

Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|---|----------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н119с | Завтрак | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 7 | 23 | 194 | |
| 7.13/10//7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 103 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром | 51 | 6 | 8 | 21 | 160 | |
| 7.210-1 // 7.131-3 // 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан // Сок | 70 //100 | 1 | 0 | 11 | 42 | |
| 7.13/1 | Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом | 60 | 1 | 4 | 8 | 54 | |
| 7.258 | Обед | Свекольник вегетарианский со сметаной | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | |
| 7.н152/1 | Обед | Азу с тушенкой | 230 | 6 | 7 | 10 | 147 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 7 | 32 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.19/5/1 | Полдник | Суфле творожное | 150 | 18 | 28 | 20 | 405 | |
| 7.004 | Полдник | Сгущенное молоко | 15 | 1 | 1 | 9 | 49 | |
| 7.270/1/7//7.286 | Полдник | Биойогурт // Снежок | 170 | 5 | 5 | 32 | 173 | |
| 7.308 // 7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье // вафли // пряник | 30 | 3 | 2 | 23 | 124 | |

1 Понедельник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|---|-------------------|---|----------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.162/1 | Завтрак | Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом | 200 | 5 | 6 | 24 | 173 | |
| 7.13/10 // 7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 16 | 111 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 6 | 21 | 138 | |
| 7.210-1 // 7.131-3 // 7.183-2// 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70 //100 | 1 | 0 | 11 | 42 | |
| 7.20/1/1 // 7.8/1/1 // 7.31/1/1 | Обед | Салат из отварной свеклы с раст. маслом //Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом // Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом | 50 | 1 | 6 | 12 | 110 | |
| 7.264 | Обед | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 2 | 5 | 12 | 97 | |
| 7.112 | Обед | Капуста тушеная | 130 | 3 | 5 | 14 | 109 | |
| 7.н163/2 | Обед | Котлета из говядины | 70 | 13 | 11 | 3 | 183 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 8 | 39 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.н 039-5 | Полдник | Запеканка творожная | 100 | 13 | 17 | 10 | 269 | |
| 7.004// 7.2/11/2 | Полдник | Сгущенное молоко// Соус молочный сладкий | 15/20 | 1 | 1 | 3 | 23 | |
| 7.308/6//7.277//7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли/ пряник | 20/30 | 2 | 1 | 15 | 92 | |
| 7.354/5 | Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | |

2 Вторник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------|-------------------|---|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н038/5 | Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 7 | 10 | 2 | 147 | |
| 7.189-5 | Завтрак | Батон | 40 | 3 | 1 | 21 | 94 | |
| 7.435/2 | Завтрак | Сыр | 10 | 2 | 2 | 0 | 29 | |
| 7.354/5 //7.022-1 | Завтрак | Чай с сахаром // чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 13 | 54 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.19/1//7.4/1 | Обед | Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом // Салат из белокочанной капусты, с кукурузой, луком и растительным маслом | 60 | 1 | 9 | 4 | 101 | |
| 7.н136-2 // 7.068 | Обед | Борщ вегетарианский со сметаной // Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной | 200 | 2 | 4 | 10 | 47 | |
| 7.64-1/1 | Обед | Картофельное пюре | 130 | 2 | 2 | 14 | 95 | |
| 7.6/7/2 | Обед | Рыба, запеченная в молочном соусе | 70 | 11 | 2 | 5 | 119 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 8 | 39 | 0,05 |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.8/4/2 | Полдник | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 2 | 3 | 14 | 104 | |
| 7.270/1/8 // 7.082-2 | Полдник | Биойогурт // Снежок | 180 | 5 | 5 | 29 | 153 | |
| 7.7/12/1 // 7.150/4 | Полдник | Ватрушка с яблоком // Ватрушка с повидлом | 60 | 4 | 2 | 31 | 170 | |

