



тверждено приказом от 02.03.2026 № 60 ОД
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 45
 Асатова Г.Р.

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		46		0,1	10	
7.035/3	Завтрак	Батон с маслом	30,6	148,5	5	7	19	
7.435/6		Сыр	200	192	6	7	24	
7.067		Кофейный напиток с молоком	200	89	3	3	14	
7.н027//7.15/4/2		Каша мол. ассорти греча+геркулес // Каша пшеничная мол.с маслом слив.	150	147	4	6	18	
		итого	393	331	9,5	15	42	
7.31/1/4	Обед	Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	45	52	0,7	2,7	5,1	
7.258/6		Свекольник с мясом (куры) со сметаной	150	100	4	4,3	10,3	
7.н016/6		Рыба с овощами в омлете	150	193	14	11	4	
7.050		Хлеб пшеничный	20	71	3	0,2	15	
7.115/1		Компот из сухофруктов	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	
	итого	547	539,4	24,3	18,6	64,4		
7.8/12/1// 7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная //Плюшка с маком	80	281	7	5	45	
7.363-3		Ряженка	160	126	4	10	6	
	итого	240	407	11	15	51		
Итого в день:			1280	1322,4	45,3	48,7	167,4	

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	46	0,5	0,1	10	
7.352	Завтрак	Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
7.067		Кофейный напиток с молоком	180	89	3	3	14	
7.н027//15/4/1		Каша мол. ассорти греча+геркулес // Каша пшеничная мол. с маслом слив.	200	192	6	7	24	
		итого	429	429	14	17	57	
7.31/1		Обед	Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	60	69	1	3,6	7
7.258/6	Свекольник с мясом (куры) со сметаной		200	133	5,2	5,8	14	
7.н016/8	Рыба с овощами в омлете		200	307	26	14	5	
7.115/1	Компот из сухофруктов		200	80	0,4	0	19	0,05
7.051	Хлеб пшеничный		25	58	2	0,2	13	
7.044/2	Соль		2	0	0	0	0	
7.003/1	Хлеб ржаной		35	64	3	0,4	15	
	итого	722	711	37,6	24	73		
7.8/12/2//7.118р	Полдник	Сдоба обыкновенная// Плюшка с маком	90	316	8	6	51	
7.363-5		Ряженка	180	135	5	10	6	
	итого	270	451	13	16	57		
Итого в день:			1521	1637	65,1	57,1	197	

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 2. Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
44504		Каша безмолочная пшеничная с маслом растит.	150	149	3,2	4,2	21	
7.31/1/4		Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	45	52	0,7	2,7	5,1	
7.258/6		Свекольник с мясом без сметаны	150	72	2	4	6	
7.1/7/1	Обед	Рыба отварная	70	125	16	5,2	0	
7.179-4		Рис припущенный с овощами	110	160,5	3	5,3	23,8	
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	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.н194/4		Морковь тушеная с курагой	100	105	2	3	21	
7.308/6	Полдник	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 приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок	200	92	1	0,2	20,2	
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	
7.31/1		Салат из отв.картофеля с реп.луком сол.огурцом с раст.маслом	60	69	1	3,6	7	
7.258/6		Свекольник с мясом без сметаны	200	96	3	5	8	
7.1/7/4	Обед	Рыба отварная	80	144	19	6	0	
7.179/1		Рис припущенный с овощами	150	219	4	7,2	32,4	
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	0	0	0	0	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	74	3	0,5	17	
7.308/6		Печенье	20	92	2	1	15,4	
7.н194/3	Полдник	Морковь тушеная с курагой	130	136	2	3	27	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	

1. Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок						
7.035/3	Завтрак	Батон с маслом	100	46	20,5	0,1	10	
7.11/4/2		Каша пшениная молочная с маслом сливочным	30/5	115,38	2,34	5,85	16	
7.12/10/2		Чай с молоком	150	12,4	3,2	14,4		
		Чай с молоком	150	50,6	11,4	8,4		
		итого	335	287,38	27,2	11,15	38,8	
7.068	Обед	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	150	65	1,4	3,3	15	
7.002/1		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	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.н163/6		Котлета мясная (говядина, свинина)	60	125	12	6	2	
7.64с/1		Картофельное пюре	130	123	3	3	19	
7.275/6		Икра кабачковая	35	42,6	0,7	3	3	
		итого	560	484,1	20,6	15,86	68,5	
7.262	Полдник	Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
7.16/5/4		Запеканка из творога с яблоками	130	390	30	26	30	
7.403/7//7.363		Биокефир// Ряженка	150	126	4	9	6	
		итого	260	561	35	36	45	
		Итого в день:	1255	1378,5	62,64	63,1	162,3	

