

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного  
вида детский сад №5 «Радуга»

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ №5

И.В.Белянина



**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1.5 ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ**

**г.Гороховец  
2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Основное 10 - дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет                               | стр. 2-6   |
| 2. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет      | стр. 7-22  |
| 3. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-ми лет     | стр. 23-38 |
| 4. Технологические карты  | стр. 39-65 |
| 5. Рекомендации для администрации МДОУ  | стр. 66    |
| 6. Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах.                                       | стр. 67    |
| 7. Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке                                    | стр. 68    |
| 8. Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке   | стр. 69-72 |
| 9. Таблицы замены некоторых продуктов   | стр. 73    |
| 10. Ассортимент основных продуктов питания для использования в питании детей в организованных коллективах | стр. 74-77 |
| 11. Сезонные отходы овощей, пример расчета выхода готового блюда из курицы                                | стр. 77    |

**основное 10-дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (Г)		Название блюд	Объем порций (Г)	
<b>ДЕНЬ 1</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 2</b>	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая молочная с маслом	165	185	Каша ячневая молочная с маслом	165	185
Какао с молоком	180	180	Кофейный напиток с молоком	180	180
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/6	40/5/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/10
2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обед		
Суп гороховый с мясом	180	180	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	180	180
Картофельное пюре	110	130	Мясо тушеное с овощами	130	150
Котлета рубленая	70	80	Омлет натуральный	85	90
Сельдь соленая (порция) с зеленым горошком	30/16	40/16	Компот из сухофруктов	180	180
Салат картофельный с зеленым горошком	35	45			
Компот из сухофруктов	180	180			
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдник			Полдник		
Кондитерское изделие промышленного производства	22	37	Ватрушка с творогом	80	100
Молоко	170	200	Молоко	170	200
Ужин			Ужин		
Омлет натуральный	85	90	Рыба тушеная с овощами и отварным картофелем	85/70	100/80
Винегрет овощной	40	50	Чай с сахаром	180	180
Чай сладкий с лимоном	180	180	Салат из свеклы с черносливом	50	60
Хлеб пшеничный	25	40	Хлеб пшеничный	30	40
Фрукт	223	235	Фрукт	223	235
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50

Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80
----------------	----	----	----------------	----	----

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
<b>ДЕНЬ 3</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 4</b>	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Пудинг творожный со сметанным соусом	80/30	100/30	Суп молочный с макаронными изделиями	165	185
Чай сладкий	180	180	Какао на молоке	180	180
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/9	40/10	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	40/10
2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обед		
Щи с мясом из свежей капусты со сметаной	180	180	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	180
Макароны отварные	85	122	Жаркое по домашнему	150	170
Бефстроганов из сердца в томатно-сметанном соусе	53/50	63/60	капуста квашеная	60	80
			Компот из сухофруктов	180	180
			Хлеб ржаной	40	50
Винегрет овощной	45	55	Полдник		
Хлеб ржаной	40	50	Пирог с повидлом	80	100
Компот	180	180	молоко	170	200
Полдник			Ужин		
Кондитерское изделие промышленного производства	22	37	Шницель рыбный натуральный	55	80
молоко	170	200	Винегрет овощной	45	55
Ужин			Хлеб пшеничный	30	40
Каша геркулесовая молочная	165	185	Чай сладкий с лимоном	180/8	180/8
Чай сладкий	180	180			
Хлеб пшеничный	30	40			
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
<b>ДЕНЬ 5</b>	<i>возраст</i>		<b>ДЕНЬ 6</b>	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Омлет натуральный	85	90	Каша манная с маслом	165	185
Кофейный напиток на молоко	180	180	Кофейный напиток с молоком	180	180
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/10
2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обед		
Борщ с мясом и со сметаной	180	180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/12	180/18
Плов из птицы	150	180	Картофельное пюре	120	130
Салат из белокочанной капусты	35	45	Бефстроганов из сердца в томатно-сметанном соусе	53/50	63/60
Компот из сухофруктов	180	180	Капуста квашенная	45	55
			Компот из сухофруктов	180	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдник			Полдник		
Кондитерское изделие промышленного производства	22	37	молоко	170	200
Молоко	170	200	Пирог с капустой	80	100
Ужин			Ужин		
Каша гречневая с молоком	165	185	Омлет натуральный	85	95
Хлеб пшеничный	30	40	Винегрет овощной	40	50
Чай с сахаром и молоком	180	180	Чай с сахаром	150	180
			Фрукт	223	235
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
<b>ДЕНЬ 7</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 8</b>	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная с маслом	165	185	Пудинг творожный со сметанным соусом	80/30	100/30
Кофейный напиток с молоком	180	180	Какао на молоке	180	180
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/10
2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обед		
Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	180	Салат из свеклы с горошком	40	50
Вареники отварные ленивые	200	250	Суп гороховый с мясом	180	180
Салат из моркови с яблоками	35	45	Рис отварной	70	100
Компот из сухофруктов	180	180	Гуляш из отварного мяса	70	100
Хлеб ржаной	40	50	Компот из сухофруктов	180	180
			Хлеб ржаной	40	50
Полдник			Полдник		
кисель	150	180	молоко	170	200
Кондитерское изделие промышленного производства	22	37	Хлеб пшеничный с повидлом	25/11	37/17
Ужин			Ужин		
Рагу овощное с курицей	150	180	Котлета рыбная любительская	50	80
Чай сладкий с лимоном	180	180	Капуста тушеная	130	150
Хлеб пшеничный	30	40	Чай с сахаром	180	180
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
<b>ДЕНЬ 9</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 10</b>	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная молочная с маслом	165	185	Каша дружба	165	185
Кофейный напиток с молоком	180	180	Кофейный напиток с молоком	180	180
Хлеб пшеничный с маслом	30/9	40/10	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	40/10
2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обед		
Винегрет овощной	40	50	Суп рыбный	180	180
			Макаронные отварные	90	120
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	180	180	Курица тушёная в соусе	40/40	60/60
Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом	100/30	160/30	Кукуруза консервированная	45	55
			Горошек зеленый	20	30
Компот из сухофруктов	180	180/50	Компот из сухофруктов	180	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдник			Полдник		
Молоко	170	200	Молоко	170	200
плюшка	45	50	Пирог с повидлом	80	100
Ужин			Ужин		
Омлет натуральный	85	90	Овощное рагу с сердцем	120	150
Салат из консервированной кукурузы	40	55	Чай с сахаром	180	180
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай сладкий	180	180	Салат из свеклы с черносливом	50	60
Фрукт	223	235			
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

**Меню-раскладка и № технологических карт к  
основному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.  
ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша рисовая молочная (№415)</i>							
крупа манная	20	20	165	2,06	0,2	13,48	65,6
Молоко	87	87		2,523	2,784	4,089	51,33
масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0001	28,68
Сахар	3	3		0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				<b>4,617</b>	<b>6,228</b>	<b>20,560</b>	<b>157,45</b>
<i>Какао на молоке (№397)</i>							
Какао	2	2	180	0,56	0,18	0,28	5,8
Сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Молоко	80	80		2,32	2,56	3,76	47,2
Вода	120	120					
				<b>2,88</b>	<b>2,740</b>	<b>11,019</b>	<b>80,86</b>
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)</i>							
Хлеб пшеничный	25	25	25/5/ 6	2,025	0,25	12,2	60,5
масло сливочное	5	5		0,042	4,055	0,0003	35,85
Сыр российский	7	6		1,687	2,065	0,021	25,41
				<b>3,754</b>	<b>6,37</b>	<b>0,0213</b>	<b>121,76</b>
<i>Итого за завтрак</i>				<b>11,251</b>	<b>15,338</b>	<b>31,600</b>	<b>360,07</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
<i>Итого за 2-й завтрак</i>					0,6	0	7
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп гороховый с мясом (№81)</i>							
горох сухой	15	15	180	3,45	0,24	7,215	44,85
Морковь	10	8		1,040	0,008	0,504	2,32
Картофель	34	24		0,528	0,072	4,728	19,92
лук репчатый	7	6		0,096	0	0,558	2,46
масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Мясной бульон	126	126		2,482	0,113	1,512	16,36



Мясо	18	17		3,44	1,088	0	23,46
соль	1	1					
				<b>11,036</b>	<b>4,491</b>	<b>14,52</b>	<b>136,34</b>
<b>Картофельное пюре (№321)</b>							
Картофель	153	108	<b>130</b>	2,376	0,324	21,276	89,64
молоко	18	18		0,522	0,576	0,846	10,62
масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	1	1					
				<b>2,932</b>	<b>4,144</b>	<b>22,124</b>	<b>128,94</b>
<b>Котлета, рубленая мясная (№282)</b>							
Мясо	82	77	<b>70</b>	15,554	4,928	0	106,26
Хлеб пшеничный	10	10		0,81	0,1	4,88	24,2
Молоко	16	16		0,464	0,512	0,752	9,44
Сухари паниров.	8	8		0,776	0,152	62,08	27,76
Соль	1	1		0	0	0	0
Лук репка	8	7		0,112	0	0,651	0,0586
Масло растительн.	3	3		0	2,97	0	26,97
				<b>17,716</b>	<b>8,662</b>	<b>68,363</b>	<b>194,689</b>
<b>Сельдь соленая с зеленым горошком (№8)</b>							
Сельдь соленая	58	35	<b>35/14</b>	5,6	5,95	0,175	74,9
Горошек консервир.	21	14		0,42	0	0,91	5,376
				<b>6,02</b>	<b>5,95</b>	<b>1,085</b>	<b>80,276</b>
<b>Салат картофельный с зеленым горошком (№25)</b>							
Картофель	26	17	<b>35</b>	0,374	0,06	3,349	14,11
Морковь	8	6		0,078	0,006	0,378	1,74
Горошек консерв.	10	7		0,217	0	0,455	2,688
Лук репка	5	4		0,064	0	0,372	1,64
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				<b>0,733</b>	<b>2,046</b>	<b>4,554</b>	<b>37,858</b>
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	<b>40</b>	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				<b>45,706</b>	<b>26,475</b>	<b>138,935</b>	<b>726,753</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
вафли	22	22	<b>22</b>	1,804	4,356	11,682	93,50
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				6,995	9,796	19,672	193,80
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,995</b>	<b>9,796</b>	<b>19,672</b>	<b>193,80</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							

яйцо	1 1/2	75	<b>85</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				<b>10,13</b>	<b>11,245</b>	<b>1,467</b>	<b>151,06</b>
<b>Винегрет овощной (№45)</b>							
свекла	10	8	<b>35</b>	0,136	0	0,52	3,68
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
морковь	7	5		0,065	0,005	0,315	1,45
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	2,46
Горошек консервир.	10	7		0,217	0	0,455	2,688
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Кукуруза консерв.	10	8		0,176	0	0,88	4,64
				<b>0,69</b>	<b>2,975</b>	<b>2,728</b>	<b>41,888</b>
<b>Чай с сахаром и лимоном (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6		0,054	0	0,198	1,8
вода	201			0	0	0	0
				<b>0,054</b>	<b>0</b>	<b>7,177</b>	<b>29,66</b>
<b>Фрукт</b>							
апельсин	223	223	<b>223</b>	1,784	0	19,178	84,74
				<b>1,784</b>	<b>0</b>	<b>19,178</b>	<b>84,74</b>
<b>Итого за ужин</b>				<b>12,658</b>	<b>14,22</b>	<b>30,55</b>	<b>307,348</b>
<b>За весь день:</b>				77,21	65,829	227,757	<b>1623,601</b>

## ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша ячневая молочная с маслом (№30)</i>							
крупа ячневая	20	20	<b>165</b>	2,08	0,26	13,26	64,8
вода	20	20		0	0	0	0
молоко	122	122		3,741	3,904	5,734	71,98
масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
сахар	3	3		0	0	2,991	11,94
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				5,855	7,408	21,987	177,4
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30/5/6</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>				<b>12,641</b>	<b>16,702</b>	<b>49,373</b>	<b>338,1</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
<i>Итого за 2 завтрак</i>				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)</i>							
Картофель	43	28	<b>180</b>	0,0616	0,084	5,516	23,24
Макаронны	6	6		0,678	0,126	4,08	20,7
Морковь	7	5		0,065	0,005	0,315	1,45
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	2,46
Масло растительное	4	4		0	0	3,96	36,118
Мясо	18	17		3,434	1,088	0	23,46
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Мясной бульон	205			4,039	0,19	2,472	26,78
				8,374	1,493	16,901	114,228
<i>Мясо тушеное с овощами (№ 274)</i>							
мясо	92	86	<b>130</b>	17,372	5,504	0	118,68

Картофель	77	50		1,1	0,15	9,85	41,5
Морковь	12	9		0,117	0,009	0,567	2,61
Горошек консервир.	7	4		0,124	0	0,26	1,536
Лук репка	9	8		0,128	0	0,744	3,28
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Мука	3	3		0,309	0,033	2,067	10,02
масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Вода	44	44		0	0	0	0
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				19,184	8,936	13,49	204,306
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	<b>85</b>	0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль			0,5	0,5		0	0
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7	<b>180</b>	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				44,957	22,883	60,147	618,244
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Ватрушка с творогом ( №41,42,43)</b>							
Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
Сахар	4	4		0	0	3,988	15,92
Яйцо	1/10	5	<b>80</b>	0,635	0,545	0,035	7,85
Творог	30	30		5,01	2,7	0,6	47,7
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
				9,765	3,685	32,183	214,06
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Итого за полдник</b>				14,956	9,125	40,173	314,36
<b>УЖИН</b>							
<b>Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)</b>							
Рыба с/м потрош.	62	50		8,6	0,25	0	39
Вода	17	15		0	0	0	0
Морковь	23	17		0,221	0,0017	1,071	0,493
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Лук репка	9	7	<b>85/70</b>	0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Картофель	110	72		1,584	0,0216	0	21,6

Масло сливочное	2	2		0,017	1,622	0,0012	14,34
				<b>10,534</b>	4,865	7,582	88,35
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,5	0,5	180	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Салат из свеклы и чернослива (№28)</b>							
Свекла	43	40	50	0,68	0	42	1,84
Чернослив	4	8		0,216	0	5,224	20,96
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
				0,896	1,98	47,224	40,78
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,64	72,6
				13,867	7,145	75,428	225,61
За весь день:				86,994	55,855	232,121	<b>1531,31</b>

## ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Пудинг творожный (№235) со сметанным соусом (№354)</i>							
творог	60	51	<b>90/20</b>	8,517	4,59	1,02	81,09
яйцо	1/8	5		0,635	0,545	0,035	7,85
сахар	4	4		0	0	3,988	15,92
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
сметана	3	2		0,07	0,3	0,668	3,26
Мука на посыпку	2	2		0,21	0,022	1,378	6,68
манка	7	7		0,721	0,07	4,718	22,96
Масло сливочное	3	3		0,0255	2,433	0,0018	21,51
Соус:							
вода	23	20		0	0	0	0
сметана	6	5		0,175	0,75	0,17	8,15
мука	1	1		0,103	0,011	0,689	3,34
				10,456	9,711	12,668	179,75
<i>Чай с сахаром (№392)</i>							
чай заварка	0,5	0,5	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30/9</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	9	9		0,0765	7,3	0,0054	64,53
				2,506	7,6	14,685	77,13
<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,963</b>	<b>17,311</b>	<b>33,335</b>	<b>260,68</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
<b>Итого за 2 завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
<b>ОБЕД</b>							
<i>Щи с мясом из свежей капусты с картофелем (№67)</i>							
Картофель	25	16	<b>180</b>	0,352	0,0048	0	13,28
Капуста	37	30		0,57	0	1,71	9,3
морковь	9	7		0,091	0,0007	0,441	0,203
Лук репка	8	7		0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Мясо	18	16		3,232	1,024	0	22,08
Томатная паста	0	0		0	0	0	0

Бульон	160			3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	4	3		0,105	0,45	0,102	4,89
				<b>7,614</b>	<b>4,594</b>	<b>4,824</b>	<b>97,81</b>
<b>Макаронны отварные (№204)</b>							
макаронны	30	30	<b>85</b>	3,39	0,63	20,4	103,5
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Масло сливочное	3	3		0,0255	2,4333	0,0018	21,51
				<b>0,086</b>	<b>3,063</b>	<b>20,402</b>	<b>125,01</b>
<b>Бефстроганов из сердца (№278) в томатно-сметанном соусе (№355)</b>							
сердце	80	68	<b>55/50</b>	10,88	2,38	0	65,28
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Соус:							
Сметана	12	12		0,35	1,5	0,34	16,3
Мука	4	4		0,412	0,044	27,56	13,36
Вода	45	39		0	0	0	0
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
				11,642	3,924	27,9	94,94
<b>Винегрет овощной (№ )</b>							
Капуста квашеная	23	20	<b>45</b>	0,36	0,02	0,88	3,8
Свекла	10	9		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Морковь	7	5		0,065	0,0005	0,315	0,145
Лук-репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консерв.	7	4		0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,798	2,99	11,463	46,935
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>27,409</b>	<b>11,856</b>	<b>92,878</b>	<b>513,345</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Печенье	22	22	22	1,65	2,596	16,478	91,74
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Итого за полдник</b>				6,841	8,036	24,468	192,04
<b>УЖИН</b>							
<b>Каша геркулесовая (№413)</b>							
Геркулес	20	20	<b>165</b>	2,5	1,24	12,2	70,4
Молоко	160	160		4,64	5,12	7,52	94,4
Сахар	3	3		0	0	2,991	11,94
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	0,5	0,5		0	0	0	0

				7,174	9,604	22,713	205,412
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,6	0,6	180	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Итого за ужин</b>				9,604	9,904	43,375	241,90
<b>За весь день:</b>				<b>57,417</b>	<b>47,107</b>	<b>201,06</b>	<b>1242,96</b>



## ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Суп молочный с макаронными изделиями (№93)</i>							
Макароны	8	8	<b>180</b>	0,904	0,168	5,44	27,6
Молоко	130	130		3,77	4,16	6,11	76,7
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Сахар	2	2		0	0	1,994	7,96
Вода	20	20		0	0	0	0
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				4,708	7,572	13,546	140,94
<i>Какао на молоке (№397)</i>							
Какао	2	2	<b>180</b>	0,56	0,18	0,28	5,8
Сахар	7	7		0	0	6,98	27,86
Молоко	165	165		4,785	5,28	7,755	97,35
Вода	30	30		0	0	0	0
				5,345	5,456	15,015	131,01
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30/8</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	9	9		0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
				<b>12,56</b>	<b>20,627</b>	<b>43,251</b>	<b>349,08</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Рассольник ленинградский с мясом (№76)</i>							
Картофель	43	28	<b>180</b>	0,616	0,008	0	23,24
Лук репка	4	3		0,048	0	0,279	0,123
Морковь	7	5		0,68	0,0005	0,315	0,145
Огурцы соленые	10	9		0,045	0,027	0,126	1,08
Масло растител.	3	3		0	2,97	0	26,97
Перловка	4	4		0,372	0,044	2,948	12,8
Бульон	135	135		2,66	0,122	1,62	17,55
Мясо	18	17		3,434	1,088	0	23,46
Сметана	8	6		0,21	0,9	0,204	9,78
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				<b>8,065</b>	<b>5,16</b>	<b>5,492</b>	<b>115,15</b>
<i>Жаркое по домашнему (№276)</i>							

Мясо	62	58	<b>130</b>	11,716	3,712	0	79,46
Лук репка	10	8		0,128	0	0,744	0,328
Масло сливочное	2	2		0,017	1,62	0,0012	14,34
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Картофель	145	94		2,068	0,028	0	78,02
соль	1	1		0	0	0	0
					13,929	5,36	0,75
<b>Капуста квашеная</b>							
Капуста квашеная	82	72	<b>70</b>	1,3	0,072	3,168	13,68
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
				<b>1,3</b>	<b>1,062</b>	<b>4,165</b>	<b>26,65</b>
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				30,563	12,791	38,70	462,6
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Пирог сладкий (с повидлом) № 42</b>							
Мука	39	39	<b>80</b>	1,17	0,39	26,87	130,26
Сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Вода	5	5		0	0	0	0
повидло	10	9		0,04	0	5,85	22,5
				1,337	1,407	33,72	166,48
<b>Итого за полдник</b>				6,528	6,847	41,71	266,78
<b>УЖИН</b>							
<b>Шницель рыбный натуральный (№258)</b>							
Рыба м/м потр.	62	56	<b>60</b>	9,632	0,28	0	43,68
Лук репка	13	11		0,176	0	1,023	0,451
Молоко	5	5		0,145	0,16	0,235	2,95
Яйцо	3	3		0,381	0,327	0,021	4,71
Сухари панировка.	10	10		0,97	0,19	7,76	34,7
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
соль	1	1		0	0	0	0
				11,304	3,927	9,039	113,461
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6

<b>Винегрет овощной (№45)</b>							
Картофель	15	10	<b>50</b>	0,22	0,0030	0	8,3
Свекла	10	9		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Морковь	8	6		0,078	0,0006	0,378	0,174
Лук репка	7	6		0,096	0	0,342	0,246
Горошек консер.	7	5		0,155	0,015	0,325	19,2
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Огурец соленый	14	13		0,065	0,039	0,182	1,56
					0,767	3,063	10,68
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	75	<b>85</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Чай с сахаром и лимоном (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6		0,054	0	0,198	1,8
вода	201			0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
<b>Итого за ужин</b>				24,685	18,535	43,043	352,641
За весь день:				74,936	58,80	173,703	1466,1

## ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Омлет натуральный (№215)</i>							
яйцо	1 1/2	75	<b>85</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30/5/6</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>				16,916	20,539	28,853	311,76
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Борщ с мясом и со сметаной (№62)</i>							
Картофель	25	16	<b>180</b>	0,352	0,0048	0	13,28
Морковь	12	9		1,17	0,0009	0,567	0,261
Лук репка	5	4		0,064	0	0,372	0,164
Мясо	18	17		3,434	1,088	0	23,46
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Свекла	29	21		0,357	0	22,05	0,966
Капуста	18	14		0,266	0	0,798	4,34
Томат	0	0		0	0	0	0
сметана	8	6		0,21	0,204	0,204	9,78
			<b>5,853</b>	<b>4,268</b>	<b>23,975</b>	<b>79,221</b>	
<i>Плов из птицы (№304)</i>							
Курица	75	60	<b>150</b>	10,08	6,12	0	94,8

