



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 150

О.А.Рымкевич

Приказ от 01.09.2025 № 63-О

**Специальное  
безмолочное меню  
МАДОУ детского сада № 150**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

МАДОУ детский сад № 150 с 10,5-часовым режимом функционирования

День первый

## Завтрак

| Наименование блюда                            | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Эн/ц, ккал    | № технологической карты |
|-----------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Каша манная безмолочная с маслом растительным | 200        | 4,26        | 4,66        | 29,06        | 174,53        | № 8.5/4/1 Парус         |
| Батон                                         | 45         | 3,48        | 1,35        | 23,96        | 121,27        | № 7.189-6 Парус         |
| Чай с сахаром                                 | 180        | 0           | 0           | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус        |
| <b>Всего</b>                                  | <b>425</b> | <b>7,74</b> | <b>6,01</b> | <b>61,19</b> | <b>329,91</b> |                         |

## Второй завтрак 10.00

|               |     |     |     |      |    |              |
|---------------|-----|-----|-----|------|----|--------------|
| Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | №7.031 Парус |
|---------------|-----|-----|-----|------|----|--------------|

## Обед

|                                                                       |            |              |              |              |               |                  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 50         | 1,44         | 5,02         | 5,4          | 79,8          | № 7.32/1/1 Парус |
| Суп-лапша на курином бульоне                                          | 180        | 1,59         | 2,76         | 10,96        | 80,06         | № 7.20/2/2Парус  |
| Бигус с мясом куры                                                    | 180        | 15,93        | 7,33         | 10,64        | 180,15        | № 7.350/1 Парус  |
| Кисель Витошка                                                        | 200        | 0,02         | 0            | 0,36         | 76            | № 7.343/3 Парус  |
| Хлеб ржаной                                                           | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус    |
| <b>Всего</b>                                                          | <b>660</b> | <b>22,28</b> | <b>15,71</b> | <b>48,26</b> | <b>506,51</b> |                  |

## Уплотненный полдник

|                                                  |            |              |              |               |               |                    |
|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|
| Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный) | 150        | 5,84         | 11,68        | 55,84         | 250,22        | № 2021/6-1/6 Парус |
| Пряник, печенье, вафли, зефир                    | 25         | 2,6          | 1,3          | 19,2          | 114,5         | № 7.298 Парус      |
| Чай с сахаром                                    | 180        | 0            | 0            | 8,17          | 34,11         | №7.10/10/1 Парус   |
| Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3,04         | 0,36         | 20,04         | 92,4          | № 7.062 Парус      |
| <b>Всего</b>                                     | <b>395</b> | <b>11,48</b> | <b>13,34</b> | <b>103,25</b> | <b>491,23</b> |                    |

|                      |             |           |              |              |                |  |
|----------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1580</b> | <b>42</b> | <b>35,16</b> | <b>222,8</b> | <b>1373,65</b> |  |
|----------------------|-------------|-----------|--------------|--------------|----------------|--|

День второй

## Завтрак

| Наименование блюда                       | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн/ц, ккал    | № технологической карты |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150        | 11,88        | 13,83        | 0,7          | 194,7         | № 2021/2/6-1 Парус      |
| Батон                                    | 45         | 3,48         | 1,35         | 23,96        | 121,27        | № 7.189-6 Парус         |
| Чай с сахаром                            | 180        | 0            | 0            | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус        |
| <b>Всего</b>                             | <b>375</b> | <b>15,36</b> | <b>15,18</b> | <b>32,83</b> | <b>350,08</b> |                         |

## Второй завтрак 10.00

|                   |     |      |      |      |    |                 |
|-------------------|-----|------|------|------|----|-----------------|
| Фрукты (апельсин) | 100 | 0,63 | 0,14 | 7,21 | 28 | № 7.090-1 Парус |
|-------------------|-----|------|------|------|----|-----------------|