1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок						
7.11/4/1	Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	150	4	5	20	
7.12/10/1		Чай с молоком	180	113	2,8	2,8	16,9	
7.035/10		Батон с маслом	35/6	115	3	6	18,4	
		итого	401	378	9,8	13,8	55,3	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.248		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	30	0	0	8	0,05
7.64с/1		Картофельное пюре	130	117	3	4	21	
7.н163/8		Котлета мясная (говядина, свинина)	80	189	17	12	3	
7.044/2		Соль	3	0	0	0	0	
7.068		Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200	91	2	5	11	
7.275/6		Икра кабачковая	35	42,6	0,7	3	3	
		итого	723	591,6	27,7	24,6	74	
7.262	Полдник	Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
7.403/7//7.363-1		Биокефир//Ряженка	150	96	5	5	7	
7.16/5/1		Запеканка из творога с яблоками	150	452	17,5	30	30	
		итого	310	593	23,5	36	46	
		Итого в день:	1534	1608,6	51,7	74,5	185,3	

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 1. Понедельник Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-4	10 ч	Сок						
7.189-9	Завтрак	Батон	150	69	1	0,75	15,15	
2021/11/4	Завтрак	Каша пшениная безмолочная с маслом растительным	35	82	3	1	19	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	150	136	3	3	22	
7.068	Обед	Борщ с фасолью вегетарианский без сметаны	150	37	0	0	9	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	150	65	1,4	3,3	15	
7.044/2	Обед	Соль	30	54,3	2	0,36	12,5	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	2	0	0	0	0	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.н163/6	Обед	Котлета мясная (говядина, свинина)	150	52	0,4	0	13	0,035
7.64с/1	Обед	Картофельное пюре (без молока)	60	125	12	6	2	
7.017	Обед	Зеленый горошек	130	133	2,3	4	21	
	Полдник	Морковь тушеная	25	10	0,7	0	1,5	
	Полдник	Фрукт	130	123	3	3	19	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	100	53	0,5	0,5	14	
		итого	150	37	0	0	9	
		Итого в день:		1022,5	30,8	22,11	182,15	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 1. Понедельник Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031-1	10 ч	Сок						
2021/11/4.	Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом растительным	200	92	1	0,2	20,2	
7.354	Завтрак	Чай с сахаром	200	181	4	4	30	
7.189-5	Завтрак	Батон	200	50	0	0	12	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	40	94	3	1,2	21	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	35	59	2	0,4	13	
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	25	59	2	0,2	13	
7.н151-1	Обед	Картофельное пюре (без молока)	200	67	0,5	0	17	0,05
7.н163/8	Обед	Котлета мясная (говядина, филе индейки)	130	143	3	4	22	
7.044/2	Обед	Соль	80	179	17	9	3	
7.068	Обед	Борщ с фасолью вегетарианский без сметаны	3	0	0	0	0	
7.017	Обед	Зеленый горошек	200	90	0	0	0	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	50	20	1,4	0,1	3	
	Полдник	Фрукт	200	50	0	0	12	
	Полдник	Морковь тушеная	100	53	0,5	0,5	14	
		итого	140	143	3	4	22	
		Итого в день:		1280	37,4	23,6	202,2	

Утверждено приказом от 02.03.2026 № 60 ОД
 Заведующий МАДОУ детский сад № 45
 Асатова Г.Р.



