кнели мясные паровые//Котлета мясная	80//90	190	19	9	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
7.13/5/2	Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	344	14	24	17,5	
7.403/10		Биокефир	170	96	5	5	7	
7.262		Сгущенное молоко	10	62	2	2	12	
Итого в день:			1472	1503	61	59	179,5	0,05

6 Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120					
7.14/4/2//7.11/4/2	Завтрак	Каша ячневая молочная с масло сливочным//Каша пшеничная молочная	150	134	4	4	22	
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	72	2	2	11	
7.035/9		Батон с маслом слив	35/5	108	3	5	19	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.27/2/3		Суп-пюре из разных овощей	150	67	2	3	7	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.143/5//7.292/1		Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом//Салат из бел.капусты с огурцами	45	30	0,6	2	3	
7.н151-1		Макаронные изделия отварные	130	142	3	3	24	
7.27/8/1//7.163/7		Кнели мясные паровые//Котлета мясная	70	161	17	8	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	54	0	0	15	0,035
7.13/5	Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	287	12	20	15	
7.403/7		Биокефир	150	96	5	4	7	
7.262		Сгущеное молоко	10	45	1	1	9	
Итого в день:			1275	1122	36,6	44,3	152	0,035

6 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин 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		Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.035		Батон с маслом	40/5	115	3	5	21	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	54	2	0	13	
7.27/2		Суп-пюре из разных овощей	200	84	2	4	9	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.143/5//7.292		Салат из отварной свеклы с чесноком с растит.маслом//Салат из бел.капусты с огурцами	60	41	1	3	3	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	53	2	0	13	
7.н151-1		Макаронные изделия отварные	150	160	4	3	26	
7.27/8//7.163/9		Кнели мясные паровые//Котлета мясная	80//90	190	19	9	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
7.13/5/2	Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	344	14	24	17,5	
7.403/10		Биокефир	170	96	5	5	7	
7.262		Сгущеное молоко	10	62	2	2	12	
Итого в день:			1472	1503	61	59	179,5	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 6 Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин 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	
2021/15/4	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	136	3	3	22	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.27/2/3	Обед	Суп-пюре из разных овощей	150	67	2	3	7	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.143/5//7.292/1	Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом//Салат из бел.капусты с огурцами	45	30	0,6	2	3	
7.н151-1	Обед	Макаронные изделия отварные	130	142	3	3	24	
7.27/8/1//7.163/7	Обед	Кнели мясные паровые//Котлета мясная	70	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:			825	971	29,6	31,3	141	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 6 Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120					
2021/15/4.	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	
7.27/2	Обед	Суп-пюре из разных овощей	200	84	2	4	9	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.143/5//7.292	Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с раст.маслом//Салат из бел.капусты с огурцами	60	41	1	3	3	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	53	2	0	13	
7.н151-1	Обед	Макаронные изделия отварные	150	160	4	3	26	
7.27/8	Обед	Кнели мясные паровые//Котлета мясная	80/90	174	12	11	3	
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
7.н151-1	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:			1342	1331	45	46,2	176	0,05

7 Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приёма	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С	
	10 ч	Фрукт //Сок	120						
7.034	Завтрак	Батон с маслом, сыром	35/5/6	129	4	7	19		
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	72	2	2	11		
7.п038/6		Омлет натуральный	120	175	9	12	3		
7.017/3//4.1/1		Зеленый горошек//Консервир.кукуруза	30	40	1	4	4		
7.64с/1	Обед	Картофельное пюре	130	174	3	6			
7.п190-4с		Гуляш из мяса куры	70	137	14	12	3		
7.002/1		Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10		
7.044/2		Соль		0	0	0	0		
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10		
7.115/1		Компот из сухофруктов.	150	52	0,4	0	13	0,035	
7.001/1//7.31/1/2		Салат из капусты и моркови с раст. маслом //Салат из отв.картофеля,моркови, реп.лука и сол.огурцом с раст.масл.	45//45	32	1	2	4		
7.п145		Щи со сметаной	150	51	1,3	2	6		
7.6/12/9		Полдник	Булочка дорожная	50	153	4	3	27	
7.082			Снежок	150	124	4	5	16	
			Итого в день:	1226	47,7	55,3	126	0,035	