## Обед

|                                      |            |              |              |              |               |                   |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Икра из кабачков                     | 50         | 1            | 4,49         | 4,69         | 60,9          | № 7.275/1 Парус   |
| Рассольник домашний (б/сметанный)    | 180        | 1,62         | 3,96         | 9,9          | 83,7          | № 7.9/2/2 Парус   |
| Котлета мясная                       | 70         | 13,74        | 11,65        | 2,46         | 187,52        | № 7.н163/7 Парус  |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 130        | 6,43         | 6,41         | 39,87        | 234,78        | № 7.44/3/2 Парус  |
| Компот из сухофруктов                | 180        | 0,54         | 0,03         | 15,7         | 69,13         | № 7.6/10/1, Парус |
| Хлеб ржаной                          | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус     |
| <b>Всего</b>                         | <b>660</b> | <b>26,63</b> | <b>27,14</b> | <b>93,52</b> | <b>726,53</b> |                   |

## Уплотненный полдник

|                              |            |              |             |               |               |                  |
|------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------------|
| Картофельное пюре с морковью | 150        | 2,74         | 3,61        | 19,45         | 126,42        | № 2021/5/33Парус |
| Сдоба обыкновенная           | 70         | 6,47         | 4,68        | 39,452        | 245,9         | № 7.8/12/3Парус  |
| Чай с сахаром                | 180        | 0            | 0           | 8,17          | 34,11         | №7.10/10/1 Парус |
| Хлеб пшеничный               | 40         | 3,04         | 0,36        | 20,04         | 92,4          | № 7.062 Парус    |
| <b>Всего</b>                 | <b>440</b> | <b>12,25</b> | <b>8,65</b> | <b>87,112</b> | <b>498,83</b> |                  |

|                      |             |              |              |                |                |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1575</b> | <b>54,87</b> | <b>51,11</b> | <b>220,672</b> | <b>1603,44</b> |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--|

**День третий****Завтрак**

| Наименование блюда                             | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Эн/ц, ккал    | № технологической карты |
|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 200        | 3,69        | 3,39        | 37,09        | 196,99        | № 2021/15/4 Парус       |
| Батон                                          | 45         | 3,48        | 1,35        | 23,96        | 121,27        | № 7.189-6 Парус         |
| Кофейный напиток                               | 200        | 0,18        | 0           | 12,6         | 56,88         | №7.084-1 Парус          |
| <b>Всего</b>                                   | <b>445</b> | <b>7,35</b> | <b>4,74</b> | <b>73,65</b> | <b>375,14</b> |                         |

**Второй завтрак 10.00**

|               |            |            |            |             |           |              |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| Сок фруктовый | <b>100</b> | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,1</b> | <b>46</b> | №7.031 Парус |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|

**Обед**

|                                                              |            |              |              |              |               |                  |
|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом | 50         | 0,56         | 3,4          | 6,45         | 53,9          | №7.13/1/1 Парус  |
| Суп гороховый                                                | 180        | 3,51         | 3,13         | 14,13        | 104,31        | №7.086-3 Парус   |
| Суфле из пчени                                               | 70         | 16,02        | 5,87         | 2,12         | 137,2         | № 7.35/8/1 Парус |
| Макаронные изделия отварные                                  | 130        | 5,01         | 4,12         | 34,8         | 209,27        | № 7.н151-1 Парус |
| Напиток из свежемороженых ягод (клюква)                      | 180        | 0,09         | 0            | 14,62        | 62,05         | №7.15/15/1 парус |
| Хлеб ржаной                                                  | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус    |
| <b>Всего</b>                                                 | <b>660</b> | <b>28,49</b> | <b>17,12</b> | <b>93,02</b> | <b>657,23</b> |                  |

**Уплотненный полдник**

|                  |            |            |            |              |               |                   |
|------------------|------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------------|
| Рагу из овощей   | 100        | 1,58       | 2,54       | 10,88        | 73,95         | № 7.18/3/3 Парус  |
| Яйцо вареное     | 40         | 4,79       | 4,05       | 0,27         | 62,8          | № 7.1/6/8 Парус   |
| Чай с лимоном    | 180        | 0,04       | 0          | 8,37         | 35,6          | № 7.11/10/1 Парус |
| Фрукты ( яблоко) | 100        | 0,35       | 0,35       | 10,38        | 39,6          | № 7.346 Парус     |
| Хлеб пшеничный   | 40         | 3,04       | 0,36       | 20,04        | 92,4          | № 7.062 Парус     |
| <b>Всего</b>     | <b>460</b> | <b>9,8</b> | <b>7,3</b> | <b>49,94</b> | <b>304,35</b> |                   |

|                      |             |              |              |               |                |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1665</b> | <b>46,14</b> | <b>29,26</b> | <b>226,71</b> | <b>1382,72</b> |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

