



Утверждено:
заведующий

И.А. ДОУ - детский сад № 195

А.С. Страшкова

Приказ № 16 от 24.01.2025

Специальное цикличное безлактозное меню МАДОУ - детского сада № 195, включающее горячее питание

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1. Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 200г	180,72	3,45	3,33	25,90	0,42	200,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай 200 гр	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	476,76	6,03	4,82	57,98	0,42	440,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60 гр	79,61	1,44	37,00	8,57	3,86	60,00
7.47с-1	Суп-лапша на вегетарианском бульоне	76,54	1,59	1,96	12,22	22,00	200,00
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75гр	307,41	29,05	17,80	0,63	10,60	75,00
2021/11/3.	Капуста тушеная 150 г	104,53	3,54	2,83	17,63	50,08	150,00
7.110	Компот из кураги	69,46	0,49	0,00	18,71	50,08	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	728,84	39,61	60,13	80,32	136,62	735,00
	Полдник						
2021/1/3	Картофель отварной 150гр	180,32	3,56	3,38	31,07	0,15	150,00
2021/2	Масло подсолнечное 5г	44,95	0,00	4,99	0,00	0,00	5,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	316,51	5,08	8,55	52,90	0,15	375,00
	Всего:	1570,25	51,14	73,92	203,66	144,19	1650,00

День 2. Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом и отрубями 200г	226,54	3,72	6,36	25,15	0,47	200,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	346,31	6,03	7,26	52,95	0,47	440,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
0,00	Борщ (безмолочное меню) 200г	80,22	1,52	3,67	9,95	3,19	200,00
7.28/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом 60 гр.	65,59	0,94	3,65	7,77	2,13	50,00
7.1/7/4	Рыба отварная 80 гр	144,06	19,27	6,01	0,00	0,51	80,00
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
7.063	Напиток из шиповника	68,29	0,32	0,00	18,17	70,08	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
2021/2	Масло подсолнечное 5г	44,95	0,00	4,99	0,00	0,00	5,00
	Итого:	684,64	30,56	22,98	93,25	75,91	715,00
	Полдник						
2021/1/3	Картофель отварной 150гр	180,32	3,56	3,38	31,07	0,15	150,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/12/1.	Булочка Ягодка 75г	288,10	5,84	7,46	43,44	1,18	75,00
	Итого:	517,69	9,40	10,84	86,32	1,33	425,00
	Всего:	1590,43	46,49	41,18	242,62	81,71	1680,00

День 3. Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,52	40,00
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	356,99	3,72	3,92	30,18	0,52	200,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	476,76	6,03	4,82	57,98	1,04	440,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.28/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом 50 гр.	65,59	0,94	3,65	7,77	2,13	50,00
2021/13/6	Суп картофельный вегетарианский 200г	85,10	1,09	1,76	9,21	6,41	200,00
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75гр	307,41	29,05	17,80	0,63	10,60	75,00
7.н76с	Капуста тушеная	136,66	2,93	4,82	14,24	31,30	150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	67,78	0,49	0,03	17,08	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	711,86	36,48	28,42	61,47	100,60	705,00
	Полдник						
7.10/3	Морковь тушеная 150г.	130,18	3,52	2,83	17,55	31,30	150,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/2	Масло подсолнечное 5г	44,95	0,00	4,99	0,00	0,00	5,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	266,37	5,04	8,00	39,38	31,30	375,00
	Всего:	1496,79	48,05	41,34	168,93	136,94	1620,00

День 4. Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	310,00	7,32	5,02	62,60	0,00	370,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.3/1/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50,54	0,83	3,37	6,44	22,00	50,00
2021/16/-2	Суп картофельный с бобовыми 200г	141,88	4,55	4,03	19,93	4,53	200,00
7.2/9/1	Мясо кури отварное 70г	257,59	16,16	15,80	7,24	1,26	70,00
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр.	237,45	6,43	6,41	39,87	2,64	130,00
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 гр	67,78	0,49	0,03	17,08	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	846,53	31,96	30,18	113,12	80,59	700,00
	Полдник						
2021/32/3/	Рагу из овощей 150г	111,88	2,41	6,89	13,53	0,90	150,00
7.354/4	Чай 200 гр	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.221	Вафли 10 гр	31,56	0,32	0,28	8,80	0,00	10,00
	Итого:	234,68	4,25	7,35	44,16	0,90	380,00
	Всего:	1439,35	43,95	42,98	232,34	88,49	1570,00