7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт //Сок	120					
7.357/2	Завтрак	Батон с маслом, сыром	40/6/9	156	5	8	22	
7.017//4.1/1		Зеленый горошек//Консервир.кукуруза	30					
7.13/10		Кофейный напиток с молоком	200	57	1	1	11	
7.п038/5		Омлет натуральный	150	200	11	14	6	
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	
7.64с		Картофельное пюре	150	214	4	5	34	
7.п190-5с		Гуляш из мяса куры	90	135	17	5	3	
7.051		Хлеб пшеничный	25	62	2	0	13	
7.п145		Щи со сметаной	200	68	2	3	8	
7.115/1		Компот из сухофруктов.	200	75	0,5	0	18	0,05
7.003-1		Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.6/12/9		Полдник	Булочка дорожная	50	154	4	3	27
7.286	Снежок		170	142	4	5	18	
			Итого в день:	1361	53,5	47,4	177	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приёма	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	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.63с-1	Завтрак	Картофель отварной	120	71,4	1,3	2	13	
7.328	Завтрак	Яйцо отварное	40	63	5	4	0,3	
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	120	174	3	6		
7.н190-4с	Обед	Гуляш из мяса куры	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	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	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.масл.	45//45	32	1	2	4	
2021/6/3	Обед	Щи из свежей капусты безмолочное меню	150	39	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:				1066,4	35,7	32,3	121,3	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приёма	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	
7.63с-1	Завтрак	Картофель отварной	100	103	2	3	17	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.328	Завтрак	Яйцо отварное	40	63	5	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 куры	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	52	1,4	2	7	
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	
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:				1147	41,9	26,6	174,3	0,05

8 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт//Сок	120					
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	150	107	4	4	11	
7.035/8		Батон с повидлом (джемом)	35/15	120	3	1	28	
7.354		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		Свекольник с мясом со сметаной	150	121	5	6	10	
7.7/7		Запеканка рыбная с морковью	150	131	10	6	8	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	25	54	2	0,3	13	
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		Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.050		Хлеб пшеничный	30	122	2	1	27	
7.209/1	Полдник	Пряник	150	124	4	5	16	
7.363-2		Ряженка	120	138	4	5	16	
7.15/4/3//7.11/4/2		Каша пшеничная мол. с маслом слив.//Каша пшеничная молочная с масл.сл.	120	138	4	5	16	
Итого в день:				1083,2	36,2	30,5	161	0,035

8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приёма 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		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.035/11		Батон с повидлом (джемом)	40/10	122	3	1	28	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.258/3		Свекольник с мясом со сметаной	200	171	6	9	14	
7.051		Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.31/1//7.32/1//7.333		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		Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.7/7	Запеканка рыбная с морковью	180	164	11	8	8		
7.363-3	Полдник	Ряженка	170	151	5	6	20	
7.209/1		Пряник	30	138	2	1	30	
7.15/4/2//7.11/4/2		Каша пшеничная мол. с маслом слив.//Каша пшеничная молочная с масл.сл.	150	197	5	7	23	
Итого в день:				1369	42	42,6	193	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 8 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	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	3	1	19	
7.1/1/8//7.185/5	Завтрак	Джем//Повидло	10					
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.151/1	Завтрак	Макаронные изделия с овощами	130	156	4	3	25	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.258/6	Обед	Свекольник с мясом без сметаны	150	69//148	1,2//8	2//6	11//14	
7.7/7	Обед	Запеканка рыбная с морковью	180					
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	25	54	2	0,3	13	
7.31/1/4//7.32/1/4//	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	45	55	0,7	2	6	
7.333		огурцов с зеленью						
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	122	2	1	27	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/16/4//2021/11/6	Полдник	Каша пшеничная безмол. с маслом раст.//Каша пшеничная безмол с масл.раст.	150//120	143//119	3	4//3	22//17	
Итого в день:				617,2	16,2	7,5	125	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
	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	
7.1/1/8//7.185/5		Джем, повидло	10					
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
7.258/3	Обед	Свекольник (вегетарианский) без сметаны	200	171	6	9	14	
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		Хлеб ржаной						
7.7/7	Обед	Запеканка рыбная с морковью	180	248	13	5	10	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	138	2	1	30	
2021/16/4//2021/11/4	Полдник	Каша пшеничная безмол. с маслом раст.//Каша пшеничная безмол.с масл.раст.	150	143//149	3	4	22/21	
Итого в день:				1169	36	27,8	167	0,05