Масло сливочное	7	7		0,06	5,68	0,0042	50,19
Морковь	13	10		0,13	0,001	0,63	0,29
Лук репка	9	7		0,112	0	0,651	0,203
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Рис	33	33		2,211	0,231	26,037	113,52
соль	1	1		0	0	0	0
				12,593	12,032	27,321	259,003
<b>Салат из белокочанной капусты (№ )</b>							
Капуста	42	27		0,513	0	1,539	8,37
Морковь	5	4		0,052	0	0,252	0,116
Сахар	2	2	<b>35</b>	0	0	1,994	7,96
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
				0,565	1,98	3,785	34,426
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				<b>26,280</b>	<b>19,489</b>	<b>83,371</b>	<b>521,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
вафли	22	22	22	1,804	10,956	11,682	93,50
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,995</b>	<b>16,396</b>	<b>19,672</b>	<b>193,80</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Каша гречневая молочная с маслом (№414)</b>							
Гречка	27	27		3,402	0,891	16,767	84,51
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Сахарный песок	5	5	<b>165</b>	0	0	4,985	19,9
Молоко	110	110		3,85	3,52	5,17	64,9
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
вода	75	75		0	0	0	0
				7,286	7,655	26,924	197,99
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,6	0,6		0	0	0	0
вода	205	205	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
				9,716	7,955	47,586	234,47
За весь день:				<b>60,507</b>	<b>64,379</b>	<b>186,482</b>	<b>1296,33</b>

## ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша манная с маслом (№ 416)</i>							
Манка	20	20	165	2,06	0,2	13,48	65,6
Молоко	138	138		4,002	4,416	6,486	81,42
Вода	25	25		0	0	0	0
Сахар	3	3		0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
				6,096	7,860	22,959	187,64
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	180	0,002	0	0,056	0,22
сахар	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	30/5/6	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>				12,882	17,154	50,345	348,34
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак					0,6	0	7
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный (№ 84) с рыбными фрикадельками (№124)</i>							
Картофель	82	53	180/18	1,166	0,016	0	43,99
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
Морковь	7	5		0,065	0	0,315	0,145
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Вода/бульон	126	126		2,482	0,113	1,512	16,38
Рыба с/м потрош.	31	28		4,76	0,14	0	21,84
Яйцо	1/10	5		0,635	0,545	0,035	7,85
Лук репка	4	3		0,048	0	0,279	0,123
соль	1	1		0	0	0	0
				<b>9,252</b>	<b>2,794</b>	<b>2,699</b>	<b>108,55</b>

<b>Картофельное пюре (№321)</b>							
Картофель	153	100	<b>120</b>	2,2	0,03	0	83
Молоко	18	18		0,522	0,576	0,846	10,62
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
соль	1	1		0	0	0	0
				2,756	3,85	0,848	122,3
<b>Бефстроганов из сердца (№278) в томатно-сметанном соусе (№355)</b>							
сердце	80	68	<b>53/50</b>	10,88	2,38	0	65,28
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Соус:							
Сметана	12	12		0,35	1,5	0,34	16,3
Мука	4	4		0,412	0,044	27,56	13,36
Вода	45	39		0	0	0	0
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
				11,642	3,924	27,9	94,94
<b>Капуста квашеная</b>							
Капуста квашеная	53	45	<b>45</b>	0,81	0,045	1,98	8,55
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
				0,81	1,035	2,977	21,52
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				31,729	12,812	62,713	495,96
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Пирог с капустой (№42,47,55)</b>							
Мука	40	40	<b>80</b>	4,12	0,44	27,56	133,6
Сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Капуста	41	27		27,019	0	1,188	5,13
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло сливочное	1	1		0,0085	0,8111	0,0006	7,17
				31,275	2,268	29,746	159,62
<b>Итого за полдник</b>				36,466	7,708	37,736	259,9
<b>УЖИН</b>							
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	75	<b>85</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20		0,58	0,64	0,94	11,8

Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Винегрет овощной (№ 45)</b>							
Кукуруза	20	17	<b>45</b>	0,374	0	0,697	9,86
Свекла	10	9		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительн	3	3		0	2,97	0	26,97
морковь	8	6		0,078	0	0,378	0,174
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консер	7	4		0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,825	2,97	11,343	53,024
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,6	0,6	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
					5,982	23,88	
<b>Фрукт</b>							
яблоко	223	223	<b>223</b>	0,112	0	32,112	107,04
				0,112	0	32,112	107,04
<b>Итого за ужин</b>				13,497	14,515	65,59	327,96
За весь день:				95,174	52,189	223,384	1467,16



**ДЕНЬ 7**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша пшеничная с маслом (№ 417)</i>							
Крупа пшеничная	24	24	165	2,76	0,792	16,632	83,52
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0024	28,68
Молоко	120	120		3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
сахар	3	3		0	0	2,991	11,94
				6,274	7,876	25,265	194,94
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	180	0,002	0	0,056	0,22
сахар	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
			2,873	3,168	12,685	90,47	
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	30/5/6	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
			3,913	6,126	14,701	70,23	
<b>Итого за завтрак</b>				13,06	17,170	52,651	355,64
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Щи с мясом из свежей капусты с картофелем (№67)</i>							
Картофель	25	16	180	0,352	0,005	0	13,28
Капуста	37	28		0,532	0	1,596	8,68
морковь	9	7		0,091	0	0,441	0,203
Лук репка	8	7		0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Мясо	18	17		3,434	1,088	0	23,46
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Бульон	160	160		3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	4	4		0,14	0,6	0,136	6,52
				7,813	4,807	4,744	100,2
<i>Вареники ленивые ( №229,230)</i>							
Творог	150	150	185	25,05	13,5	3	238,5

Мука	25	25		2,575	0,275	17,225	83,5
Яйцо	1/3	17		2,159	1,853	0,119	26,69
Масло сливочное	8	8		0,068	6,489	0,005	57,36
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
сахар	4	4		0	0	3,988	15,92
				29,852	22,117	24,337	421,97
<b>Салат из моркови с яблоками (№40)</b>							
Морковь	27	20		0,26	0	1,26	0,58
Яблоки	24	20	<b>40</b>	0,01	0	2,28	9,6
Масло растительное	1	1		0	0,990	0	8,99
				0,27	0,99	3,54	19,17
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7	<b>180</b>	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				45,204	29,123	60,91	689,99
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Кисель (№26)</b>							
Кисель	20	20		0	0	18,2	6,94
вода	170	170	<b>150</b>	0	0	0	0
						18,2	6,94
<b>Кондитерское изделие</b>							
печенье	22	22	22	0,0154	2,596	16,478	91,71
<b>Итого за полдник</b>				0,0154	2,596	34,678	98,65
<b>УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Рагу овощное с курицей (№137)</b>							
Картофель	55	36		0,792	0,011	0	29,88
Морковь	24	18		0,234	0	1,134	0,522
Лук репка	19	16		0,256	0	1,488	0,464
Капуста	38	27	<b>125</b>	0,513	0	1,539	8,37
Масло растительное	6	6		0	1,94	0	53,94
Курица	50	40		6,72	4,08	0	63,2
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				8,515	6,031	4,161	156,38
<b>Чай с сахаром и лимоном (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
сахар	7	7	<b>180</b>	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6		0,054	0	0,198	1,8
вода	201			0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
				10,999	6,331	26,018	198,64

За весь день:				69,88	55,22	181,257	1377,92
---------------	--	--	--	-------	-------	---------	---------

## ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Пудинг творожный (№235) со сметанным соусом (№354)</i>							
творог	60	60	<b>90/25</b>	10,02	5,4	1,2	95,4
яйцо	1/8	6		0,762	0,654	0,042	9,42
сахар	4	4		0	0	3,988	15,92
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
сметана	3	3		0,105	0,45	0,102	4,89
Мука на посыпку	2	2		0,206	0,022	1,378	6,68
Масло сливочное	3	3		0,0255	2,433	0,002	21,51
манка	7	7		0,721	0,07	4,48	22,96
Соус:							
вода	23	23		0	0	0	0
сметана	7	7		0,245	1,05	0,238	11,41
мука	2	2		0,206	0,022	1,378	6,68
					2,291	11,009	12,608
<i>Какао на молоке (№397)</i>							
Какао	2	2	<b>180</b>	0,56	0,18	0,28	5,8
Сахар	7	7		0	0	6,98	27,86
Молоко	165	165		4,785	5,28	7,755	97,35
Вода	30	30		0	0	0	0
				5,345	5,456	15,015	131,01
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№ 30)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30/5/6</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<b>Итого за завтрак</b>				<b>11,549</b>	<b>22,591</b>	<b>42,324</b>	<b>414,09</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп гороховый с мясом (№81)</i>							
Картофель	34	22	<b>180</b>	0,484	0,007	0	18,26
Горох	15	15		3,45	0,24	7,215	44,85
Лук репка	7	6		0,096	0	0,378	0,174
Морковь	10	8		0,104	0	0,504	0,232
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97

Бульон	126	126		2,482	0,113	1,512	16,38
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
мясо	18	17		3,434	1,088	0	23,46
				10,05	4,418	9,609	130,326
<b>рис отварной (№315)</b>							
Рис	33	33	<b>100</b>	2,211	0,231	26,037	113,52
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				2,211	0,231	26,037	113,52
<b>Гуляш из отварного мяса( №277)</b>							
Мясо	66	63	<b>70</b>	12,726	4,032	0	86,94
Морковь	20	15		0,195	0	0,945	0,435
Лук репка	10	8		0,128	0	0,744	0,232
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Мука	2	2		0,206	0,022	1,378	6,68
Вода	40	40		0	0	0	0
Соль	1	1		0	0	0	0
				13,289	7,298	3,069	122,967
<b>Салат из свёклы с горошком (№ 34 )</b>							
Горошек консер.	16	10	<b>35</b>	0,31	0	0,65	38,4
Свекла	26	25		0,425	0	26,25	1,15
Яблоко	10	8		0,004	0	0,912	3,84
Лук репка	1	1		0,016	0	0,093	0,041
масло растит.	2	1		0	0,99	0	8,99
				0,755	0,99	27,905	52,331
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>31,363</b>	<b>14,146</b>	<b>94,909</b>	<b>567,794</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Хлеб пшеничный с джемом</b>							
Хлеб пшеничный	25	25	<b>25/10</b>	2,025	0,25	12,2	60,5
джем	11	10		0,04	0	6,5	25
				2,065	0,25	18,7	85,5
<b>Итого за полдник</b>				<b>7,256</b>	<b>5,69</b>	<b>26,69</b>	<b>185,8</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Котлета рыбная любительская (№256)</b>							
Рыба с/м потрош.	62	53	<b>60</b>	9,12	0,265	0	41,34
Хлеб пшеничный	5	5		0,405	0,05	2,44	12,1

Морковь	20	15		0,195	0	0,945	0,435
Лук репка	7	6		0,096	0	0,553	0,246
Яйцо	1/6	8		1,016	0,872	0,056	12,56
Молоко	7	7		0,203	0,224	0,329	4,13
Масло сливочное	2	2		0,017	1,622	0,0012	14,34
соль	1	1		0	0	0	0
				11,052	3,033	4,324	85,151
<b>Капуста тушеная ( №336)</b>							
Капуста	175	140		12,6	0	7,98	43,4
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Томатная паста	0	0		0	0	0	0
Морковь	3	2	<b>135</b>	0,026	0	0,126	0,058
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				12,722	2,97	8,664	70,674
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,6	0,6		0	0	0	0
вода	205	205	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Итого за ужин</b>				<b>23,774</b>	<b>6,003</b>	<b>18,97</b>	<b>179,705</b>
<b>За весь день:</b>				<b>74,542</b>	<b>48,43</b>	<b>189,893</b>	<b>1382,39</b>

## ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша пшеничная молочная с маслом (№ 417)</i>							
Крупа пшеничная	25	25	<b>165</b>	2,875	0,825	17,325	87
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Молоко	120	120		3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
сахар	4	4		0	0	3,988	15,92
				6,389	7,909	26,955	202,4
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30/8</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	9	9		0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
<b>Итого за завтрак</b>				11,769	19,19	54,33	370
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак					0,6	0	7
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)</i>							
Картофель	43	28	<b>180</b>	0,0616	0,084	5,516	23,24
Макароны	6	6		0,678	0,126	4,08	20,7
Морковь	7	5		0,065	0,005	0,315	1,45
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	2,46
Масло растительное	4	4		0	0	3,96	36,118
Мясо	18	17		3,434	1,088	0	23,46
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Мясной бульон	205			4,039	0,19	2,472	26,78
				8,374	1,493	16,901	114,228
<i>Голубцы ленивые ( №289) в сметанном соусе ( №355)</i>							
Мясо	54	50	<b>150</b>	10,1	3,2	0	69
Яйцо	1/8	6		1,016	0,654	0,042	9,42

Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,4
Лук репка	13	11		0,176	0	1,023	0,451
Капуста	99	74		1,406	0	4,218	3,41
Рис	10	10		0,67	0,07	7,89	34,4
Соус							
Сметана	12	12		0,42	1,8	0,408	19,56
Мука	2	2		0,206	0,022	1,378	6,68
Вода	12	12		0	0	0	0
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				14,028	8,188	14,961	171,321
<b>Винегрет овощной ( №45)</b>							
Картофель	14	13		0,286	0	0	10,79
Свекла	10	9		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Морковь	8	7	<b>40</b>	0,091	0	0,441	0,203
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консер	7	4		0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,75	2,97	10,709	53,983
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7	<b>180</b>	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>30,421</b>	<b>13,86</b>	<b>70,86</b>	<b>488,182</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Плюшка (№ )</b>							
Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Сахар	3	3	<b>60</b>	0	0	2,991	11,94
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
				4,247	3,437	30,551	173,260
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,438</b>	<b>8,877</b>	<b>38,541</b>	<b>273,56</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	<b>85</b>	0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51



соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Салат из кукурузы консервированной (№ 12 )</b>							
Кукуруза консер.	53	45	<b>45</b>	0,99	0	1,89	26,1
				0,99	0	1,89	26,1
<b>Чай с сахаром (№393)</b>							
чай заварка	0,6	0,6	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Фрукт</b>							
Апельсин	223	223	<b>223</b>	1,784	0	19,178	84,74
<b>Итого за ужин</b>				15,334	11,545	43,197	298,38
<b>За весь день:</b>				67,562	53,472	213,928	1465,12

## ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша «Дружба» (№ 66)</i>							
Пшено	10	10	165	1,1	0,3	6,8	33,7
Рис	9	9		0,6	0,063	7,101	30,96
Молоко	129	129		3,741	4,128	6,063	76,11
Сахар	3	3		0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
				5,475	7,735	22,957	181,39
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	180	0,002	0	0,056	0,22
сахар	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	30	30	30/8	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	9	9		0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
<i>Итого за завтрак</i>				10,855	18,502	50,332	348,99
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп рыбный (№87)</i>							
Рыба с/м потрош	45	40	180	6,88	0,2	0	31,2
Картофель	42	27		0,597	0	0	22,41
Морковь	11	8		0,104	0	0,504	0,232
Лук репка	6	5		0,08	0	0,315	0,142
Рис	4	4		0,268	0,028	3,156	13,76
Масло сливочное	2	2		0,017	1,622	0,001	14,34
Вода	144	144		0	0	0	0
соль	1	1		0	0	0	0
				7,946	1,85	3,976	82,084
<i>Курица тушеная (№301) в соусе (№355)</i>							
Куры	75	68	50/30	11,424	6,936	0	107,77
Соль	1	1		0	0	0	0
Соус							

Сметана	12	12		0,42	1,8	0,408	19,56
Мука	4	4		0,412	0,044	2,756	13,36
Томат	0	0		0	0	0	0
Вода	45	45		0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
				12,29	10,224	3,166	169,37
<b>Салат из кукурузы консервированной (№ 12 )</b>							
Кукуруза консер.	53	45	<b>45</b>	0,99	0	1,89	26,10
				0,99	0	1,89	26,10
<b>Салат из зеленого горошка ( № )</b>							
Горошек консер.	36	25	<b>25</b>	0,775	0	2,275	96
				0,775	0	2,275	96
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	9	9	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>29,27</b>	<b>13,283</b>	<b>39,596</b>	<b>522,204</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	179	179	<b>170</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Пирог сладкий (с повидлом) № 42</b>							
Мука	39	39		4,017	0,429	26,871	130,26
Сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1	<b>80</b>	0,127	0,027	0	0,75
Вода	5	5		0	0	0	0
повидло	10	10		0,04	0	6,5	25
				4,184	1,449	34,368	168,98
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,375</b>	<b>6,886</b>	<b>42,358</b>	<b>269,28</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	30	30	<b>30</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Рагу овощное с сердцем (№137)</b>							
Картофель	58	38		0,836	0	0	31,54
Морковь	25	19		0,247	0	1,197	0,551
Лук репка	19	16		0,256	0	1,488	0,656
Капуста	38	30	<b>100</b>	0,54	0,03	1,32	5,7
Масло растительное	5	5		0	4,95	0	44,95
Сердце	40	37		5,92	1,295	0	35,52
Соль	1	1		0	0	0	0
томатная паста	0	0		0	0	0	0
				7,799	6,275	4,005	118,917

<b>Салат из свеклы с черносливом (№ 28 )</b>							
Свекла	43	40	<b>45</b>	0,68	0	42	1,84
Чернослив	4	4		1,108	0	2,612	10,48
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
				1,788	1,98	44,612	30,3
<b>Чай с сахаром (№393)</b>							
чай заварка	0,6	0,6	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Итого за ужин</b>				12,017	8,555	69,279	185,697
<b>За весь день:</b>				62,117	47,226	201,565	1361,17

**Меню-раскладка и № технологических карт к  
основному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7 лет.  
ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша рисовая молочная (№415)</i>							
крупа рисовая	33	110	185	2,06	0,2	13,48	65,6
Молоко	130	123		2,523	2,784	4,089	51,33
масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,0001	28,68
Сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				<b>4,617</b>	<b>6,228</b>	<b>20,560</b>	<b>157,45</b>
<i>Какао на молоке (№397)</i>							
Какао	2	2	180	0,56	0,18	0,28	5,8
Сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Молоко	190	180		2,32	2,56	3,76	47,2
				<b>2,88</b>	<b>2,740</b>	<b>11,019</b>	<b>80,86</b>
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)</i>							
Хлеб пшеничный	33	33	33/5/10	2,025	0,25	12,2	60,5
масло сливочное	5	5		0,042	4,055	0,0003	35,85
Сыр российский	10	10		1,687	2,065	0,021	25,41
				<b>3,754</b>	<b>6,37</b>	<b>0,0213</b>	<b>121,76</b>
<i>Итого за завтрак</i>				<b>11,251</b>	<b>15,338</b>	<b>31,600</b>	<b>360,07</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
<i>Итого за 2-й завтрак</i>					0,6	0	7
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп гороховый с мясом (№81)</i>							
горох сухой	18	36	180	3,45	0,24	7,215	44,85
Морковь	12	7		1,040	0,008	0,504	2,32
Картофель	40	30		0,528	0,072	4,728	19,92
лук репчатый	9	5		0,096	0	0,558	2,46
масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
Мясной бульон	126			2,482	0,113	1,512	16,36
Мясо	20	14		3,44	1,088	0	23,46
соль	1	1					
			<b>11,036</b>	<b>4,491</b>	<b>14,52</b>	<b>136,34</b>	
<i>Картофельное пюре (№321)</i>							
Картофель	178	114	<b>130</b>	2,376	0,324	21,276	89,64

молоко	21	20		0,522	0,576	0,846	10,62
масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	1	1					
				<b>2,932</b>	<b>4,144</b>	<b>22,124</b>	<b>128,94</b>
<b>Котлета, рубленая мясная (№282)</b>							
Мясо	90	53		15,554	4,928	0	106,26
Хлеб пшеничный	14	14		0,81	0,1	4,88	24,2
Молоко	19	18		0,464	0,512	0,752	9,44
Сухари паниров.	8	8	<b>80</b>	0,776	0,152	62,08	27,76
Соль	1	1		0	0	0	0
Лук репка	10	7		0,112	0	0,651	0,0586
Масло растительн.	4	4		0	2,97	0	26,97
				<b>17,716</b>	<b>8,662</b>	<b>68,363</b>	<b>194,689</b>
<b>Сельдь соленая с зеленым горошком (№8)</b>							
Сельдь соленая	58	35		5,6	5,95	0,175	74,9
Горошек консервир.	21	14	<b>35/14</b>	0,42	0	0,91	5,376
				<b>6,02</b>	<b>5,95</b>	<b>1,085</b>	<b>80,276</b>
<b>Салат картофельный с зеленым горошком (№25)</b>							
Картофель	30	21		0,374	0,06	3,349	14,11
Морковь	10	8		0,078	0,006	0,378	1,74
Горошек консерв.	12	8	<b>50</b>	0,217	0	0,455	2,688
Лук репка	6	5		0,064	0	0,372	1,64
Масло растительное	3	3		0	1,98	0	17,98
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				<b>0,733</b>	<b>2,046</b>	<b>4,554</b>	<b>37,858</b>
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8	<b>180</b>	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				<b>45,706</b>	<b>26,475</b>	<b>138,935</b>	<b>726,753</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
вафли	37	37	<b>37</b>	1,804	4,356	11,682	93,50
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				6,995	9,796	19,672	193,80
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,995</b>	<b>9,796</b>	<b>19,672</b>	<b>193,80</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	69		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	4	4	<b>90</b>	0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,50	0,5		0	0	0	0
				<b>10,13</b>	<b>11,245</b>	<b>1,467</b>	<b>151,06</b>

<b><i>Винегрет овощной (№45)</i></b>							
свекла	13	12	<b>50</b>	0,136	0	0,52	3,68
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
морковь	9	8		0,065	0,005	0,315	1,45
Лук репка	9	7		0,096	0	0,558	2,46
Горошек консервир.	13	9		0,217	0	0,455	2,688
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Кукуруза консерв.	13	11		0,176	0	0,88	4,64
				<b>0,69</b>	<b>2,975</b>	<b>2,728</b>	<b>41,888</b>
<b><i>Чай с сахаром и лимоном (№393)</i></b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Лимон	8	7		0,054	0	0,198	1,8
вода	201	180		0	0	0	0
			<b>0,054</b>	<b>0</b>	<b>7,177</b>	<b>29,66</b>	
<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>							
Хлеб пшеничный	33	33		2,025	0,25	12,2	60,5
				<b>2,025</b>	0,25	12,2	60,5
<b><i>Фрукт</i></b>							
апельсин	235	235	<b>235</b>	1,784	0	19,178	84,74
				<b>1,784</b>	<b>0</b>	<b>19,178</b>	<b>84,74</b>
<b><i>Итого за ужин</i></b>				<b>12,658</b>	<b>14,22</b>	<b>30,55</b>	<b>307,348</b>
<b><i>За весь день:</i></b>				77,21	65,829	227,757	<b>1867,14</b>

## ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша ячневая молочная с маслом (№30)</i>							
крупка ячневая	33	110	<b>185</b>	2,08	0,26	13,26	64,8
вода	20	17		0	0	0	0
молоко	130	124		3,741	3,904	5,734	71,98
масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				5,855	7,408	21,987	177,4
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	115	109		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	71	71		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/10/5</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>				<b>12,641</b>	<b>16,702</b>	<b>49,373</b>	<b>338,1</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
<i>Итого за 2 завтрак</i>				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)</i>							
Картофель	50	21	<b>180</b>	0,0616	0,084	5,516	23,24
Макаронны	9	22		0,678	0,126	4,08	20,7
Морковь	9	7		0,065	0,005	0,315	1,45
Лук репка	9	8		0,096	0	0,558	2,46
Масло растительное	5	5		0	0	3,96	36,118
Мясо	20	14		3,434	1,088	0	23,46
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Мясной бульон	120	120		4,039	0,19	2,472	26,78
				8,374	1,493	16,901	114,228
<i>Мясо тушеное с овощами (№ 274)</i>							
мясо	90	60	<b>150</b>	17,372	5,504	0	118,68