День 5 (вариант 1). Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
Завтрак							
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,20	40,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г,	228,77	3,70	4,49	30,14	0,06	150,00
	Итого:	348,54	6,01	5,39	57,94	0,26	390,00
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
Обед							
7.2/1/1	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
2021/13/6	Суп картофельный вегетарианский 203г	61,85	1,09	1,76	9,21	2,88	203,00
2021/1/3.	Картофель отварной 130 гр	141,81	3,07	3,87	26,90	1,63	130,00
7.1/7/4	Рыба отварная 80 гр	144,06	19,27	6,01	0,00	0,51	80,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.110	Компот из кураги	69,46	0,49	0,00	18,71	50,08	200,00
	Итого:	616,46	28,04	15,90	81,87	57,39	713,00
Полдник							
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
7.354/4	Чай 200 гр	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/12/1.	Булочка Ягодка 75г	288,10	5,84	7,46	43,44	1,18	75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	569,57	12,37	11,76	100,07	1,18	425,00
	Всего:	1582,71	46,84	33,48	252,33	65,83	1648,00

День 5 (вариант 2). Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г,	228,77	3,70	4,49	30,14	0,06	150,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,20	40,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	348,54	6,01	5,39	57,94	0,26	390,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.2/1/1	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом с растительным маслом 50гр.	107,99	0,62	3,72	4,49	2,29	50,00
2021/13/6	Суп картофельный вегетарианский 200г	61,85	1,09	1,76	9,21	2,88	200,00
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	262,76	15,92	8,68	25,72	10,60	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.110	Компот из кураги	69,46	0,49	0,00	18,71	50,08	200,00
	Итого:	593,35	21,62	14,70	80,70	65,85	700,00
	Полдник						
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/12/1	Булочка Ягодка 75г	304,44	6,13	8,09	44,80	1,18	75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	585,91	12,66	12,39	101,43	1,18	425,00
	Всего:	1575,93	40,71	32,91	252,52	74,29	1635,00

День 6 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом и отрубями 200г	226,54	3,72	6,36	25,15	0,47	200,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	346,31	6,03	7,26	52,95	0,47	440,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
7.12/1/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 50 гр.	53,41	0,56	3,04	6,44	2,21	50,00
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	55,90	1,48	1,90	8,29	11,11	200,00
7.070	Жаркое по-домашнему	313,65	15,25	13,88	26,10	10,40	230,00
7.078	Компот из изюма 200 г	68,53	0,17	0,00	18,38	50,06	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	582,78	20,96	19,36	81,77	73,78	730,00
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г,	356,99	3,72	3,92	30,18	0,06	150,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
7.221	Вафли 10 гр	31,56	0,32	0,28	8,80	0,00	10,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	479,79	5,56	4,38	60,81	0,06	380,00
	Всего:	1457,03	32,97	31,42	207,98	81,31	1670,00

День 7 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	132,83	3,04	4,14	21,53	0,42	200,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	252,60	5,35	5,04	49,33	0,42	440,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	44,28	0,82	3,05	4,46	22,54	60,00
2021/2/2	Борщ (безмолочное меню) 200г	80,22	1,52	3,67	9,95	5,45	200,00
7.1/7/4	Рыба отварная 80 гр	144,06	19,27	6,01	0,00	0,51	80,00
7.179/2	Рис припущенный с овощами 130 гр	179,75	3,26	5,77	25,96	2,64	130,00
7.115/1	Компот из сухофруктов 200 г	161,80	0,98	0,05	17,82	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	701,41	29,35	19,09	80,75	81,30	720,00
	Полдник						
2021/4/4	Картофельное пюре без молока 130г	194,36	2,48	2,89	21,74	8,20	130,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/12/1.	Булочка Ягодка 75г	288,10	5,84	7,46	43,44	1,18	75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	573,70	9,84	10,53	87,01	9,38	425,00
	Всего:	1569,50	45,04	34,76	227,18	95,10	1685,00