9 Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С	
	10 ч	Сок 0,2	100						
7.034	Завтрак	Батон с маслом, сыром	35/5/6	154	4	10	19		
7.285		Какао с молоком	150	87	2	2	13		
7.5/4/4		Каша манная молочная с маслом слив.	150	178	5	6	21		
7.050		Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10		
7.264/2	Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	76	1	4	8		
7.7/10/2//7.115/1//7.15/15/3		Компот из сухофруктов и шиповник//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	150	58	0,2	0	16	0,035	
7.н163/6		Котлета мясная (говядина, филе индеки)	60	125	12	6	2		
7.10/3/2		Морковь тушеная	130	86	1	5	9		
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15		
7.333//7.290/1//27/1/		Салат из огурцов и помидор с зеленью//Салат из капусты с	45/20/45	21	1	1	3		
7.044		Соль		0	0	0	0		
7.082		Снежок	150	124	4	5	16		
7.8/12/3//7.118р		Полдник	Сдоба обыкновенная//Плюшка с маком	70/60	215	5	5	32	
			Фрукт (апельсин)	120	34	0,7	0,2	32	
Итого в день:				993,6	34	29,6	136		

9 Четверг Дети

Технологическая карта	пищи	Наименование блюда	граммах	ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С	
	10 ч	Сок	100						
7.5/4	Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	200	198	5	5	28		
7.285		Какао с молоком	200	113	3	3	16		
7.175/1		Батон, с маслом, сыром	40/5/9	164	5	8	21		
7.264	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	87	1	4	9		
7.050		Хлеб пшеничный	20	52	2	0,2	11		
7.10/3		Морковь тушеная	150	92	1	5	10		
7.7/10//7.115/1//7.15/15/4		Компот из сухофруктов и шиповника//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	200	76	0	0	20	0,05	
7.н163/8		Котлета мясная (говядина, филе индеки)	80	179	17	9	3		
7.333//7.190//7.27/1		Салат из огурцов и помидор с зеленью//Салат из капусты с	60//30/6	25	0	2	3		
7.003-1		Хлеб ржаной	35	57	2	0,4	13		
7.044		Соль		0	0	0	0		
7.8/12/1//7.118р		Полдник	Сдоба обыкновенная//Плюшка с маком	80/90	325	7	8	48	
7.286			Снежок	170	140	4	5	18	
		Фрукт (апельсин)	120	34	0,8	0,2	9		
Итого в день:				1542	47,8	49,8	209		

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120					
7.189-9	Завтрак	Батон						
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	35	82	3	1	19	
7.185	Завтрак	Повидло	130	37	0	0	9	
2021/6-1/5	Завтрак	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	20	38	0,06	0	10	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	150	210	4	5	35	
2021/38/2/	Обед	Суп крестьянский безмолочное меню	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.7/10/2/7.115/1/7.15/15/3	Обед	Компот из сухофруктов и шиповник//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	150	42	1	0,1	9	
7.н163/6	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индеки)	150	58	0,2	0	16	0,035
7.10/3/2	Обед	Морковь тушеная	60	121	12	6	2	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	130	106	2	5	13	
7.333/7.290/1/27/1/2	Обед	Салат из огурцов и помидор с зеленью//Салат из капусты с помидорами//Салат из отв.карт., кукурузы и р.м	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.044	Обед	Соль	45/20/45	21	1	1	3	
7.354	Полдник	Чай с сахаром		0	0	0	0	
7.015/2	Полдник	Вафли	150	37	0	0	9	
2021/8/4/3	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	22	70	1	1	16	
			150	127	3	5	19	
Итого в день:				952,6	29,06	19,7	172	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт	120					
2021/6-1/6	Завтрак	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150	238	4	6	40	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.185	Завтрак	Повидло	20	36	0	0	9	
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
2021/38/3	Обед	Суп крестьянский безмолочное меню	200	92	2	4	12	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	52	2	0,2	11	
7.10/3	Обед	Морковь тушеная	150	113	2	6	13	
7.7/10/7.115/1/7.15/15/4	Обед	Компот из сухофруктов и шиповника//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	200	76	0	0	20	0,05
7.н163/8	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индеки)	80	162	16	8	3	
7.333/7.190/7.27/1	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	
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	36	34,8	212	