3 Среда Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-------------------------|-------------------|--|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.15/4 | Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200 | 7 | 6 | 32 | 231 | |
| 7.13/10 // 7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 102 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом , сыром | 51 | 5 | 8 | 21 | 163 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.32/1 //7.130/1 | Обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, яйцом и раст. маслом //Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом | 60 | 2 | 4 | 7 | 78 | |
| 7.47с-1 | Обед | Суп – лапша на вегетарианском бульоне | 200 | 2 | 2 | 12 | 75 | |
| 7.061 | Обед | Бигус с мясом говядины | 230 | 12 | 11 | 17 | 218 | |
| 7.2/10 | Обед | Компот из яблок и изюма | 200 | 0 | 0 | 10 | 53 | |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.н039-5 | Полдник | Запеканка творожная | 100 | 12 | 16 | 9 | 368 | |
| 7.185/ 7.2/11/2 | Полдник | Повидло/ Соус молочный сладкий | 20 | 0 | 0 | 13 | 50 | |
| 7.403/9 | Полдник | Биокефир | 170 | 5 | 5 | 7 | 85 | |
| 7.308/6//7.277//7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли/ пряник | 20/30 | 2 | 1 | 15 | 92 | |

4 Четверг Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|---|-------------------|--|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н132 | Завтрак | Макаронные изделия в молоке с маслом | 200 | 5 | 6 | 15 | 144 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 5 | 21 | 131 | |
| 7.12/10 | Завтрак | Чай с молоком | 200 | 1 | 2 | 11 | 67 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.25/1 // 7.15/1 // 7.7/1 | Обед | Салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом //Салат из свежих помидор с раст. маслом // Салат из белокочанной капусты с огурцом и раст. маслом | 60 | 1 | 4 | 14 | 100 | |
| 7.30/2 | Обед | Уха рыбацкая | 200 | 3 | 1 | 5 | 55 | |
| 7.н076/2 | Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 3 | 3 | 21 | 125 | |
| 7.н190-6с | Обед | Гуляш из мяса кури | 85 | 9 | 10 | 3 | 151 | |
| 7.15/10 // 7.115/1 | Обед | Напиток из шиповника // Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13 | 53 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.090-1// 7.346 //7.183-1 // 7.187/1 | Полдник | Апельсин //Яблоко // Банан // Груша | 100 | 1 | 0 | 10 | 42 | |
| 7.18/3/3 | Полдник | Рагу из овощей | 100 | 2 | 3 | 11 | 67 | |
| 7.103/2 | Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 7 | 10 | 25 | 214 | |
| 7.270/1/8// 7.082-2 | Полдник | Биойогурт // Снежок | 180 | 5 | 5 | 29 | 151 | |

5 Пятница Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|---|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н040/2 | Завтрак | Пудинг творожный с изюмом запеченные | 120 | 12 | 16 | 15 | 252 | |
| 7.185 /3 // 7.2/11/1 | Завтрак | Повидло // Соус молочный сладкий | 30 | 2 | 5 | 13 | 125 | |
| 7.13/10 // 7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 102 | |
| 7.261-1 | Завтрак | Батон с маслом | 57 | 6 | 12 | 47 | 295 | |
| 7.210-1 // 7.131-3 // 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан // Сок | 70//100 | 1 | 0 | 11 | 42 | |
| 7.27/1 // 7.14/1 //7.9/1 | Обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы, реп. лука и растит. масла // Салат из свежих огурцов с растител. маслом //Салат из белокочанной капусты с яблоком, морковью и растительным маслом | 60 | 1 | 4 | 9 | 83 | |
| 7.137 | Обед | Щи с мясом со сметаной | 200 | 1 | 4 | 7 | 68 | |
| 7.н113/4 | Обед | Свекла тушеная со сметаной | 130 | 1 | 3 | 11 | 83 | |
| 7.н163/2 | Обед | Котлета из говядины | 70 | 13 | 17 | 4 | 253 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из с/ф витамином С | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.4/4/2 | Полдник | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 150 | 5 | 6 | 22 | 178 | |
| 7.403/10 | Полдник | Биокефир | 180 | 4 | 5 | 6 | 75 | |
| 7.050//7.052/1 | Полдник | Хлеб пшеничный// Хлеб «Солнышко» | 20/30 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.308 //7.277//7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли/пряник | 30 | 3 | 2 | 23 | 124 | |