Картофель	89	62		1,1	0,15	9,85	41,5
Морковь	15	12		0,117	0,009	0,567	2,61
Горошек консервир.	9	6		0,124	0	0,26	1,536
Лук репка	11	9		0,128	0	0,744	3,28
Томатная паста	4	4		0	0	0	0
Мука	4	6		0,309	0,033	2,067	10,02
масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
Вода	44	44		0	0	0	0
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				19,184	8,936	13,49	204,306
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	69	<b>90</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	4	4		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль			0,5	0,5		0	0
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	205	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				44,957	22,883	60,147	618,244
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Ватрушка с творогом ( №41,42,43)</b>							
Мука	46	46	<b>100</b>	4,12	0,44	27,56	133,6
Сахар	2	2		0	0	3,988	15,92
Яйцо	1/10	6		0,635	0,545	0,035	7,85
Творог	40	35		5,01	2,7	0,6	47,7
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
				9,765	3,685	32,183	214,06
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Итого за полдник</b>				14,956	9,125	40,173	314,36
<b>УЖИН</b>							
<b>Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)</b>							
Рыба с/м потрош.	72	40	<b>100/80</b>	8,6	0,25	0	39
Вода	17			0	0	0	0
Морковь	28	22		0,221	0,0017	1,071	0,493
Томатная паста	2	2		0	0	0	0
Лук репка	11	9		0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Картофель	130	92		1,584	0,0216	0	21,6

Масло сливочное	3	3		0,017	1,622	0,0012	14,34
				<b>10,534</b>	4,865	7,582	88,35
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,5	0,5	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Салат из свеклы и чернослива (№28)</b>							
Свекла	53	50	<b>60</b>	0,68	0	42	1,84
Чернослив	5	7,5		0,216	0	5,224	20,96
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
				0,896	1,98	47,224	40,78
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,64	72,6
				13,867	7,145	75,428	225,61
За весь день:				86,994	55,855	232,121	<b>1837,57</b>

## ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Пудинг творожный (№235) со сметанным соусом (№354)</i>							
творог	86	70	<b>100/30</b>	8,517	4,59	1,02	81,09
яйцо	1/8	7		0,635	0,545	0,035	7,85
сахар	5	5		0	0	3,988	15,92
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
сметана	4	3		0,07	0,3	0,668	3,26
Мука на посыпку	2	2		0,21	0,022	1,378	6,68
манка	8	28		0,721	0,07	4,718	22,96
Масло сливочное	4	4		0,0255	2,433	0,0018	21,51
Соус:							
вода	21	21		0	0	0	0
сметана	8	6,5		0,175	0,75	0,17	8,15
мука	2	2		0,103	0,011	0,689	3,34
				10,456	9,711	12,668	179,75
<i>Чай с сахаром (№392)</i>							
чай заварка	0,5	0,5	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	205	205		0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/10</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	10	10		0,0765	7,3	0,0054	64,53
				2,506	7,6	14,685	77,13
<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,963</b>	<b>17,311</b>	<b>33,335</b>	<b>260,68</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
<b>Итого за 2 завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
<b>ОБЕД</b>							
<i>Щи с мясом из свежей капусты с картофелем (№67)</i>							
Картофель	29	20	<b>180</b>	0,352	0,0048	0	13,28
Капуста	45	36		0,57	0	1,71	9,3
морковь	11	9		0,091	0,0007	0,441	0,203
Лук репка	9	7		0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
соль	1	1		0	0	0	0
Мясо	20	14		3,232	1,024	0	22,08
Томатная паста	2	2		0	0	0	0

Бульон	160			3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	5	4		0,105	0,45	0,102	4,89
				<b>7,614</b>	<b>4,594</b>	<b>4,824</b>	<b>97,81</b>
<b>Макаронны отварные (№204)</b>							
макаронны	45	126	<b>130</b>	3,39	0,63	20,4	103,5
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,0255	2,4333	0,0018	21,51
				<b>0,086</b>	<b>3,063</b>	<b>20,402</b>	<b>125,01</b>
<b>Бефстроганов из сердца (№278) в томатно-сметанном соусе (№355)</b>							
сердце	100	63	<b>63/60</b>	10,88	2,38	0	65,28
соль	1	1		0	0	0	0
Соус:							
Сметана	14	11		0,35	1,5	0,34	16,3
Мука	5	5		0,412	0,044	27,56	13,36
Вода	45	40		0	0	0	0
Томатная паста	6	6		0	0	0	0
				11,642	3,924	27,9	94,94
<b>Винегрет овощной (№ )</b>							
Капуста квашеная	28	20	<b>50</b>	0,36	0,02	0,88	3,8
Свекла	13	10		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Морковь	9	7		0,065	0,0005	0,315	0,145
Лук-репка	9	8		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консерв.	9	6		0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,798	2,99	11,463	46,935
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	209	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>27,409</b>	<b>11,856</b>	<b>92,878</b>	<b>513,345</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Печенье	37	37	<b>37</b>	1,65	2,596	16,478	91,74
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,841</b>	<b>8,036</b>	<b>24,468</b>	<b>192,04</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Каша геркулесовая (№413)</b>							
Геркулес	33	100	<b>185</b>	2,5	1,24	12,2	70,4
Молоко	185	175		4,64	5,12	7,52	94,4
Сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	0,5	0,5		0	0	0	0

				7,174	9,604	22,713	205,412
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	180	0	0	0	0
вода	200	180		0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Итого за ужин</b>				9,604	9,904	43,375	241,90
<b>За весь день:</b>				<b>57,417</b>	<b>47,107</b>	<b>201,06</b>	<b>1864,44</b>

## ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Суп молочный с макаронными изделиями (№93)</i>							
Макароны	12	34	<b>185</b>	0,904	0,168	5,44	27,6
Молоко	150	147		3,77	4,16	6,11	76,7
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
Сахар	3	3		0	0	1,994	7,96
Вода	40	40		0	0	0	0
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				4,708	7,572	13,546	140,94
<i>Какао на молоке (№397)</i>							
Какао	2	2	<b>180</b>	0,56	0,18	0,28	5,8
Сахар	8	8		0	0	6,98	27,86
Молоко	190	180		4,785	5,28	7,755	97,35
Вода	0	0		0	0	0	0
				5,345	5,456	15,015	131,01
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/10</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	10	10		0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
				<b>12,56</b>	<b>20,627</b>	<b>43,251</b>	<b>349,08</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Рассольник ленинградский с мясом (№76)</i>							
Картофель	50	35	<b>180</b>	0,616	0,008	0	23,24
Лук репка	4	3		0,048	0	0,279	0,123
Морковь	9	7		0,68	0,0005	0,315	0,145
Огурцы соленые	12	10		0,045	0,027	0,126	1,08
Масло растител.	4	4		0	2,97	0	26,97
Перловка	4	14		0,372	0,044	2,948	12,8
Бульон	135	130		2,66	0,122	1,62	17,55
Мясо	20	14		3,434	1,088	0	23,46
Сметана	10	8		0,21	0,9	0,204	9,78
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				<b>8,065</b>	<b>5,16</b>	<b>5,492</b>	<b>115,15</b>
<i>Жаркое по домашнему (№276)</i>							

Мясо	67	45	<b>200</b>	11,716	3,712	0	79,46
Лук репка	13	11		0,128	0	0,744	0,328
Масло сливочное	3	3		0,017	1,62	0,0012	14,34
Томатная паста	10	10		0	0	0	0
Картофель	170	120		2,068	0,028	0	78,02
соль	1	1		0	0	0	0
					13,929	5,36	0,75
<b>Капуста квашеная</b>							
Капуста квашеная	100	80	<b>80</b>	1,3	0,072	3,168	13,68
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
				<b>1,3</b>	<b>1,062</b>	<b>4,165</b>	<b>26,65</b>
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				30,563	12,791	38,70	462,6
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Пирог сладкий (с повидлом) № 42</b>							
Мука	46	46	<b>100</b>	1,17	0,39	26,87	130,26
Сахар	2	2		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Вода	5	5		0	0	0	0
повидло	18	15		0,04	0	5,85	22,5
				1,337	1,407	33,72	166,48
<b>Итого за полдник</b>				6,528	6,847	41,71	266,78
<b>УЖИН</b>							
<b>Шницель рыбный натуральный (№258)</b>							
Рыба м/м потр.	72	58	<b>80</b>	9,632	0,28	0	43,68
Лук репка	16	14		0,176	0	1,023	0,451
Молоко	6	5		0,145	0,16	0,235	2,95
Яйцо	1/13	4		0,381	0,327	0,021	4,71
Сухари панировка.	10	10		0,97	0,19	7,76	34,7
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
соль	1	1		0	0	0	0
				11,304	3,927	9,039	113,461
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6

<b>Винегрет овощной (№45)</b>							
Картофель	17	16	<b>55</b>	0,22	0,0030	0	8,3
Свекла	13	12		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Морковь	9	8		0,078	0,0006	0,378	0,174
Лук репка	9	7		0,096	0	0,342	0,246
Горошек консер.	9	6		0,155	0,015	0,325	19,2
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Огурец соленый	18	14		0,065	0,039	0,182	1,56
				0,767	3,063	10,68	56,86
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	60	<b>90</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	4	4		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Чай с сахаром и лимоном (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6		0,054	0	0,198	1,8
вода	201	180		0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
<b>Итого за ужин</b>				24,685	18,535	43,043	352,641
<b>За весь день:</b>				<b>74,936</b>	<b>58,80</b>	<b>173,703</b>	<b>1832,87</b>



## ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Омлет натуральный (№215)</i>							
яйцо	1 1/2	75	<b>90</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	4	4		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	100	95		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/5/10</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>				16,916	20,539	28,853	311,76
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Борщ с мясом и со сметаной (№62)</i>							
Картофель	29	20	<b>180</b>	0,352	0,0048	0	13,28
Морковь	15	11		1,17	0,0009	0,567	0,261
Лук репка	7	5		0,064	0	0,372	0,164
Мясо	20	14		3,434	1,088	0	23,46
Соль	1	1		0	0	0	0
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Свекла	36	27		0,357	0	22,05	0,966
Капуста	23	18		0,266	0	0,798	4,34
Томат	3	3		0	0	0	0
сметана	10	8		0,21	0,204	0,204	9,78
			<b>5,853</b>	<b>4,268</b>	<b>23,975</b>	<b>79,221</b>	
<i>Плов из птицы (№304)</i>							
Курица	90	60	<b>210</b>	10,08	6,12	0	94,8

Масло сливочное	8	8		0,06	5,68	0,0042	50,19
Морковь	16	13		0,13	0,001	0,63	0,29
Лук репка	11	9		0,112	0	0,651	0,203
Томатная паста	7	7		0	0	0	0
Рис	46	160		2,211	0,231	26,037	113,52
соль	1	1		0	0	0	0
				12,593	12,032	27,321	259,003
<b>Салат из белокочанной капусты (№ )</b>							
Капуста	50	40		0,513	0	1,539	8,37
Морковь	6	5		0,052	0	0,252	0,116
Сахар	2	2	<b>50</b>	0	0	1,994	7,96
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
				0,565	1,98	3,785	34,426
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				<b>26,280</b>	<b>19,489</b>	<b>83,371</b>	<b>521,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
вафли	37	37	<b>37</b>	1,804	10,956	11,682	93,50
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,995</b>	<b>16,396</b>	<b>19,672</b>	<b>193,80</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Каша гречневая молочная с маслом (№414)</b>							
Гречка	38	110		3,402	0,891	16,767	84,51
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
Сахарный песок	4	4	<b>185</b>	0	0	4,985	19,9
Молоко	160	152		3,85	3,52	5,17	64,9
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
вода				0	0	0	0
				7,286	7,655	26,924	197,99
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
вода	201	180	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
				9,716	7,955	47,586	234,47
<b>За весь день:</b>				<b>60,507</b>	<b>64,379</b>	<b>186,482</b>	<b>1685,30</b>

## ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша манная с маслом (№ 416)</i>							
Манка	33	33	<b>185</b>	2,06	0,2	13,48	65,6
Молоко	160	150		4,002	4,416	6,486	81,42
Вода	25	22		0	0	0	0
Сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
				6,096	7,860	22,959	187,64
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	100	95		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/10/5</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>				12,882	17,154	50,345	348,34
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак					0,6	0	7
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный (№ 84) с рыбными фрикадельками (№124)</i>							
Картофель	96	67	<b>180/18</b>	1,166	0,016	0	43,99
Лук репка	9	7		0,096	0	0,558	0,246
Морковь	9	8		0,065	0	0,315	0,145
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
Томатная паста	2	2		0	0	0	0
Вода/бульон	126	126		2,482	0,113	1,512	16,38
Рыба с/м потрош.	36	25		4,76	0,14	0	21,84
Яйцо	1/10	5		0,635	0,545	0,035	7,85
Лук репка	4	3		0,048	0	0,279	0,123
соль	1	1		0	0	0	0
				<b>9,252</b>	<b>2,794</b>	<b>2,699</b>	<b>108,55</b>

<b>Картофельное пюре (№321)</b>							
Картофель	178	125	<b>130</b>	2,2	0,03	0	83
Молоко	21	19		0,522	0,576	0,846	10,62
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
соль	1	1		0	0	0	0
				2,756	3,85	0,848	122,3
<b>Бефстроганов из сердца (№278) в томатно-сметанном соусе (№355)</b>							
сердце	100	64	<b>62/60</b>	10,88	2,38	0	65,28
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Соус:							
Сметана	14	11		0,35	1,5	0,34	16,3
Мука	5	5		0,412	0,044	27,56	13,36
Вода	45	45		0	0	0	0
Томатная паста	6	6		0	0	0	0
				11,642	3,924	27,9	94,94
<b>Капуста квашеная</b>							
Капуста квашеная	65	52	<b>50</b>	0,81	0,045	1,98	8,55
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
сахар	1	1		0	0	0,997	3,98
				0,81	1,035	2,977	21,52
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				31,729	12,812	62,713	495,96
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Пирог с капустой (№42,47,55)</b>							
Мука	43	43	<b>100</b>	4,12	0,44	27,56	133,6
Сахар	2	2		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Капуста	50	40		27,019	0	1,188	5,13
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло сливочное	1	1		0,0085	0,8111	0,0006	7,17
				31,275	2,268	29,746	159,62
<b>Итого за полдник</b>				36,466	7,708	37,736	259,9
<b>УЖИН</b>							
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	75	<b>90</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20		0,58	0,64	0,94	11,8

Масло сливочное	3	3		0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Винегрет овощной (№ 45)</b>							
Кукуруза	25	21	<b>50</b>	0,374	0	0,697	9,86
Свекла	13	12		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительн	3	3		0	2,97	0	26,97
морковь	9	8		0,078	0	0,378	0,174
Лук репка	9	7		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консер	9	6		0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,825	2,97	11,343	53,024
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	200	180		0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
					5,982	23,88	
<b>Фрукт</b>							
яблоко	235	235	<b>235</b>	0,112	0	32,112	107,04
				0,112	0	32,112	107,04
<b>Итого за ужин</b>				<b>13,497</b>	<b>14,515</b>	<b>65,59</b>	<b>327,96</b>
<b>За весь день:</b>				<b>95,174</b>	<b>52,189</b>	<b>223,384</b>	<b>1760,40</b>

**ДЕНЬ 7**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша пшеничная с маслом (№ 417)</i>							
Крупа пшеничная	35	120	<b>185</b>	2,76	0,792	16,632	83,52
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,0024	28,68
Молоко	140	133		3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
				6,274	7,876	25,265	194,94
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	100	95		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
			2,873	3,168	12,685	90,47	
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/5/10</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
			3,913	6,126	14,701	70,23	
<i>Итого за завтрак</i>				13,06	17,170	52,651	355,64
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Щи с мясом из свежей капусты с картофелем (№67)</i>							
Картофель	29	20	<b>180</b>	0,352	0,005	0	13,28
Капуста	45	35		0,532	0	1,596	8,68
морковь	11	8		0,091	0	0,441	0,203
Лук репка	9	7		0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
соль	1	1		0	0	0	0
Мясо	20	14		3,434	1,088	0	23,46
Томатная паста	2	2		0	0	0	0
Бульон	140	140		3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	5	4		0,14	0,6	0,136	6,52
				<b>7,813</b>	<b>4,807</b>	<b>4,744</b>	<b>100,2</b>
<i>Вареники ленивые ( №229,230)</i>							
Творог	210	210	<b>250/5</b>	25,05	13,5	3	238,5

Мука	29	29		2,575	0,275	17,225	83,5
Яйцо	1/3	17		2,159	1,853	0,119	26,69
Масло сливочное	10	10		0,068	6,489	0,005	57,36
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
сахар	10	10		0	0	3,988	15,92
				29,852	22,117	24,337	421,97
<b>Салат из моркови с яблоками (№40)</b>							
Морковь	33	26	<b>50</b>	0,26	0	1,26	0,58
Яблоки	25	22		0,01	0	2,28	9,6
Масло растительное	2	2		0	0,990	0	8,99
				0,27	0,99	3,54	19,17
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				<b>2,069</b>	<b>0,009</b>	<b>12,289</b>	<b>48,65</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>Итого за обед</b>				45,204	29,123	60,91	689,99
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Кисель (№26)</b>							
Кисель	30	30	<b>180</b>	0	0	18,2	6,94
вода	200	180		0	0	0	0
						18,2	6,94
<b>Кондитерское изделие</b>							
печенье	37	37	<b>37</b>	0,0154	2,596	16,478	91,71
<b>Итого за полдник</b>				0,0154	2,596	34,678	98,65
<b>УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Рагу овощное с курицей (№137)</b>							
Картофель	64	45	<b>180</b>	0,792	0,011	0	29,88
Морковь	30	25		0,234	0	1,134	0,522
Лук репка	24	19		0,256	0	1,488	0,464
Капуста	47	38		0,513	0	1,539	8,37
Масло растительное	6	6		0	1,94	0	53,94
Курица	60	38		6,72	4,08	0	63,2
соль	1	1		0	0	0	0
				8,515	6,031	4,161	156,38
<b>Чай с сахаром и лимоном (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Лимон	8	7		0,054	0	0,198	1,8
вода	200	180		0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
				10,999	6,331	26,018	198,64

За весь день:				<i>69,88</i>	<i>55,22</i>	<i>181,257</i>	<i>1792,296</i>
---------------	--	--	--	--------------	--------------	----------------	-----------------



## ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Пудинг творожный (№235) со сметанным соусом (№354)</i>							
творог	89	77	<b>100/30</b>	10,02	5,4	1,2	95,4
яйцо	1/8	6		0,762	0,654	0,042	9,42
сахар	5	5		0	0	3,988	15,92
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
сметана	4	2,8		0,105	0,45	0,102	4,89
Мука на посыпку	2	2		0,206	0,022	1,378	6,68
Масло сливочное	4	4		0,0255	2,433	0,002	21,51
манка	8	2820		0,721	0,07	4,48	22,96
Соус:							
вода	20	20		0	0	0	0
сметана	8	6,4		0,245	1,05	0,238	11,41
мука	2	2		0,206	0,022	1,378	6,68
					2,291	11,009	12,608
<i>Какао на молоке (№397)</i>							
Какао	2	2	<b>180</b>	0,56	0,18	0,28	5,8
Сахар	8	8		0	0	6,98	27,86
Молоко	190	180		4,785	5,28	7,755	97,35
Вода				0	0	0	0
				5,345	5,456	15,015	131,01
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№ 30)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	40/5/10	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10		1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
				3,913	6,126	14,701	70,23
<b>Итого за завтрак</b>				<b>11,549</b>	<b>22,591</b>	<b>42,324</b>	<b>414,09</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп гороховый с мясом (№81)</i>							
Картофель	40	28	<b>180</b>	0,484	0,007	0	18,26
Горох	18	18		3,45	0,24	7,215	44,85
Лук репка	9	7		0,096	0	0,378	0,174
Морковь	12	10		0,104	0	0,504	0,232
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97

Бульон	126	126		2,482	0,113	1,512	16,38
Соль	1,5	1,5		0	0	0	0
мясо	20	14		3,434	1,088	0	23,46
				10,05	4,418	9,609	130,326
<b>рис отварной (№315)</b>							
Рис	46	46	<b>130</b>	2,211	0,231	26,037	113,52
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
				2,211	0,231	26,037	113,52
<b>Гуляш из отварного мяса( №277)</b>							
Мясо	73	47	<b>100</b>	12,726	4,032	0	86,94
Морковь	25	23		0,195	0	0,945	0,435
Лук репка	12	10		0,128	0	0,744	0,232
Томатная паста	6	6		0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Мука	3	3		0,206	0,022	1,378	6,68
Вода	40	40		0	0	0	0
Соль	1	1		0	0	0	0
					13,289	7,298	3,069
<b>Салат из свёклы с горошком (№ 34 )</b>							
Горошек консер.	20	14	<b>50</b>	0,31	0	0,65	38,4
Свекла	32	32		0,425	0	26,25	1,15
Яблоко	10	8		0,004	0	0,912	3,84
Лук репка	3	1		0,016	0	0,093	0,041
масло растит.	2	2		0	0,99	0	8,99
				0,755	0,99	27,905	52,331
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>31,363</b>	<b>14,146</b>	<b>94,909</b>	<b>567,794</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Хлеб пшеничный с джемом</b>							
Хлеб пшеничный	34	34	<b>34/17</b>	2,025	0,25	12,2	60,5
джем	17	16		0,04	0	6,5	25
				2,065	0,25	18,7	85,5
<b>Итого за полдник</b>				<b>7,256</b>	<b>5,69</b>	<b>26,69</b>	<b>185,8</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Котлета рыбная любительская (№256)</b>							
Рыба с/м потрош.	72	57	<b>80</b>	9,12	0,265	0	41,34
Хлеб пшеничный	6	6		0,405	0,05	2,44	12,1

Морковь	25	20		0,195	0	0,945	0,435
Лук репка	9	6		0,096	0	0,553	0,246
Яйцо	1/4	12		1,016	0,872	0,056	12,56
Молоко	8	8		0,203	0,224	0,329	4,13
Масло сливочное	3	3		0,017	1,622	0,0012	14,34
соль	1	1		0	0	0	0
				11,052	3,033	4,324	85,151
<b>Капуста тушеная ( №336)</b>							
Капуста	215	172		12,6	0	7,98	43,4
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
Томатная паста	9	9		0	0	0	0
Морковь	3	1	<b>150</b>	0,026	0	0,126	0,058
Лук репка	7	5		0,096	0	0,558	0,246
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				12,722	2,97	8,664	70,674
<b>Чай с сахаром (№392)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
вода	200	180	<b>180</b>	0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Итого за ужин</b>				<b>23,774</b>	<b>6,003</b>	<b>18,97</b>	<b>179,705</b>
<b>За весь день:</b>				<b>74,542</b>	<b>48,43</b>	<b>189,893</b>	<b>1749,73</b>

## ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша пшеничная молочная с маслом (№ 417)</i>							
Крупа пшеничная	35	105	<b>185</b>	2,875	0,825	17,325	87
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
Молоко	140	133		3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
сахар	4	4		0	0	3,988	15,92
				6,389	7,909	26,955	202,4
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	100	95		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/10</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	10	10		0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
<b>Итого за завтрак</b>				<b>11,769</b>	<b>19,19</b>	<b>54,33</b>	<b>370</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак					0,6	0	7
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)</i>							
Картофель	50	35	<b>180</b>	0,0616	0,084	5,516	23,24
Макароны	9	25		0,678	0,126	4,08	20,7
Морковь	9	7		0,065	0,005	0,315	1,45
Лук репка	9	7		0,096	0	0,558	2,46
Масло растительное	5	5		0	0	3,96	36,118
Мясо	20	14		3,434	1,088	0	23,46
Соль	1	1		0	0	0	0
Мясной бульон	130	130		4,039	0,19	2,472	26,78
				8,374	1,493	16,901	114,228
<i>Голубцы ленивые ( №289) в сметанном соусе ( №355)</i>							
Мясо	60	40	<b>160/30</b>	10,1	3,2	0	69
Яйцо	1/8	7		1,016	0,654	0,042	9,42

Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,4
Лук репка	16	13		0,176	0	1,023	0,451
Капуста	121	97		1,406	0	4,218	3,41
Рис	15	30		0,67	0,07	7,89	34,4
Соус							
Сметана	15	13		0,42	1,8	0,408	19,56
Мука	3	3		0,206	0,022	1,378	6,68
Вода	45	45		0	0	0	0
томат	6	6		0	0	0	0
				14,028	8,188	14,961	171,321
<b>Винегрет овощной ( №45)</b>							
Картофель	17	16		0,286	0	0	10,79
Свекла	13	12		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Морковь	9	8		0,091	0	0,441	0,203
Лук репка	9	7		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консер	9	6		0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,75	2,97	10,709	53,983
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>30,421</b>	<b>13,86</b>	<b>70,86</b>	<b>488,182</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Плюшка (№ )</b>							
Мука	43	43	<b>50</b>	4,12	0,44	27,56	133,6
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
				4,247	3,437	30,551	173,260
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,438</b>	<b>8,877</b>	<b>38,541</b>	<b>273,56</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Омлет натуральный (№215)</b>							
яйцо	1 1/2	80	<b>90</b>	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22		0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	4	4		0,025	2,43	0,0018	21,51

соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
<b>Салат из кукурузы консервированной (№ 12 )</b>							
Кукуруза консер.	65	50	<b>50</b>	0,99	0	1,89	26,1
				0,99	0	1,89	26,1
<b>Чай с сахаром (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	200	180		0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Фрукт</b>							
Апельсин	235	235	<b>223</b>	1,784	0	19,178	84,74
<b>Итого за ужин</b>				15,334	11,545	43,197	298,38
<b>За весь день:</b>				<b>67,562</b>	<b>53,472</b>	<b>213,928</b>	<b>1811,67</b>

## ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша «Дружба» (№ 66)</i>							
Пшено	12	12	<b>185</b>	1,1	0,3	6,8	33,7
Рис	11	11		0,6	0,063	7,101	30,96
Молоко	150	143		3,741	4,128	6,063	76,11
Сахар	4	4		0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
				5,475	7,735	22,957	181,39
<i>Кофейный напиток с молоком (№395)</i>							
кофе	2	2	<b>180</b>	0,002	0	0,056	0,22
сахар	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	100	95		2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом (№59)</i>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40/10</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	10	10		0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
<i>Итого за завтрак</i>				10,855	18,502	50,332	348,99
<b>2-й ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок фруктовый (№ )</i>							
Сок фруктовый	100	100	<b>100</b>	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп рыбный (№87)</i>							
Рыба с/м потрош	50	35	<b>180</b>	6,88	0,2	0	31,2
Картофель	50	35		0,597	0	0	22,41
Морковь	14	11		0,104	0	0,504	0,232
Лук репка	7	5		0,08	0	0,315	0,142
Рис	4	4		0,268	0,028	3,156	13,76
Масло сливочное	2	2		0,017	1,622	0,001	14,34
Вода	144	144		0	0	0	0
соль	1	1		0	0	0	0
				7,946	1,85	3,976	82,084
<i>Курица тушеная ( №301 ) в соусе ( №355)</i>							
Куры	90	60	<b>60/60</b>	11,424	6,936	0	107,77
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Соус							

Сметана	13	10		0,42	1,8	0,408	19,56
Мука	5	5		0,412	0,044	2,756	13,36
Томат	6	6		0	0	0	0
Вода	45	45		0	0	0	0
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68
				12,29	10,224	3,166	169,37
<b>Салат из кукурузы консервированной (№ 12 )</b>							
Кукуруза консер.	60	50	<b>50</b>	0,99	0	1,89	26,10
				0,99	0	1,89	26,10
<b>Салат из зеленого горошка ( № )</b>							
Горошек консер.	65	50	<b>50</b>	0,775	0	2,275	96
				0,775	0	2,275	96
<b>Компот из сухофруктов (№40)</b>							
сухофрукты	10	10	<b>180</b>	2,069	0,009	5,31	20,79
сахар	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
<b>Хлеб ржаной</b>	50	50	<b>50</b>	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
<b>Итого за обед</b>				<b>29,27</b>	<b>13,283</b>	<b>39,596</b>	<b>522,204</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко кипяченое</b>							
Молоко кипяченое	209	200	<b>200</b>	5,191	5,44	7,99	100,3
<b>Пирог сладкий (с повидлом) № 42</b>							
Мука	43	43	<b>100</b>	4,017	0,429	26,871	130,26
Сахар	2	2		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1		0,127	0,027	0	0,75
Вода				0	0	0	0
повидло	17	15		0,04	0	6,5	25
				4,184	1,449	34,368	168,98
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,375</b>	<b>6,886</b>	<b>42,358</b>	<b>269,28</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный	40	40	<b>40</b>	2,43	0,3	14,68	12,6
<b>Рагу овощное с сердцем (№137)</b>							
Картофель	64	45	<b>180</b>	0,836	0	0	31,54
Морковь	30	24		0,247	0	1,197	0,551
Лук репка	24	20		0,256	0	1,488	0,656
Капуста	47	38		0,54	0,03	1,32	5,7
Масло растительное	6	6		0	4,95	0	44,95
Сердце	50	32		5,92	1,295	0	35,52
Соль	1	1		0	0	0	0
томатная паста	8	8		0	0	0	0
вода	33	33					



				7,799	6,275	4,005	118,917
<b>Салат из свеклы с черносливом (№ 28 )</b>							
Свекла	53	50	<b>60</b>	0,68	0	42	1,84
Чернослив	5	10		1,108	0	2,612	10,48
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98
				1,788	1,98	44,612	30,3
<b>Чай с сахаром (№393)</b>							
чай заварка	0,0005	0,0005	<b>180</b>	0	0	0	0
вода	200	180		0	0	0	0
сахар	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
<b>Итого за ужин</b>				12,017	8,555	69,279	185,697
<b>За весь день:</b>				<b>62,117</b>	<b>47,226</b>	<b>201,565</b>	<b>1728,15</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ К ОСНОВНОМУ 10-ДНЕВНОМУ МЕНЮ

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № Бутерброд с маслом .

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Масло сливочное	9	8	10	9
Хлеб пшеничный	30	30	40	40
ВЫХОД		38		49

#### Химический состав

Белки	2,33	3,0
Жиры	7,17	9,25
Углеводы	13,89	17,91
Энергетическая ценность /ккал/	129,2	166,6

#### Технология приготовления:

Хлеб намазывают маслом

#### Требования к качеству:

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба намазанные маслом

*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущая

*Цвет:* соответствует виду масла

*Вкус:* соответствует виду масла

*Запах:* масла в сочетании со свежим хлебом

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №5  
И.В.Белянина

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

### Бутерброд с джемом или повидлом

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Джем или повидло	11	10	17	16
Хлеб пшеничный	25	25	34	34
ВЫХОД		35		50

### Химический состав

Белки	1,6	2,51
Жиры	2,5	3,93
Углеводы	18,37	28,88
Энергетическая ценность /ккал/	102,45	161

### Технология приготовления:

Хлеб намазывают джемом или повидлом

### Требования к качеству:

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба намазанные джемом или повидлом

*Консистенция:* хлеба – мягкая, повидла или джема – не растекающаяся

*Цвет:* повидла или джема

*Вкус:* повидла или джема с хлебом

*Запах:* повидла или джема в сочетании со свежим хлебом

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №5  
И.В.Белянина

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3

#### Бутерброд с маслом и сыром.

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Сыр российский	7	7	10	10
Масло сливочное	5	5	5	5
Хлеб пшеничный	30	30	40	40
ВЫХОД		42		55

#### Химический состав

Белки	4,67	6,12
Жиры	5,92	7,75
Углеводы	13,57	17,77
Энергетическая ценность /ккал/	126	165

#### Технология приготовления:

Хлеб намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра

#### Требования к качеству:

*Внешний вид:* ровные ломтики хлеба намазанные маслом, сверху - сыр

*Консистенция:* мягкая

*Цвет:* соответствует виду сыра

*Вкус:* соответствует виду сыра

*Запах:* свойственный свежим продуктам

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8

Рыба соленая (порциями) с консервированным горошком

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
сельдь	58	35	68	42
Горошек консервированный	21	14	25	16
ВЫХОД		49		58

### Химический состав

Белки	5,95	7,14
Жиры	1,19	3,58
Углеводы	0	0
Энергетическая ценность /ккал/	50,4	60,48

### Технология приготовления:

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают тонкими кусочками по 2-3 на порцию, или используют филе обесшкуренное без костей промышленного производства. К филе рыбы сверху добавляются консервированный горошек.

### Требования к качеству:

*Внешний вид:* филе нарезанное тонкими кусочками одинаковой формы, сверху – консервированный горошек

*Консистенция:* мягкая, нежная

*Цвет:* соответствует виду рыбы и консервированного горошка

*Вкус:* соответствует виду рыбы

*Запах:* соответствует виду рыбы

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10

#### Салат из горошка зеленого консервированного

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Горошек консервированный	36	25	45	29
ВЫХОД		25		29

#### Химический состав

Белки	0,75	0,86
Жиры	1,3	1,50
Углеводы	1,56	1,81
Энергетическая ценность /ккал/	20,9	24,24

#### Технология приготовления:

Консервированный горошек прогревают в собственном соку, затем отвар сливают и отпускают порционно . рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

#### Требования к качеству:

*Внешний вид:* горошек сохранил форму  
*Консистенция:* сочная, плотная  
*Цвет:* свойственный сорту горошка  
*Вкус:* консервированного горошка, умеренно соленый  
*Запах:* консервированного горошка

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №5  
И.В.Белянина

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 12

### Салат из кукурузы консервированной

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Кукуруза консервированная	53	45	65	55
ВЫХОД		45		55

### Химический состав

Белки	1,3	1,58
Жиры	2,78	3,4
Углеводы	3,62	4,42
Энергетическая ценность /ккал/	44,68	54,62

### Технология приготовления:

Кукурузу консервированную прогревают в собственном соку, затем отвар сливают и отпускают порционно . рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

### Требования к качеству:

*Внешний вид:* кукуруза сохранила форму

*Консистенция:* сочная, плотная

*Цвет:* свойственный консервированной кукурузе

*Вкус:* консервированной кукурузы, умеренно сладкий

*Запах:* консервированной кукурузы

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 20

### Салат из белокочанной капусты

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	42	34	50	40
морковь	5	4	6	5
Сахар	2	2	2	2
Масло растительное	2	2	2	2
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5
ВЫХОД		40		50

### Химический состав

Белки	0,56	0,70
Жиры	2,03	2,54
Углеводы	0,66	0,83
Энергетическая ценность /ккал/	34,96	43,70

### Технология приготовления:

Капусту и подготовленную морковь мелко шинкуют соломкой, добавляют соль и нагревают при непрерывном помешивании не менее 2 минут при температуре 95-100° С. Не следует перегревать капусту, т.к. она будет мягкой. Прогретую капусту с морковью охлаждают, смешивают с нашинкованным луком, добавляют сахар и растительное масло, перемешивают.