День 8 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	180,72	3,45	3,33	25,90	0,42	200,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
	Итого:	300,49	5,76	4,23	53,70	0,42	440,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Итого:	41,80	0,50	0,10	10,10	4,00	100,00
	Обед						
7.24/1/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом 50гр.	84,87	0,67	4,47	8,63	1,86	50,00
7.071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	131,29	2,62	5,07	16,21	4,85	200,00
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	265,70	17,34	13,57	12,62	3,84	200,00
2021/6/11	Компот из сухофруктов 200 г	161,80	0,98	0,05	17,82	30,00	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	734,96	25,11	23,70	77,84	40,55	700,00
	Полдник						
7.22/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные 150 гр	234,77	4,44	6,35	36,60	3,39	150,00
2021/2	Масло подсолнечное 5гр	44,95	0,00	5,00	0,00	9,26	5,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	370,96	5,96	11,53	58,43	12,65	375,00
	Всего:	1448,20	37,33	39,56	200,06	57,62	1615,00

День 9 . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/46/4	Макаронные изделия отварные 150 г	266,56	5,00	3,21	34,78	0,52	150,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	386,33	7,31	4,11	62,58	0,52	390,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
2021/16/-2	Суп картофельный с бобовыми 200г	141,88	4,55	4,03	19,93	4,53	200,00
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	7,09	0,45	0,05	1,37	6,00	60,00
2021/1/10	Мясо кур отварное 70г	257,59	16,16	15,80	7,24	0,36	70,00
2021/32/3	Рагу из овощей 150 г	123,04	2,71	3,61	19,14	10,61	150,00
7.110	Компот из кураги	69,43	0,49	0,00	18,71	50,08	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	690,33	27,86	24,03	88,95	71,58	730,00
	Полдник						
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным, 200 гр	133,80	2,18	5,05	20,05	0,42	200,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
7.221	Вафли 10 гр	31,56	0,32	0,28	8,80	0,00	10,00
	Итого:	256,60	4,02	5,51	50,68	0,42	430,00
	Всего:	1381,40	39,61	34,08	214,66	79,52	1670,00

День 10 (вариант 1) . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	132,83	3,04	4,14	21,53	0,42	200,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай с сахаром 200г.	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	252,60	5,35	5,04	49,33	0,42	440,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	93,60	1,77	3,71	12,28	5,37	200,00
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом 50гр.	75,62	1,14	3,71	9,50	1,96	50,00
7.1/7/4	Рыба отварная 75 гр	67,13	8,98	2,80	0,00	0,40	75,00
2021/1/3.	Картофель отварной 130 гр	141,81	3,07	3,87	26,90	1,63	130,00
2021/37/10	Напиток из шиповника 200г	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	540,51	18,94	14,63	88,51	59,52	705,00
	Полдник						
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/12/1.	Булочка Ягодка 75г	288,10	5,84	7,46	43,44	1,18	75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	569,57	12,37	11,76	100,07	1,18	425,00
	Всего:	1410,81	37,08	31,86	250,37	68,12	1690,00

День 10 (вариант 2) . Возрастная категория 3-7 лет

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	132,83	3,04	4,14	21,53	0,42	200,00
2021/3/7	Батон 40 гр	70,50	2,31	0,90	15,99	0,00	40,00
7.354/4	Чай с сахаром 200 г	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
	Итого:	252,60	5,35	5,04	49,33	0,42	440,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Итого:	48,14	0,42	0,42	12,46	7,00	120,00
	Обед						
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	93,60	1,77	3,71	12,28	5,37	200,00
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом 50 гр.	75,62	1,14	3,71	9,50	1,96	50,00
7.1/7/4	Рыба отварная 75 гр	67,13	8,98	2,80	0,00	0,40	75,00
2021/23/3	Свекла тушенная с яблоками	238,74	1,86	2,77	16,31	13,97	130,00
2021/37/10	Напиток из шиповника 200г	71,05	0,48	0,00	17,27	50,16	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49,33	1,98	0,36	12,54	0,00	30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	637,44	17,73	13,53	77,92	71,86	705,00
	Полдник						
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190,23	5,01	4,12	34,80	0,00	130,00
7.354/4	Чай 200 гр,	49,27	0,00	0,00	11,81	0,00	200,00
2021/12/1.	Булочка Ягодка 75г	304,44	6,13	8,09	44,80	0,41	75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41,97	1,52	0,18	10,02	0,00	20,00
	Итого:	585,91	12,66	12,39	101,43	0,41	425,00
	Всего:	1524,08	36,16	31,39	241,14	79,69	1690,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402734

Владелец Страшкова Анна Сергеевна

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026