6 Понедельник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------------------------------------|-------------------|---|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.8/4 | Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 7 | 8 | 32 | 224 | |
| 7.13/10 //7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 104 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 5 | 21 | 131 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.25/1 // 7.143 // 7.8/1 | Обед | Салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом // Салат из свеклы с чесноком // Салат из белокочанной капусты с яблоками и раст. маслом | 60 | 1 | 4 | 14 | 100 | |
| 7.043с-2 | Обед | Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 200 | 2 | 4 | 8 | 64 | |
| 7.070 | Обед | Жаркое по – домашнему с мясом свинины | 230 | 18 | 18 | 21 | 352 | |
| 7.248 // 7.115/1 | Обед | Кисель из концентрата ягодного // Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 25 | 111 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 90 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.090-1// 7.346// 7.183-1 // 7.187/1 | Полдник | Апельсин // Яблоко // Банан // Груша | 100 | 1 | 0 | 10 | 42 | |
| 7.363-6 | Полдник | Ряженка | 150 | 3 | 5,9 | 4,0 | 84 | |
| 7.118р/1 | Полдник | Плюшка с маком | 80 | 5 | 5 | 32 | 193 | |

7 Вторник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|---|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.15/4 | Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 6 | 32 | 208 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром | 51 | 3 | 1 | 21 | 94 | |
| 7.354/5 // 7.022-1 | Завтрак | Чай с сахаром // чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | |
| 7.031/1 // 7.210-1 // 7.131-3 // 7.183-2 | 10:25 | Сок // Апельсин // Яблоко // Банан | 100//70 | 0 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.28/1 // 7.4/1 | Обед | Салат из отварного картофеля ,моркови ,реп. лука и растит. маслом // Салат из белокочанной капусты ,с кукурузой , луком и растительным маслом | 60 | 1 | 4 | 8 | 72 | |
| 7.258 | Обед | Свекольник вегетарианский со сметаной | 200 | 2 | 4 | 14 | 102 | |
| 7.151 | Обед | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 3 | 2 | 24 | 143 | |
| 7.355/1 | Обед | Биточки рыбные | 70 | 18 | 8 | 8 | 202 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 12 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.19/5 | Полдник | Суфле творожное | 100 | 12 | 18 | 13 | 300 | |
| 7.185 // 7.2/11/1 | Полдник | Повидло/ Соус молочный сладкий | 20/30 | 0 | 0 | 13 | 50 | |
| 7.270/1/9 | Полдник | Биойогурт | 190 | 6 | 6 | 38 | 202 | |
| 7.308 //7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли / пряник | 30 | 3 | 2 | 23 | 124 | |

8 Среда Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|----------------------------|-------------------|---|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н119с | Завтрак | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 7 | 22 | 192 | |
| 7.13/10//7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 104 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 5 | 21 | 131 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 1 | 0 | 3 | 42 | |
| 7.13/1 // 7.130 | Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом//Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом | 60 | 1 | 4 | 8 | 65 | |
| 7.195 | Обед | Суп картофельный с зеленым горошком с мясом | 200 | 2 | 3 | 3 | 58 | |
| 7.112 | Обед | Капуста тушеная | 130 | 2 | 3 | 8 | 69 | |
| 7.н104/1 | Обед | Тефтели из говядины с рисом « Ёжики » | 70 | 14 | 13 | 6 | 227 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9 | 37 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.н132/5 | Полдник | Макаронные изделия в молоке с маслом | 120 | 2 | 3 | 7 | 72 | |
| 7.148/2 | Полдник | Шанежка с картофелем | 70 | 5 | 6 | 30 | 215 | |
| 7.403/10 | Полдник | Биокефир | 180 | 2 | 3 | 4 | 56 | |
| 7.183-1// 7.090-1 // 7.346 | Полдник | Банан// Апельсин // Яблоко | 100 | 1 | 0 | 3 | 42 | |