3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
7.035/3	Завтрак	Батон с маслом	30/6	154,00	7,2	0,1	6,0	
7.43-2/4		Макаронные изделия отварные с сыром	150	275,09	8,39	7,33	39,15	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
итого			336	427,09	10,89	13,33	64,15	
4.1/1.	Обед	кукуруза консервированная	20	47	1	3	5	
7.165-1		Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	85,5	1,5	3,6	10,5	
7.н243/3//7.н070/1		Голубцы ленивые с молочным соусе//Жаркое по домашнему	150//180	253,3	11//12	11//13	22//17	
7.7/10/2		Компот из сухофруктов и шипоника	150	60	0,3	0	15	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		
итого			552	249,5	16,3	19,8	75,5	
7.14/4/4	Полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	120	94,2	2,4	3,2	12	
7.298		Печенье	25	92	2	1	15	
7.082		Снежок	150	124	4	5	16	
итого			295	310,2	8,4	12,4	55,4	
итого в день:			1303	1034,3	36,08	45,9	207,55	0,035

3 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
7.43-2/3/1	Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	330,1	10,06	8,77	46,98	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.035/10		Батон с маслом	35/6	148	5	7	21	
итого			421	478,1	15,06	15,77	80	
7.345	Обед	кукуруза консервированная	50	55	1	1	10	
7.165-1		Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	114	2	5	14	
7.н243/1//7.н070/5		Голубцы ленивые с молочным соусе//Жаркое по домашнему	200	211	15	15	20	
7.003/1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.7/10/1		Компот из сухофруктов и шипоника	180	72	0,4	0	17	0,05
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.044/2	Соль	2	0	0	0	0		
итого			692	574	23,4	21,6	89	
7.14/4/2	Полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	118	3	4	15,1	
7.298		Печенье	25	95	2	1	16	
7.082		Снежок	150	124	4	5	16	
итого			325	337	9	10	47,1	
итого в день:			1629	1436,6	47,86	47,8	218,6	0,05

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 3 Среда Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
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	
4.1/1.	Обед	кукуруза консервированная	20	47	1	3	5	
7.165-1	Обед	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	150	85,5	1,5	3,6	10,5	
7.н243/3//7.н070/1	Обед	Голубцы ленивые без соуса//Жаркое по домашнему	150	158,4	9	8	11	
7.7/10/2	Обед	Компот из сухофруктов и шипоника	150	28	0	0	7	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	
2021/15/4	Полдник	Каша ячневая безмолочная	150	127	3	5	19	
7.308/6	Полдник	Печенье	20	59	0,5	0,5	14	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
итого в день:				920,9	24,2	24,7	164	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 (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
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	
7.345	Обед	кукуруза консервированная	50	55	1	1	10	
7.165-1	Обед	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200	114	2	5	14	
7.н243/1//7.н070/4	Обед	Голубцы ленивые без соуса//Жаркое по домашнему	200	301	14	13	27	
7.003/1	Обед	Хлеб ржаной	35	63	2	0,4	14,5	
7.7/10/1	Обед	Компот из сухофруктов и шипоника	180	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	
2021/15/4	Полдник	Каша ячневая безмолочная	150	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:				1292	36,9	35,7	200,5	0,05

Утверждено приказом от 02.03.2026 № 60 ОД
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 45
 Асатова Т.Р.



4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.038/6	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
7.189-4	Завтрак	Омлет натуральный	130	208,2	11,6	14,33	8,2	
7.435/6		Батон	30	3	3	16		
7.067		Сыр	7	7	0	0		
		Кофейный напиток с молоком	150	88	7,1	19,33	13,82	
		итого	317	390,2	22,6	13,7	71,2	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.291/3		Салат из огурцов с раст.маслом	45	24,3	0,5	2	2	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	49	0,1	0	11	0,035
7.002/1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.н136		Борщ вегетарианский со сметаной	150	61	1,4	2,3	9	
7.н64-с-1		Картофельное пюре	120	114,4	2,4	3	18	
7.355/1		Биточки рыбные	70	141,62	13,2	6	6,2	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
		итого	522	500,32	22,6	13,7	71,2	
7.6/12/9//7.148	Полдник	Булочка дорожная//Шанежка с картофелем	50//60	151	4,2	3	28	
7.270/1/5		Бийогурт	150	169	4	4	29	
		итого	300	320	8,2	7	57	
		итого в день:	1259	144,12	38,9	40,23	169,02	0,035