**День четвертый****Завтрак**

| Наименование блюда                             | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | Эн/ц, ккал    | № технологической карты |
|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Каша рисовая безмолочная с растительным маслом | 200        | 4,93        | 4,53        | 49,46        | 262,66        | № 8.7/4 Парус           |
| Батон                                          | 45         | 3,48        | 1,35        | 23,96        | 121,27        | № 7.189-6 Парус         |
| Чай с сахаром                                  | 180        | 0           | 0           | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус        |
| <b>Всего</b>                                   | <b>425</b> | <b>8,41</b> | <b>5,88</b> | <b>81,59</b> | <b>418,04</b> |                         |

**Второй завтрак 10.00**

|        |            |             |             |              |             |                 |
|--------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Бананы | <b>100</b> | <b>1,05</b> | <b>0,07</b> | <b>15,26</b> | <b>62,3</b> | № 7.183-1 Парус |
|--------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|

**Обед**

|                                                                  |            |              |              |              |              |                    |
|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 50         | 1,12         | 7,6          | 3,46         | 84,6         | №7.19/1/1 Парус    |
| Свекольник вегетарианский (безмолочное меню                      | 200        | 1,74         | 4,55         | 12,16        | 99,49        | № 2021/2/2 Парус   |
| Тефтели рыбные/Кнели рыбные паровые                              | 80         | 11,23        | 6,11         | 3,65         | 146,69       | №7.10/7Парус       |
| Картофельное пюре ( без молока)                                  | 150        | 2,53         | 3,78         | 22,24        | 141,72       | № 2021/4/3/1 Парус |
| Компот из кураги                                                 | 180        | 0,53         | 0            | 18,47        | 75,3         | №7.110/2 Парус     |
| Хлеб ржаной                                                      | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5         | 7.003-2 Парус      |
| <b>Всего</b>                                                     | <b>710</b> | <b>20,45</b> | <b>22,64</b> | <b>80,88</b> | <b>638,3</b> |                    |

**Уплотненный полдник**

|                                                |            |              |           |              |               |                   |
|------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|-------------------|
| Каша пшеница безмолочная с маслом растительным | 200        | 4,32         | 5,56      | 27,84        | 199,32        | №2021/11/4. Парус |
| Печенье/пряник/вафли/зефир                     | 25         | 0,8          | 0,7       | 20,23        | 87,5          | № 7.015/1 Парус   |
| Чай с сахаром                                  | 180        | 0            | 0         | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40         | 3,04         | 0,36      | 20,04        | 92,4          | № 7.062 Парус     |
| <b>Всего</b>                                   | <b>365</b> | <b>12,65</b> | <b>11</b> | <b>74,58</b> | <b>450,83</b> |                   |

|                      |             |              |              |               |                |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1600</b> | <b>42,56</b> | <b>39,59</b> | <b>252,31</b> | <b>1569,47</b> |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

День пятый**Завтрак**

| <i>Наименование блюда</i>  | <i>Выход, г</i> | <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Эн/ц, ккал</i> | <i>№ технологической карты</i> |
|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| Каша пшеничная безмолочная | 200             | 4,26            | 4,66           | 29,06              | 174,53            | № 2021/16/4 Парус              |
| Батон                      | 45              | 3,48            | 1,35           | 23,96              | 121,27            | № 7.189-6 Парус                |
| Чай с сахаром              | 180             | 0               | 0              | 8,17               | 34,11             | №7.10/10/1 Парус               |
| <b>Всего</b>               | <b>425</b>      | <b>7,74</b>     | <b>6,01</b>    | <b>61,19</b>       | <b>329,91</b>     |                                |

**Второй завтрак 10.00**

|               |            |            |            |             |           |              |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| Сок фруктовый | <b>100</b> | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,1</b> | <b>46</b> | №7.031 Парус |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|