9 Четверг Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|--|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.038 | Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 8 | 11 | 2 | 160 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром | 51 | 5 | 8 | 21 | 163 | |
| 7.354/5//7.022-1 | Завтрак | Чай с сахаром // чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 12 | 49 | |
| 7.210-1 // 7.131-3 // 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан // Сок | 70//100 | 1 | 0 | 11 | 42 | |
| 7.20/1 // 7.4/1 | Обед | Салат из отварной свеклы с раст. маслом // Салат из белокочанной капусты, с кукурузой, луком и растительным маслом | 60 | 1 | 0 | 3 | 16 | |
| 7.165-1/2 | Обед | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 2 | 2 | 6 | 68 | |
| 7.4/133 | Обед | Рагу из филе индейки | 230 | 21 | 19 | 24 | 390 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 8 | 35 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.7/4/2 | Полдник | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 1 | 2 | 15 | 92 | |
| 7.050 // 7.052/1 | Полдник | Хлеб пшеничный // Хлеб «Солнышко» | 20/30 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.270/1/8 // 7.082-2 | Полдник | Биойогурт // Снежок | 180 | 5 | 5 | 29 | 153 | |
| 7.308 // 7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье // вафли // пряник | 30 | 1 | 1 | 24 | 95 | |

10 Пятница Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|--|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белк и | Жиры | Углеводы | | |
| 7.4/4 | Завтрак | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 6 | 22 | 178 | |
| 7.12/10 | Завтрак | Чай с молоком | 200 | 1 | 1 | 11 | 67 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 5 | 21 | 131 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70//100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.416//7.14/1//7.9/1 | Обед | Салат из морской капусты, с морковью и с растительным маслом // Салат из свежих огурцов с раст. маслом//Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 60 | 1 | 10 | 7 | 112 | |
| 7.н146 | Обед | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 2 | 3 | 8 | 65 | |
| 7.36/8/2 | Обед | Запеканка картофельная с мясом говядины | 180 | 14 | 13 | 28 | 309 | |
| 7.6/11 | Обед | Соус сметанный | 50 | 1 | 4 | 2 | 53 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 13 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.43-2/3/2 | Полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | 4 | 4 | 21 | 152 | |
| 7.403/9 | Полдник | Биокефир | 170 | 5 | 5 | 7 | 86 | |
| 7.308 // 7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли / пряник | 30 | 3 | 2 | 23 | 124 | |

11 Понедельник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|---|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белк и | Жиры | Углеводы | | |
| 7.7/4/2 | Завтрак | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 5 | 8 | 24 | 185 | |
| 7.13/10//7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 103 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 5 | 21 | 131 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70//100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.23/1 // 7.12/1 | Обед | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом с раст. маслом// Салат с морковью с изюмом и растительным маслом | 60 | 1 | 5 | 5 | 76 | |
| 7.165-1 | Обед | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 2 | 5 | 14 | 114 | |
| 7.112 // 7.35/3/2 | Обед | Капуста тушеная// Кабачки тушеные | 130 | 3 | 3 | 17 | 103 | |
| 7.26/8/1 | Обед | Суфле из мяса говядины | 70 | 14 | 14 | 2 | 192 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 12 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 46 | |
| 7.н132/5 | Полдник | Макаронные изделия в молоке с маслом | 120 | 2 | 3 | 7 | 72 | |
| 7.6/12/4 | Полдник | Ватрушка со сметаной | 70 | 7 | 11 | 37 | 269 | |
| 7.403/10 | Полдник | Биокефир | 180 | 4 | 5 | 6 | 75 | |

12 Вторник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|--|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.038 | Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 9 | 11 | 2 | 160 | |
| 7.354/5//7.022-1 | Завтрак | Чай с сахаром // чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | |
| 7.189-5 | Завтрак | Батон | 40 | 3 | 1 | 21 | 94 | |
| 7.435/2 | Завтрак | Сыр | 10 | 2 | 2 | 0 | 29 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70//100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.13/1 // 7.4/1 | Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом // Салат из белокочанной капусты, с кукурузой луком и раст. маслом | 60 | 1 | 4 | 8 | 65 | |
| 7.н136-1 | Обед | Борщ вегетарианский со сметаной | 200 | 2 | 3 | 12 | 72 | |
| 7.153 | Обед | Картофельное пюре | 120 | 2 | 3 | 13 | 99 | |
| 7.н164/1 | Обед | Рыба тушеная с овощами в томате | 80 | 10 | 2 | 3 | 109 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 13 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.17/4/3 | Полдник | Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным | 120 | 2 | 3 | 12 | 94 | |
| 7.270/1/8 // 7.082-2 | Полдник | Биоогурт // Снежок | 180 | 5 | 5 | 29 | 153 | |
| 7.050 // 7.052/1 | Полдник | Хлеб пшеничный // Хлеб «Солнышко» | 20/30 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.308 //7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли / пряник | 30 | 1 | 1 | 24 | 95 | |