4 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.189-9	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
7.435/5	Завтрак	Батон	35	83	3	1	19	
7.038		Сыр	9	28,5	2	2	0	
7.067		Омлет натуральный	150	240,24	13,44	16,53	3,26	
		Кофейный напиток с молоком	200	39	0	0	9	
		итого	394	406,24	18,44	19,53	31,26	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.355-1		Биточки рыбные	80	162	15	7	7	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.н136		Борщ вегетарианский со сметаной	200	87	3	3	12	
7.64с/1		Картофельное пюре	130	123	2,6	3,2	19	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.291		Салат из огурцов с раст.маслом	60	35	0,6	2,6	3	
		итого	737	612	25,2	16,4	88	
7.6/12/9//7.148	Полдник	Булочка дорожная//Шанежка с картофелем	50//60	151	4	3	28	
7.270/1/6		Бийогурт	160	194	5	5	32	
		итого	320	345	9	8	60	
		итого в день:	1571	1396,84	53,64	44,13	188,3	0,05

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 4. Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
2021/8/4/3	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
7.189-9	Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	150	139	3	5	19	
7.354		Батон	35	82	3	1	19	
7.050		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.291	Обед	Салат из огурцов с раст.маслом	45 //45	24,3	0,5	2	2	
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	
2021/2-22	Обед	Борщ (без молочное меню)	150	56,3	1	3	7	
7.355/1	Обед	Биточки рыбные (безмолочные)	70	151	9	9	5	
2021/4/3	Обед	Картофельное пюре (без молока)	110	87,9	1,6	2,3	13,8	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.346	Полдник	Яблоко	100	39,6	0,35	0,35	10,4	
2021/16/4		Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	150	159	4	5	21	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
		итого в день:		1008,7	27,75	27,85	162,2	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
7.189-5	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
2021/8/4/4	Завтрак	Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354		Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	200	170	4	6	25	
7.051		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.355-1		Биточки рыбные (безмолочные)	80	151	9	9	5	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
2021/2/2/		Борщ (без молочное меню)	200	75	1,4	4	9	
2021/4/4		Картофельное пюре (без молока)	130	104	2	2,8	16,3	
7.003		Хлеб ржаной	40	68	2	0,4	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	79	0	0	18	0,05
7.291		Салат из огурцов с раст.маслом	60	33	0,6	2,6	3	
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	200	160	4	5	21	
7.346		Яблоко	100	39,6	0,35	0,35	10,4	
7.354	Чай с сахаром	200	50	0	0	12		
		итого в день:		996,2	25,35	25,75	190,7	0,05



Утверждено приказом от 02.03.2026 № 60 ОД
 Заведующий МАДОУ детский сад № 45
 Саватова Г.Р.

6 Понедельник 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	
7.14/4/2/7.11/4/2	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным//Каша пшеничная молочная	150	144	4	1	22	
7.12/10/2		Чай с молоком	150	115,9	3	3	18	
7.035/3		Батон с маслом слив	30/6	125	3	6	18	
		итого		336	311,6	7,7	11	49,1
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.145		Щи вегетарианские со сметаной	150	58,2	1,1	3,3	5,5	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.017		Зеленый горошек	25	10	0,7	0	1,5	
7.151/1		Макаронные изделия отварные с овощами	120	150,2	36,7	2,7	23,4	
7.н163/6		Котлета мясная	60	125	12	6	2	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	54	0	0	15	0,035
	итого		525	507,4	55,5	12,4	72,4	
7.13/5/2	Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	287	12	20	20	
7.403/7		Биокефир	150	96	5	4	7	
7.262		Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
		итого		280	428	18	25	36
Итого в день:			1241	1293	81,7	48,5	167,5	0,035