**Обед**

|                                                |            |             |              |              |               |                   |
|------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50         | 0,69        | 3,71         | 5,28         | 58,14         | № 7.20/1/1 Парус  |
| Суп крестьянский с крупой                      | 200        | 1,8         | 4,4          | 11,7         | 88            | № 2021/38/3 Парус |
| Плов из мяса кур                               | 180        | 17,42       | 16,28        | 26,71        | 346,33        | № 7.4/9/2 Парус   |
| Компот из чернослива и изюма                   | 180        | 0,29        | 0            | 19,72        | 81,05         | № 7.5/10/1Парус   |
| Хлеб ржаной                                    | 50         | 3,3         | 0,6          | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус     |
| <b>Всего</b>                                   | <b>660</b> | <b>23,5</b> | <b>24,99</b> | <b>84,31</b> | <b>664,02</b> |                   |

**Уплотненный полдник**

|                |            |              |             |              |               |                  |
|----------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------------|
| Булочка Ягодка | 80         | 7,21         | 8,63        | 51,85        | 310,66        | № 2021/12/1Парус |
| Чай с сахаром  | 180        | 0            | 0           | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус |
| Хлеб пшеничный | 40         | 3,04         | 0,36        | 20,04        | 92,4          | № 7.062 Парус    |
| Груша          | 100        | 0,36         | 0,27        | 9,27         | 42,3          | № 7.187/1 Парус  |
| <b>Всего</b>   | <b>400</b> | <b>10,61</b> | <b>9,26</b> | <b>89,33</b> | <b>479,47</b> |                  |

|                      |             |              |              |               |               |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1585</b> | <b>42,35</b> | <b>40,36</b> | <b>244,93</b> | <b>1519,4</b> |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|

День шестой**Завтрак**

| <i>Наименование блюда</i>                           | <i>Выход, г</i> | <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Эн/ц, ккал</i> | <i>№ технологической карты</i> |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом | 200             | 4,53            | 7,06           | 26,8               | 178,4             | № 2021/8/4/1 Парус             |
| Батон                                               | 45              | 3,48            | 1,35           | 23,96              | 121,27            | № 7.189-6 Парус                |
| Чай с сахаром                                       | 180             | 0               | 0              | 8,17               | 34,11             | №7.10/10/1 Парус               |
| <b>Всего</b>                                        | <b>425</b>      | <b>8,01</b>     | <b>8,41</b>    | <b>58,93</b>       | <b>333,78</b>     |                                |

**Второй завтрак 10.00**

|               |            |            |            |             |           |              |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| Сок фруктовый | <b>100</b> | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,1</b> | <b>46</b> | №7.031 Парус |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|

**Обед**

|                                                                          |            |              |             |              |               |                    |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|
| Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 50         | 0,8          | 2,56        | 6,05         | 45,93         | №7.9/1/1 Парус     |
| Суп гороховый                                                            | 180        | 3,51         | 3,13        | 14,13        | 104,31        | №7.086-3 Парус     |
| Жаркое по-домашнему с мясом куры                                         | 180        | 14,2         | 6,51        | 22,12        | 218,28        | № 7.н070-2/2 Парус |
| Напиток Витошка                                                          | 200        | 0            | 0           | 0,37         | 64            | № 7.343/1 Парус    |
| Хлеб ржаной                                                              | 50         | 3,3          | 0,6         | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус      |
| <b>Всего</b>                                                             | <b>660</b> | <b>21,81</b> | <b>12,8</b> | <b>63,57</b> | <b>523,02</b> |                    |

**Уплотненный полдник**

|                            |            |             |             |             |               |                  |
|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 4,24        | 3,85        | 26,06       | 150,18        | № 7.н076/1 Парус |
| Печенье/пряник/вафли/зефир | 25         | 0,2         | 0           | 19,63       | 76            | № 7.155-1 Парус  |
| Чай с сахаром              | 180        | 0           | 0           | 8,17        | 34,11         | №7.10/10/1 Парус |
| Хлеб пшеничный             | 40         | 3,04        | 0,36        | 20,04       | 92,4          | № 7.062 Парус    |
| <b>Всего</b>               | <b>395</b> | <b>7,48</b> | <b>4,21</b> | <b>73,9</b> | <b>352,69</b> |                  |

|                      |             |             |              |              |                |  |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1580</b> | <b>37,8</b> | <b>25,52</b> | <b>206,5</b> | <b>1255,49</b> |  |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--|