13 Среда Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------------|-------------------|--|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н091/1 | Завтрак | Каша из пшена и риса молочная «Дружба -ч3» со сливочным маслом | 200 | 3 | 5 | 20 | 144 | |
| 7.13/10//7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 104 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 5 | 21 | 118 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок | 100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.33/1//7.130/1//7.290 | Обед | Салат из отварного картофеля, морск. капусты и реп. лука с раст. маслом //Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом//Салат из белокочанной капусты с помидорами | 60 | 1 | 5 | 7 | 87 | |
| 7.н086 | Обед | Суп гороховый с мясом | 200 | 3 | 2 | 7 | 70 | |
| 7.н151-1 | Обед | Макаронные изделия отварные | 130 | 3 | 2 | 27 | 154 | |
| 7.9/8/4 | Обед | Печень говяжья по - строгановски | 70 | 13 | 15 | 2 | 226 | |
| 7.15/15//7.115/1 // 7.15/10 | Обед | Напиток из клюквы // Компот из сухофруктов// Напиток Из шиповника | 200 | 0 | 0 | 7 | 32 | |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.363-6 | Полдник | Ряженка | 150 | 3 | 6 | 4 | 84 | |
| 7.090-1 // 7.346 // 7.183-1 | Полдник | Апельсин // Яблоко // Банан | 100 | 1 | 0 | 11 | 42 | |
| 7.103/4 | Полдник | Манник | 100 | 11 | 14 | 65 | 413 | |

14 Четверг Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------|-------------------|---|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.14/4 | Завтрак | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 6 | 33 | 222 | |
| 7.13/10 // 7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 18 | 118 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром | 51 | 6 | 8 | 21 | 160 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 1 | 0 | 11 | 42 | |
| 7.21/1 // 7.15/1 | Обед | Салат из отварной свеклы и моркови с раст. маслом // Салат из свежих помидоров с раст. маслом | 60 | 1 | 5 | 5 | 70 | |
| 7.30/2 | Обед | Уха рыбацкая | 200 | 3 | 1 | 5 | 55 | |
| 7.350/2 | Обед | Бигус с мясом куры | 200 | 8 | 4 | 5 | 100 | |
| 7.2/10 | Обед | Компот из яблок и изюма | 200 | 0 | 0 | 10 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.354/5//7.022/1 | Полдник | Чай с сахаром//Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 12 | 44 | |
| 7.150/4 | Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 4 | 4 | 33 | 194 | |
| 7.1/3/3 | Полдник | Картофель отварной | 100 | 2 | 2 | 17 | 90 | |
| 7.367-4 | Полдник | Огурец консервированный | 40 | 0 | 0 | 1 | 6 | |
| 7.050 // 7.052/1 | Полдник | Хлеб пшеничный // Хлеб «Солнышко» | 20/30 | 2 | 0 | 10 | 46 | |