6 Понедельник 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	46	0,5	0,1	10	
7.14/4/1/7.11/4/1	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.//Каша молочная пшеничная	180	144	4	1	22	
7.12/10/1		Чай с молоком	180	115,9	3	3	18	
7.035/10		Батон с маслом	35/6	125	3	6	18	
		итого		401	384,9	10	10	58
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	54	2	0	13	
7.145		Щи вегетарианские со сметаной	200	70	2	5	7	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.017		Зеленый горошек	50	20	1,4	0,1	3	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	53	2	0	13	
7.151/1		Макаронные изделия отварные с овощами	130	173,3	4,2	4	30	
7.н163/8		Котлета мясная	80	189	17	12	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
	итого		722	630,3	28,6	21,1	88	
7.13/5/4	Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	390	19	30	18	
7.403/10		Биокефир	170	96	5	5	7	
7.262		Сгущенное молоко	10	62	2	2	12	
		итого		330	548	26	37	37
Итого в день:			1553	1609,2	65,1	68,2	193	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
7.031-4	10 ч	Сок	150	69	1	0,75	15,15	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
2021/15/4		Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	136	3	3	22	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	10	
7.145	Обед	Щи вегетарианские без сметаны	150	74	2	3	10	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.017/3		Зеленый горошек	25	30	0,6	2	3	
7.н151		Макаронные изделия отварные с овощами	120	150,2	36,7	2,7	23,4	
7.н163/6		Котлета мясная	60	125	12	6	2	
7.115/1		Компот из сухофруктов	150	54	0	0	15	0,035
7.180-4/1		Рагу из овощей (без сметаны)	130	299	14	19	13	
7.346	Полдник	Яблоко	100	39,6	0,35	0,35	10,4	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
Итого в день:			635	1150,8	75,65	37,35	170,95	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
7.031-1	10 ч	Сок// Фрукт	200	92	1	0,2	20,2	
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом растительным	200	181	4	4	30	
7.189-5		Батон	40	94	3	1,2	21	
7.354		Чай с сахаром	200	50	0	0	12	
7.051		Хлеб пшеничный	25	54	2	0	13	
7.145	Обед	Щи вегетарианские без сметаны	200	91	2	4,4	9,6	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.017/3		Зеленый горошек	25	41	1	3	3	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	53	2	0	13	
7.н151		Макаронные изделия отварные с овощами	150	166	5	5	28	
7.н163/8		Котлета мясная	80	189	17	12	3	
7.115/1		Компот из сухофруктов	200	71	0	0	19	0,05
7.180-4/1		Полдник	Рагу из овощей (без сметаны)	130	319	15	20	15
7.354	Чай с сахаром		200	50	0	0	12	
Итого в день:			1247	1359	51	49,6	178,6	0,05

7 Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема	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	
7.357/4	Завтрак	Батон с маслом, сыром	30/6/9	148	5	7	19	
7.13/10/2		Кофейный напиток с молоком	150	57	1	1	11	
7.038/6		Омлет натуральный	150	240,24	13,44	16,53	3,26	
		итого		325	425,2	18,6	24,33	29,82
7.057/2	Обед	Салат из припущенной моркови с раст.маслом	45	35	1	2	5,1	
7.64с/1		Картофельное пюре	130	174	3	6	30	
7.149с-7		Тефтели рыбные в соусе	60	103,1	9,2	3	4	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	41	2	0,3	10	
7.044/2		Соль	2	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.н086-4		Суп гороховый со сметаной	150	64	1	3	5	
	итого		587	515,1	18,6	14,3	77,1	
7.6/12	Полдник	Ватрушка со сметаной	60	213	5	9	24	
7.082		Снежок	150	124	4	5	16	
		итого	210	337	8	10,2	40	
Итого в день:			1222	1323,3	45,7	48,93	156,9	0,035

7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема	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	
7.352	Завтрак	Батон, с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
7.13/10		Кофейный напиток с молоком	200	57	1	1	11	
7.038		Омлет натуральный	150	240,24	13,44	16,53	3,26	
		итого		399	445,24	19,44	24,53	33,26
7.057/1	Обед	Салат из припущенной моркови с раст.маслом	60	46,5	1	2,5	7	
7.64с		Картофельное пюре	150	214	4	5	34	
7.11/7/3		Тефтели рыбные в соусе	80	111	7	4	7	
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.н086-7		Суп гороховый со сметаной	200	111	4	3	16	
7.115/1		Компот из сухофруктов.	200	75	0,5	0	18	0,05
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.044/2		Соль		0	0	0	0	
	итого		750	679,5	21,5	15,1	110	
7.6/12	Полдник	Ватрушка со сметаной	80	266	5,4	11	29	
7.286		Снежок	170	142	4	5	18	
		итого	250	408	9,4	12	44	
Итого в день:			1499	1578,7	50,8	51,73	197,26	0,05