День седьмой**Завтрак**

| <i>Наименование блюда</i>                | <i>Выход, г</i> | <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Эн/ц, ккал</i> | <i>№ технологической карты</i> |
|------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150             | 11,88           | 13,83          | 0,7                | 194,7             | № 2021/2/6-1 Парус             |
| Батон                                    | 45              | 3,48            | 1,35           | 23,96              | 121,27            | № 7.189-6 Парус                |
| Чай с сахаром                            | 180             | 0               | 0              | 8,17               | 34,11             | №7.10/10/1 Парус               |
| <b>Всего</b>                             | <b>375</b>      | <b>15,36</b>    | <b>15,18</b>   | <b>32,83</b>       | <b>350,08</b>     |                                |

**Второй завтрак 10.00**

|                 |            |             |             |              |             |               |
|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Фрукты (Яблоко) | <b>100</b> | <b>0,35</b> | <b>0,35</b> | <b>10,38</b> | <b>39,6</b> | № 7.346 Парус |
|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|

**Обед**

|                                                              |            |              |              |              |                |                   |
|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|
| Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом | 50         | 0,67         | 3,7          | 11,03        | 82             | № 7.26/1/1 Парус  |
| Щи из свежей капусты                                         | 180        | 1,35         | 2,48         | 6,78         | 55,629         | № 7.6/2/2 Парус   |
| Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)           | 200        | 21,68        | 25,38        | 15,82        | 279,45         | № 221/58/8/Парус  |
| Компот из сухофруктов                                        | 180        | 0,54         | 0,03         | 15,7         | 69,13          | № 7.6/10/1, Парус |
| Хлеб ржаной                                                  | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5           | 7.003-2 Парус     |
|                                                              |            |              |              |              |                |                   |
| <b>Всего</b>                                                 | <b>660</b> | <b>27,54</b> | <b>32,19</b> | <b>70,23</b> | <b>576,709</b> |                   |

**Уплотненный полдник**

|                                                             |            |              |             |              |               |                  |
|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------------|
| Каша безмолочная Ассорти (рис, пшено) с маслом растительным | 200        | 4,93         | 4,53        | 49,46        | 262,66        | № 8.7/4 Парус    |
| Пряник, <b>печенье</b> , вафли, зефир                       | 25         | 2,6          | 1,3         | 19,2         | 114,5         | № 7.298 Парус    |
| Чай с сахаром                                               | 180        | 0            | 0           | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус |
| Хлеб пшеничный                                              | 40         | 3,04         | 0,36        | 20,04        | 92,4          | № 7.062 Парус    |
| <b>Всего</b>                                                | <b>445</b> | <b>10,57</b> | <b>6,19</b> | <b>96,87</b> | <b>503,67</b> |                  |

|                      |             |              |              |               |                 |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1580</b> | <b>53,82</b> | <b>53,91</b> | <b>210,31</b> | <b>1470,059</b> |  |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--|

День восьмой**Завтрак**

| <i>Наименование блюда</i>                      | <i>Выход, г</i> | <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Эн/ц, ккал</i> | <i>№ технологической карты</i> |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 200             | 3,69            | 3,39           | 37,09              | 196,99            | № 2021/15/4 Парус              |
| Батон                                          | 45              | 3,48            | 1,35           | 23,96              | 121,27            | № 7.189-6 Парус                |
| Кофейный напиток                               | 200             | 0,18            | 0              | 12,6               | 56,88             | №7.084-1 Парус                 |
| <b>Всего</b>                                   | <b>445</b>      | <b>7,35</b>     | <b>4,74</b>    | <b>73,65</b>       | <b>375,14</b>     |                                |

**Второй завтрак 10.00**

|               |            |            |            |             |           |              |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| Сок фруктовый | <b>100</b> | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,1</b> | <b>46</b> | №7.031 Парус |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|