15 Пятница Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|--|--------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белк и | Жиры | Углеводы | | |
| 7.17/5/3 | Завтрак | Пудинг из творога | 130 | 9 | 6 | 68 | 391 | |
| 7.004 // 7.2/11/2 | Завтрак | Сгущенка // Соус молочный сладкий | 15/20 | 1 | 1 | 9 | 49 | |
| 7.12/10 | Завтрак | Чай с молоком | 200 | 1 | 2 | 12 | 67 | |
| 7.261-1 | Завтрак | Батон с маслом | 57 | 6 | 12 | 47 | 295 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70/100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.19/1//7.14/1//7.9/1 | Обед | Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст . маслом//Салат из свежих огурцов с растительным маслом//Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковь и растительным маслом | 60 | 1 | 9 | 4 | 101 | |
| 7.47с-1 | Обед | Суп – лапша на вегетарианском бульоне | 200 | 2 | 2 | 12 | 75 | |
| 7.64-1/1 | Обед | Картофельное пюре | 130 | 2 | 2 | 14 | 95 | |
| 7.11/8/1-1 | Обед | Гуляш из мяса свинины | 80 | 14 | 14 | 4 | 234 | |
| 7.15/10 // 7.115/1 | Обед | Напиток из шиповника // Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13 | 53 | |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.403/10 | Полдник | Биокефир | 180 | 2 | 3 | 4 | 56 | |
| 7.н119с-2 | Полдник | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 2 | 3 | 11 | 98 | |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 46 | |
| 7.308/6//7.015 // 7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли / пряник | 20/30 | 2 | 1 | 15 | 92 | |

16 Понедельник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------------|-------------------|---|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н026 | Завтрак | Каша гречи и риса молочная со сливочным маслом | 200 | 5 | 8 | 24 | 194 | |
| 7.13/10/7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 104 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 6 | 24 | 146 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок фруктовый | 100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.27/1//7.8/1 | Обед | Салат из отварного картофеля , кукурузы и реп. лука с раст. маслом//Салат из белокочанной капусты, с яблоками и растительным маслом | 60 | 1 | 4 | 10 | 83 | |
| 7.27/2 | Обед | Суп – пюре из разных овощей | 200 | 2 | 4 | 10 | 92 | |
| 7.34/2/4 | Обед | Гренки | 15 | 1 | 0 | 8 | 42 | |
| 7.н113 | Обед | Свекла тушеная со сметаной | 150 | 2 | 6 | 17 | 126 | |
| 7.н163/5 | Обед | Котлета из мяса | 60 | 14 | 13 | 3 | 179 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0 | 0 | 13 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.н132/5 | Полдник | Макаронные изделия в молоке с маслом | 120 | 3 | 4 | 9 | 86 | |
| 7.090-1 // 7.346 // 7.183-1 | Полдник | Апельсины // Яблоко // Банан | 100 | 1 | 0 | 10 | 42 | |
| 7.265 | Полдник | Ватрушка с курагой | 60 | 5 | 3 | 35 | 181 | |
| 7.270/1/8 // 7.082-2 | Полдник | Биойогурт//Снежок | 180 | 5 | 5 | 29 | 153 | |

17 Вторник Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|--|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н123с3 | Завтрак | Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом | 200 | 4 | 6 | 21 | 150 | |
| 7.354/5// 7.022/1 | Завтрак | Чай с сахаром//чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 12 | 49 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром | 51 | 6 | 8 | 21 | 160 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70//100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.32/1//7.15/1//7.7/1 | Обед | Салат из отварн. картоф. с зеленым горошком и раст. маслом//Салат из свежих помидоров и раст. маслом //Салат из белокоч. капусты с огурцом и рас. маслом | 60 | 2 | 4 | 6 | 78 | |
| 7.47с-1 | Обед | Суп-лапша на вегетарианском бульоне | 200 | 2 | 2 | 12 | 75 | |
| 7.162-и | Обед | Плов из филе индейки | 230 | 17 | 3 | 3 | 156 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13 | 53 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.н039-5 | Полдник | Запеканка творожная | 100 | 12 | 16 | 9 | 268 | |
| 7.351 | Полдник | Сгущеное молоко | 20 | 1 | 2 | 12 | 65 | |
| 7.403/10 | Полдник | Биокефир | 180 | 5 | 6 | 7 | 90 | |
| 7.308//7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье / вафли / пряник | 30 | 3 | 2 | 23 | 124 | |