10 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в г/мах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок//Фрукт	100/120					
7.285	Завтрак	Какао с молоком	150	87	2	2	13	
7.19/5//7.н039/1		Суфле творожное//Запеканка из творога	120	210	9	11	3	
7.035/9		Батон с маслом слив	35/5	101	3	6	19	
7.185//7.262		Повидло//Сгущенное молоко	15/10	38	0,06	0	10	
7.47с//7.037с	Обед	Суп-лапша с мясом со сметаной//Рассольник с мясом со сметаной	150	121	5	6	9	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.292/1//7.333		Салат из белокочанной капусты с огурцами//Салат из помидор и огурцов с зеленью	45	19	1	1	2	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	54	2	0	12	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	1	0,2	10	
7.64с		Картофельное пюре (к гарнир к суфле из печени)	120	113	2	3	17	
7.35/8//7.82р/5		Суфле из печени//Запеканка картофельная с печенью	80//180	134	14	6	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	58	0,4	0	13	0,035
7.16/4/3		Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	114	3	4	15	
7.307		Полдник	Пряник	40	140	2	1	31
7.270/1/6	Биойогурт		160	170	5	5	29	
Итого в день:				1108	38,46	32,2	170	0,035

10 Пятница Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в г/мах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10ч	Сок	100					
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром	40/5/9	166	5	8	22	
7.19/5//7.н039	Завтрак	Суфле творожное//Запеканка из творога	150	420	14	18	11	
7.185//7.262	Завтрак	Повидло//Сгущенное молоко	20/10					
7.285		Какао с молоком	200	113	3	3	16	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.47с//7.037с	Обед	Суп-лапша с мясом со сметаной//Рассольник с мясом со сметаной	200	149	6	7	12	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.292/1//7.333	Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами//Салат из помидор и огурцов с зеленью	60	27	1	2	3	
7.64с	Обед	Картофельное пюре (к гарнир к суфле из печени)	150	145	3	4	22	
7.35/8//7.82р/4	Обед	Суфле из печени//Запеканка картофельная с печенью	80//200	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	
7.16/4/2	Полдник	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	142	4	5	18	
7.307	Полдник	Пряник	40	141	2	1	31	
7.270/1/8		Биойогурт	180	95	5	5	7	
Итого в день:				1637	59	57,6	175	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 10 Пятница Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Сок//Фрукт	100/120					
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис, греча) с раст.маслом	150	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.47с/5//7.037с	Обед	Суп-лапша с мясом//Рассольник с мясом без сметаны	150	141	7	7	11	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.292/1//7.333	Обед	Салат из белокочанной 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
	10ч	Сок// Фрукт	100//120					
7.189-5	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмол. ассорти (рис, греча) со раст. маслом	200	139	2	5	20	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.47с/5//7.037с	Обед	Суп-лапша с мясом//Рассольник с мясом без сметаны	200	117	9	8	14	
7.044/2	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.292/1//7.333	Обед	Салат из белокочанной 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

ИТОГО

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

12 / двенадцать / ЛИСТОВ

Заведующий МАДОУ № 45

Т. Р. Асатова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729980

Владелец Асатова Гильсина Ринатовна

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025