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Ясли

Технологическая карта	Время приема	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	69	1	0,75	15,15	
7.189-4	Завтрак	Батон	30	71	2,3	0,9	16	
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	
2021/4/4	Обед	Картофельное пюре (без молока)	130	104	2	3	16,3	
7.11/7/3	Обед	Тефтели рыбные без соуса	80	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
7.057/2	Обед	Салат из припущенной моркови с раст.маслом	45	35	1	2	5,1	
2021/2-22	Обед	Борщ (безмолочное меню)	150	56,3	1	3	7	
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:				1005,7	34	31,2	136,7	0,035

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 7 Вторник Дети

Технологическая карта	Время приема	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
7.031	10 ч	Сок	100	92	1	0,2	20,2	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	81,1	2,6	1	18	
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	
7.057/1	Обед	Салат из припущенной моркови с раст.маслом	60	46,5	1	2,5	7	
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре без молока	150	142	3	4	22,2	
7.11/7/3	Обед	Тефтели рыбные без соуса	80	135	17	5	3	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	62	2	0	13	
2021/2/2/	Обед	Борщ (безмолочное меню)	200	75	1,4	4	9	
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:				1162,6	40,5	28,9	173,5	0,05

Утверждено приказом от 02.09.2026 № 66/ОД
 Заведующий МАДОУ "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	Фрукт (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
7.н132	Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сл.маслом	150	146	5	6	15	
7.035/8		Батон с маслом, сыром	30/6/9	145	4,7	4,6	11	
7.354		Чай с сахаром	150	37	0	0	9	
		итого		345	289	9	12	36
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	28	0	0	7	0,035
7.106		Суп из овощей на курином бульоне	150	44	1,1	1	7,3	
7.4/9/4		Плов из мяса кур	180	346,3	17,4	16,3	26,7	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	54	2	0,3	13	
7.29/1/4/7.288/1		Салат из отвар.картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,солен огурцом, раст.маслом//Салат из помидор	45	63	0,6	4	5	
7.050		Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
	итого		577	581,5	22,6	21,8	69	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	122	2	1	27	
7.363-2		Ряженка	150	124	4	5	16	
7.262		Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
4.39/3/7.280		Запеканка морковная//Запеканка овощная	80/90	118,5	3,1	3,3	18	
	итого		270	409,5	10,1	10,3	70	
	Итого в день:		1312	1327,5	42,1	44,5	187,5	0,035

8 Среда Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
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	
7.352		Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
		итого		450	344	10	13	46
7.248	Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	29	0	0	7	0,05
7.106		Суп из овощей на курином бульоне	200	59	2	1,4	12	
7.051		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.044/2		Соль	2	0	0	0	0	
7.29/1/7.288		Салат из отв.картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом с раст.маслом	60	84	1	5,4	11	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.4/9/1		Плов из мяса кур	200	385	20	18,1	32	
	итого		720	679	28	25,5	90	
7.363-3	Полдник	Ряженка	170	151	5	6	20	
7.262		Сгущенное молоко	10	45	1	1	9	
7.209/1		Пряник	30	138	2	1	30	
4.39/3/7.280		Запеканка морковная//Запеканка овощная	150	197	6	6	30	
	итого		310	531	14	14	89	
	Итого в день:		1600	1601,5	52,4	52,9	237,5	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 (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
7.189-9	Завтрак	Батон	35	82	3	1	19	
7.1/1/8/7.185/5	Завтрак	Джем//Повидло	10	25	0	0	7	
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
7.106	Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	44	1,1	1	7,3	
7.4/9/4	Обед	Плов из мяса кур	150	346,3	17,4	16,3	26,7	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	25	54	2	0,3	13	
7.29/1/4/7.288/1	Обед	Салат из отвар.картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,солен огурцом, раст.маслом//Салат из помидор	45	63	0,6	4	5	
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	
4.39/3	Полдник	Запеканка морковная	80	143/119	3	4/3	22/17	
	Итого в день:			1040,5	34,6	26,8	165	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	Фрукт (Яблоко)	120	47,5	0,4	0,4	12,5	
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	Завтрак	Джем, повидло	10	25	0	0	9	
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
7.106	Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	58,7	1,5	1,4	10	
7.051	Обед	Хлеб пшеничный	25	59	2	0,2	13	
7.044/2	Обед	Соль	2	0	0	0	0	
7.29/1/7.288	Обед	Салат из отв.картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом с раст.маслом//Салат из помидор	60	84	1	5,4	6,6	
7.003-1	Обед	Хлеб ржаной	35	58	2	0,4	13	
7.4/9/1	Обед	Плов из мяса кур	200	385	19,4	18,1	29,7	
7.354	Полдник	Чай с сахаром	200	66	0	0	12	
7.209/1	Полдник	Пряник	30	138	2	1	30	
4.39/3	Полдник	Запеканка морковная	100	143/149	3	4	22/21	
	Итого в день:			1218,7	37,9	34,7	188,3	0,05