18 Среда Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-------------------------|-------------------|--|-------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н043 | Завтрак | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 200 | 5 | 6 | 21 | 169 | |
| 7.035 | Завтрак | Батон с маслом | 45 | 3 | 6 | 24 | 150 | |
| 7.13/10//7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 103 | |
| 7.031/1 | 10:25 | Сок | 100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.29/1// 7.14/1// 7.9/1 | Обед | Салат из отварного картофеля , моркови ,свеклы с реп. луком ,соленым огурцом и раст. маслом // Салат из свежих огурцов с раст. маслом // Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и раст. маслом | 60 | 1 | 5 | 7 | 76 | |
| 7.165-1 | Обед | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 2 | 6 | 14 | 114 | |
| 7.64-1/1 | Обед | Картофельное пюре | 130 | 2 | 2 | 14 | 95 | |
| 7.35/8/1 | Обед | Суфле из печени | 70 | 22 | 8 | 3 | 195 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9 | 37 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.090 // 7.008 // 7.183 | Полдник | Апельсин //Яблоко // Банан | 120 | 1 | 0 | 8 | 28 | |
| 7.354/5 | Полдник | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 44 | |
| 7.124р/3 | Полдник | Булочка с сыром | 70 | 10 | 15 | 30 | 286 | |

19 Четверг Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|--|----------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.038 | Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 8 | 11 | 2 | 160 | |
| 7.354/5 // 7.022-1 | Завтрак | Чай с сахаром //чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | |
| 7.261-1 | Завтрак | Батон с маслом | 57 | 6 | 12 | 47 | 150 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70//100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.32/1//7.15/1//7.7/1 | Обед | Салат из отварн. картоф. с зеленым горошком и раст. маслом//Салат из свежих помидоров и раст. маслом //Салат из белокоч. капусты с огурцом и рас. маслом | 60 | 2 | 4 | 6 | 78 | |
| 7.47с-1 | Обед | Суп-лапша на вегетарианском бульоне | 200 | 2 | 2 | 12 | 75 | |
| 7.н076 | Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5 | 5 | 33 | 170 | |
| 7.8/9/1 | Обед | Суфле из мяса кур паровое | 70 | 11 | 14 | 3 | 200 | |
| 7.4/11,/2 | Обед | Соус молочный с овощами | 20 | 1 | 3 | 4 | 46 | |
| 7.110 // 7.078 // 7.115/1 | Обед | Компот из кураги //Компот из изюма // Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 1 | 0 | 18 | 76 | 0,05 |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.н132/5 | Полдник | Макаронные изделия в молоке с маслом | 120 | 2 | 3 | 7 | 72 | |
| 7.270/1/7//7.286 | Полдник | Биойогурт // Снежок | 170 | 5 | 5 | 32 | 173 | |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 46 | |
| 7.308/6 // 7.015 // 7.209-1 | Полдник | Печенье // вафли // пряник | 20 // 30 | 2 | 1 | 15 | 92 | |

20 Пятница Дети

| Технологическая карта | Время приема пищи | Наименования блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--|-------------------|---|---------|----------------------|------|----------|--------------------------------|-----------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7.н119с | Завтрак | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 7 | 23 | 194 | |
| 7.13/10//7.285 | Завтрак | Кофейный напиток с молоком // Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 103 | |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром | 51 | 6 | 8 | 21 | 160 | |
| 7.210-1 // 7.131-1// 7.183-2 // 7.031/1 | 10:25 | Апельсин // Яблоко // Банан //Сок | 70//100 | 1 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.13/1//7.130/1//7.290 | Обед | Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом// Салат из белокочанной капуста с помидорами | 60 | 1 | 4 | 8 | 54 | |
| 7.н086/2 | Обед | Суп гороховый | 200 | 4 | 4 | 16 | 116 | |
| 7.152/4 | Обед | Азу | 200 | 17 | 16 | 23 | 326 | |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 7 | 32 | |
| 7.003-2 | Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1 | 21 | 91 | |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 10 | 46 | |
| 7.19/5/1 | Полдник | Суфле творожное | 150 | 18 | 28 | 20 | 405 | |
| 7.004 | Полдник | Сгущенное молоко | 15 | 1 | 1 | 9 | 49 | |
| 7.270/1/7//7.286 | Полдник | Биоогурт // Снежок | 170 | 5 | 5 | 32 | 173 | |
| 7.308 // 7.277 // 7.209-1 | Полдник | Печенье // вафли // пряник | 30 | 3 | 2 | 23 | 124 | |