**Обед**

|                                          |            |              |              |              |               |                   |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Кукуруза консервированная                | 60         | 1,4          | 0,26         | 11,15        | 58,56         | №7.375/1 Парус    |
| Суп рыбный                               | 180        | 7,96         | 2,78         | 13,97        | 119,4         | № 7.н 161/1 Парус |
| Тефтели из мяса говядины                 | 70         | 9,93         | 10,18        | 7,07         | 175,1         | № 7.20/8/2 Парус  |
| Рис припущенный с овощами                | 120        | 3,26         | 5,77         | 25,96        | 175,23        | № 7.179/2 Парус   |
| Напиток из свежемороженных ягод (клюква) | 180        | 0,09         | 0            | 14,62        | 62,05         | №7.15/15/1 парус  |
| Хлеб ржаной                              | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус     |
| <b>Всего</b>                             | <b>660</b> | <b>25,94</b> | <b>19,59</b> | <b>93,67</b> | <b>680,84</b> |                   |

**Уплотненный полдник**

|                                     |            |             |             |              |               |                   |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|
| Гарнир овощной сборный              | 100        | 2,57        | 0,92        | 12,18        | 70,23         | № 7.36/3/3 Парус  |
| Печенье/ <b>пряник</b> /вафли/зефир | 25         | 1,2         | 0,7         | 19,43        | 87,5          | № 7.209 Парус     |
| Чай с лимоном                       | 180        | 0,04        | 0           | 8,37         | 35,6          | № 7.11/10/1 Парус |
| Бананы                              | 110        | 1,16        | 0,08        | 16,79        | 68,53         | № 7.183-6 Парус   |
| Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,04        | 0,36        | 20,04        | 92,4          | № 7.062 Парус     |
| <b>Всего</b>                        | <b>455</b> | <b>8,01</b> | <b>2,06</b> | <b>76,81</b> | <b>354,26</b> |                   |

|                      |             |             |              |               |                |  |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1660</b> | <b>41,8</b> | <b>26,49</b> | <b>254,23</b> | <b>1456,24</b> |  |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--|

День девятый**Завтрак**

| <i>Наименование блюда</i>  | <i>Выход, г</i> | <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Эн/ц, ккал</i> | <i>№ технологической карты</i> |
|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| Каша гречневая рассыпчатая | 150             | 4,24            | 3,85           | 26,06              | 150,18            | № 7.н076/1 Парус               |
| Батон                      | 45              | 3,48            | 1,35           | 23,96              | 121,27            | № 7.189-6 Парус                |
| Чай с сахаром              | 180             | 0               | 0              | 8,17               | 34,11             | №7.10/10/1 Парус               |
| <b>Всего</b>               | <b>375</b>      | <b>7,72</b>     | <b>5,2</b>     | <b>58,19</b>       | <b>305,56</b>     |                                |

**Второй завтрак 10.00**

|               |            |            |            |             |           |              |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| Сок фруктовый | <b>100</b> | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,1</b> | <b>46</b> | №7.031 Парус |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|

**Обед**

|                                            |            |              |              |              |               |                   |
|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Зеленый горошек                            | 60         | 1,72         | 0,1          | 3,5          | 23,66         | № 7.017/1 Парус   |
| Борщ (безмолочное меню)                    | 200        | 1,42         | 3,66         | 8,92         | 75,04         | № 2021/2/2/ Парус |
| Суфле из рыбы/Запеканка из рыбы с морковью | 70         | 11,33        | 3,39         | 2,55         | 114,26        | №7.14/7/1 Парус   |
| Картофель отварной                         | 130        | 2,38         | 3,58         | 20,73        | 132,92        | № 7.1/3/2 Парус   |
| Напиток из шиповника                       | 180        | 0,43         | 0            | 15,54        | 63,95         | №7.15/10/1 Парус  |
| Хлеб ржаной                                | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5          | 7.003-2 Парус     |
| <b>Всего</b>                               | <b>690</b> | <b>20,58</b> | <b>11,33</b> | <b>72,14</b> | <b>409,83</b> |                   |