9 Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
7.357/4	Завтрак	Батон с маслом, сыром	30/6/9	148	5	7	23,4	
7.285		Какао с молоком	150	113	3	3	16	
7.н026		Каша из гречи и риса молочная (Дружба-2) со слив.маслом	150	142	4	5,3	18	
		итого	345	374	11	15,3	47	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.264		Суп крестьянский со сметаной	150	89	3	3	12	
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 (мясо свинины, филе индеки)	60	125	12	6	2	
7.113		Свекла тушеная	130	86	1	5	9	
7.002/1		Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.269/1		Салат из картофеля с огурцом	45	35	0,6	1,4	5	
7.044		Соль		0	0	0	0	
	итого	585	416,6	19,6	11	60		
7.082	Полдник	Снежок	150	124	4	5	16	
7.8/12/3//7.118р		Сдоба обыкновенная//Плюшка с маком	70/60	215	5	5	32	
	итого	220	439	9	10	48		
	Итого в день:	1270	1263,2	40,6	36,5	164		

9 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
7.н026	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная (Дружба-2) со слив.маслом	200	189	5	7	23,4	
7.285		Какао с молоком	200	113	3	3	16	
7.352		Батон,с маслом, сыром	35/5/9	148	5	7	19	
		итого	449	450	13	17	58,4	
7.264	Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	110	6	5	20	
7.050		Хлеб пшеничный	25	58	2	0,2	13	
7.10/3//7.113		Свекла 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 (мясо свинины, филе индеки)	80	179	17	9	3	
7.169/2		Салат из картофеля с огурцом	50	77	1	3,6	8,3	
7.003-1		Хлеб ржаной	35	64	3	0,4	15	
7.044		Соль		0	0	0	0	
	итого	740	656	30	23,2	89,3		
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	
	итого	250	465	11	13	66		
	Итого в день:	1559	1604,6	55	53,4	222,7		

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Ясли

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
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	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	46,2	1,5	0,2	10	
7.264	Обед	Суп крестьянский без сметаной	150	89	3	3	12	
7.7/10/2//7.115/1//7.15/15/3	Обед	Компот из сухофруктов и шиповник//Компот из сухофруктов//Напиток из брусники	150	58	0,2	0	16	0,035
7.н163/6	Обед	Котлета мясная (мясо свинины, филе индеки)	60	121	12	6	2	
7.113	Обед	Свекла тушеная	130	106	2	5	13	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной	30	63,4	2,3	0,4	15	
7.169	Обед	Салат картофельный с огурцом	45	35	0,6	1,4	5	
7.044	Обед	Соль		0	0	0	0	
7.090-1		Фрукт (апельсин)	100	28	0,63	0,14	7,21	
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:			932,6	29,23	23,14	159,21	

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 9 Четверг Дети

Технологическая карта	Время приема пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Витамин С
	10 ч	Фрукт (апельсины)	120	33,6	1	0,2	9	
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	
7.165-1	Обед	Суп крестьянский без сметаны	200	110	6	5	20	
7.050	Обед	Хлеб пшеничный	20	52	2	0,2	11	
7.113	Обед	Свекла 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 (мясо свинины, филе индеки)	80	162	16	8	3	
7.169	Обед	Салат картофельный с огурцом	60	77	1	3,6	8,3	
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	
7.090-1		Фрукт (апельсин)	100	28	0,63	0,14	7,21	
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:			1148	37,63	31,54	203,51	