**Уплотненный полдник**

|                                       |            |              |              |                |               |                  |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|------------------|
| Макаронные изделия отварные с овощами | 180        | 5,11         | 6,06         | 35,22          | 230,25        | №7.н151/1 Парус  |
| Сдоба обыкновенная                    | 70         | 6,47         | 4,68         | 39,452         | 245,9         | № 7.8/12/3Парус  |
| Чай с сахаром                         | 180        | 0            | 0            | 8,17           | 34,11         | №7.10/10/1 Парус |
| Груша                                 | 100        | 0,36         | 0,27         | 9,27           | 42,3          | № 7.187/1 Парус  |
| Хлеб пшеничный                        | 40         | 3,04         | 0,36         | 20,04          | 92,4          | № 7.062 Парус    |
| <b>Всего</b>                          | <b>570</b> | <b>14,98</b> | <b>11,37</b> | <b>112,152</b> | <b>644,96</b> |                  |

|                      |             |              |           |                |                |  |
|----------------------|-------------|--------------|-----------|----------------|----------------|--|
| <b>В течение дня</b> | <b>1735</b> | <b>43,78</b> | <b>28</b> | <b>252,582</b> | <b>1406,35</b> |  |
|----------------------|-------------|--------------|-----------|----------------|----------------|--|

День десятый**Завтрак**

| <i>Наименование блюда</i>                                      | <i>Выход, г</i> | <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Эн/ц, ккал</i> | <i>№ технологической карты</i> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| Каша безмолочная Ассорти (рис, кукуруза) с маслом растительным | 200             | 4,93            | 4,53           | 49,46              | 262,66            | № 8.7/4 Парус                  |
| Батон                                                          | 45              | 3,48            | 1,35           | 23,96              | 121,27            | № 7.189-6 Парус                |
| Кофейный напиток                                               | 200             | 0,18            | 0              | 12,6               | 56,88             | №7.084-1 Парус                 |
| <b>Всего</b>                                                   | <b>445</b>      | <b>8,59</b>     | <b>5,88</b>    | <b>86,02</b>       | <b>440,81</b>     |                                |

**Второй завтрак 10.00**

|               |            |            |            |             |           |              |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|
| Сок фруктовый | <b>100</b> | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,1</b> | <b>46</b> | №7.031 Парус |
|---------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|

**Обед**

|                                                |            |              |              |              |                |                   |
|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|
| Салат из морской капусты с растительным маслом | 50         | 0,58         | 8,51         | 5,85         | 101,27         | № 7.415 Парус     |
| Суп картофельный вегетарианский                | 200        | 0,9          | 1,72         | 7,51         | 51,7           | № 2021/13/6 Парус |
| Гуляш из мяса птицы                            | 80         | 16,38        | 3,2          | 2,29         | 112,119        | №7.н190-3с Парус  |
| Макаронные изделия отварные                    | 130        | 5,01         | 4,12         | 34,8         | 209,27         | № 7.н151-1 Парус  |
| Компот из яблок и изюма                        | 180        | 0,09         | 0,01         | 15,61        | 64,58          | № 7.2/10/1 Парус  |
| Хлеб ржаной                                    | 50         | 3,3          | 0,6          | 20,9         | 90,5           | 7.003-2 Парус     |
| <b>Всего</b>                                   | <b>690</b> | <b>26,26</b> | <b>18,16</b> | <b>86,96</b> | <b>629,439</b> |                   |

**Уплотненный полдник**

|                                                  |            |             |              |              |               |                    |
|--------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный) | 150        | 5,84        | 11,68        | 55,84        | 250,22        | № 2021/6-1/6 Парус |
| Чай с сахаром                                    | 180        | 0           | 0            | 8,17         | 34,11         | №7.10/10/1 Парус   |
| Фрукты (Яблоко)                                  | 100        | 0,35        | 0,35         | 10,38        | 39,6          | № 7.346 Парус      |
| Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3,04        | 0,36         | 20,04        | 92,4          | № 7.062 Парус      |
| <b>Всего</b>                                     | <b>470</b> | <b>9,23</b> | <b>12,39</b> | <b>94,43</b> | <b>416,33</b> |                    |

|                                   |             |              |              |               |                 |  |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--|
| <b>В течение дня</b>              | <b>1705</b> | <b>44,58</b> | <b>36,53</b> | <b>277,51</b> | <b>1532,579</b> |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |             | 44,97        | 36,59        | 236,86        | 1456,94         |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514928

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 17.06.2025 по 17.06.2026