### Требования к качеству:

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: овощей – хрустящая, не жесткая, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам

Запах: свежей белокочанной капусты, лука с ароматом растительного масла



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25

### Салат из картофеля с зеленым горошком

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	26	17	30	29
Морковь	8	6	10	9
Горошек зеленый консервированный	10	7	12	7
Лук репка	5	4	6	5
Масло растительное	2	2	3	3
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5
ВЫХОД		35		50

### Химический состав

Белки	0,69	0,98
Жиры	1,83	2,62
Углеводы	3,42	4,89
Энергетическая ценность /ккал/	32,97	47,10

### Технология приготовления:

Отваренные в кожуре картофель и морковь очищают и нарезают мелкими ломтиками. Горошек зеленый консервированный прогревают и охлаждают. Огурцы очищают и нарезают мелкими ломтиками. Подготовленные продукты соединяют, солят, заправляют маслом растительным.

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству:

Внешний вид: картофель, морковь, огурцы нарезаны мелкими ломтиками, салат уложен горкой.

Консистенция: слегка плотная, огурцов – хрустящая

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: вареных овощей и свежего огурца

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 28

### Салат из свеклы с черносливом

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла	43	40	53	52
Чернослив	4	8	5	10
Масло растительное	2	2	2	2
Сахар				
ВЫХОД		50		60

### Химический состав

Белки	0,78	0,94
Жиры	2,59	3,108
Углеводы	9,83	11,8
Энергетическая ценность /ккал/	65,75	78,9

### Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой.

Подготовленный чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания, затем удаляют косточку и нарезают. свеклу соединяют с черносливом и сахаром и растительным маслом, прогревают 3 минуты при температуре 85° С. При отпуске можно оформить зеленью, соответственно увеличив выход.

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: свекла и чернослив нарезаны соломкой, салат уложен горкой.

Консистенция: мягкая

Цвет: продуктов входящих в состав блюда

Вкус: свеклы, чернослива и растительного масла

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34

### Салат из свеклы с зеленым горошком

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Свекла	26	25	32	30
Зеленый горошек консервированный	16	10	20	13
Яблоки свежие	10	8	10	8
Масло растительное	1	1	2	2
Лук репка	2	1	3	2
ВЫХОД		35		55

### Химический состав

Белки	0,58	0,92
Жиры	1,46	2,3
Углеводы	2,87	4,51
Энергетическая ценность /ккал/	26,98	42,41

### Технология приготовления:

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и нарезают мелкой соломкой. Добавляют нарезанный бланшированный лук, яблоки с удаленными семенным гнездом, прогретый зеленый горошек. При отпуске салат заправляют маслом растительным. Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: свекла мелко измельчена, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: темно-малиновый

Вкус: свеклы, зеленого горошка, яблок и лука

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

---

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №5  
И.В.Белянина

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40

### Салат из моркови и яблок

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь	27	20	33	27
Яблоки	24	20	25	23
Масло растительное	1	1	2	2
выход		40		50

### Химический состав

Белки	0,34	0,43
Жиры	2,09	2,61
Углеводы	3,15	3,94
Энергетическая ценность /ккал/	32,76	40,95

### Технология приготовления:

Подготовленную морковь нарезают мелкой соломкой, яблоки свежие с удаленным семенным гнездом нарезают мелкой соломкой, Подготовленные морковь и свежие яблоки соединяют, прогревают при температуре 85° С не менее 3 минут, заправляют растительным маслом

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: морковь и яблоки мелко нарезаны, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: моркови и яблок

Вкус: свойственный моркови и сорту яблок

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45

### Винегрет овощной

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Кукуруза консервированная	10	8	13	11
Свекла	10	8	13	12
Морковь	7	5	9	8
Огурцы соленые	0	0	0	0
Лук - репка	7	6	9	7
Горошек консервированный	10	7	13	9
Масло растительное	3	3	3	3
ВЫХОД		35		50

### Химический состав

Белки	0,48	0,68
Жиры	2,16	3,09
Углеводы	2,95	4,22
Энергетическая ценность /ккал/	33,18	47,4

### Технология приготовления:

Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками. Репчатый лук мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают в дуршлаг. Добавить припущенный зеленый горошек.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают. Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: овощи мелко нарезаны, равномерно перемешаны, заправлен растительным маслом

Консистенция: мягкая, сочная

Цвет: продуктов входящих в винегрет

Вкус: продуктов входящих в винегрет

Запах: продуктов входящих в винегрет

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 57**

Борщ с капустой, картофелем со сметаной

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	25	16	29	20
Свекла	29	21	36	27
Морковь	12	9	15	12
Капуста свежая или квашеная	18	14	23	18
Лук - репка	5	4	7	6
Томатная паста	0	0	3	3
сметана	8	6	10	8
Масло растительное	3	3	3	3
Бульон	140	140	140	140
мясо	18	11	20	14
соль	1	1	1	1
<b>выход</b>	180		180	

**Химический состав**

<b>Белки</b>	5,853	
<b>Жиры</b>	4,268	
<b>Углеводы</b>	23,975	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	79,221	

**Технология приготовления:**

В кипящую воду или бульон закладывают нашинкованную капусту доводят до кипения, затем добавляют картофель нарезанный брусочками и варят 10-15 мин, кладут припущенные овощи, тушеную или вареную свеклу, томатную пасту и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар.

При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой (10 гр муки на 100 гр. борща).

Выход порции определяется возрастной группой.

**Требования к качеству**

Внешний вид: в жидкой части борща распределены овощи, сохранившие форму нарезки(свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками)

Консистенция: свекла и овощи – мягкие, капуста свежая – упругая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: малиново-красный, жир на поверхности - оранжевый

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 304**

Плов из птицы

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Куры	177	157	236	209
Или Куринные окорочка	119	68	158	90
Масса отварной курицы	-	60	-	80
Масло сливочное	6	6	8	8
Морковь	16	13	16	13
Лук репка	8	7	11	9
Томатное пюре	-	-	7	7
Крупа рисовая	35	35	46	46
Масса готового риса с овощами		100		130
выход	160		210	

**Химический состав**

Белки	20,30
Жиры	17,0
Углеводы	35,69
Энергетическая ценность /ккал/	377

**Технология приготовления:**

Подготовленные тушки, окорочка варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей

Филе птицы нарезают, кладут в посуду, добавляют мелко нарезанные морковь и лук, заливают горячей водой и дают закипеть( жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши) затем кладут промытую рисовую крупу и доводят до кипения. После этого в посуду с пловом ставят на 30-40 минут в жарочный шкаф.

Томатное пюре используют при приготовлении плова для второй возрастной группы, предварительно томатное пюре необходимо прокипятить.

При массового приготовления рассыпчатую кашу можно варить отдельно.

При отпуске в рассыпчатую кашу кладут мясо птицы, поливают соусом в котором оно тушилось.

Выход порции определяется возрастной группой.

**Требования к качеству**

Внешний вид: мясо равномерно запечено, не подгорело, рис рассыпчатый

Консистенция: мяса – мягкая, риса - мягкая.

Цвет: мяса – серый, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого

Вкус: тушеного мяса, риса и овощей, умеренно соленый

Запах: тушёного мяса птицы, риса и овощей



## Рагу из курицы №127

Источник: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста.

Вид обработки: Тушение

### РЕЦЕПТУРА (РАСКЛАДКА ПРОДУКТОВ) НА 210 ГРАММ НЕТТО БЛЮДА

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<b>Куриная грудка (филе)</b>	<b>98.5</b>	<b>87.2</b>
<b>Картофель</b>	<b>130</b>	<b>95.6</b>
<b>Мука пшеничная</b>	<b>1.16</b>	<b>1.16</b>
<b>Томат-пюре</b>	<b>7.35</b>	<b>7.35</b>
<b>Лук репчатый</b>	<b>15.1</b>	<b>12.1</b>
<b>Морковь</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
<b>Петрушка (зелень)</b>	<b>3.99</b>	<b>3.15</b>
<b>Масло растительное</b>	<b>6.3</b>	<b>6.3</b>
<b>Лавровый лист</b>	<b>0.042</b>	<b>0.042</b>
<b>Соль пищевая йодированная</b>	<b>0.84</b>	<b>0.84</b>
<b>ВЫХОД</b>		<b>210</b>

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30-35 г., посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮДА НА ВЫХОДЕ**

Внешний вид - мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция - сочная, мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу птицы, томата и овощей.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА (ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)**

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 210 грамм блюда
<b>Белки, г</b>	<b>22.1</b>
<b>Жиры, г</b>	<b>7.35</b>
<b>Углеводы, г</b>	<b>18.4</b>
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>228</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67

### Щи из свежей капусты с картофелем и мясом

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	25	16	29	20
Морковь	9	7	11	8
Капуста свежая	37	30	45	33
Лук - репка	8	7	9	7
Томатная паста	0	0	2	1,5
Масло растительное	3	3	4	4
Бульон	140	140	140	140
мясо	18	10	20	12
соль			1	1
выход	180		180	

### Химический состав

Белки	7,813	
Жиры	4,807	
Углеводы	4,744	
Энергетическая ценность /ккал/	100,2	

### Технология приготовления:

Капусту нарезают квадратиками, картофель-дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавляют припущенную томатную пасту. При приготовлении щей из ранней капусты, ее закладывают после картофеля.

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части щей - капуста квадратиками, морковь, лук, картофель – дольками.

Консистенция: капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: бульона – желтый, жир на поверхности – оранжевый, овощей - натуральный

Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав овощами, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 76

### Рассольник ленинградский

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	43	28	50	35
Крупа перловая	4	4	4	4
Морковь	7	5	9	7
Лук - репка	4	3	4	3
Огурцы соленые	10	9	12	10
Масло растительное	3	3	4	4
Бульон	135	135	135	135
мясо	18	10	20	12
соль	1,5	1,5	1,5	1,5
выход	180		180	

### Химический состав

Белки	8,065	
Жиры	5,16	
Углеводы	5,492	
Энергетическая ценность /ккал/	115,15	

### Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят припущенные овощи и огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль.

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части рассольника - огурцы без кожицы и семян нарезанные ромбиками или соломкой, картофель - брусочками

Консистенция: овощей, мяса – мягкая, сочная; огурцов – слегка хрустящая, перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: жир на поверхности – желтый, овощей - натуральный

Вкус: умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 81

Суп картофельный с бобами / гороховый суп/

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	34	24	40	30
Горох колотый	15	15	18	18
Морковь	10	8	12	10
Лук - репка	7	6	9	5
Масло растительное	3	3	4	4
Бульон	126	126	126	126
мясо	18	10	20	12
соль	1	1	1	1
ВЫХОД	180		180	

### Химический состав

<b>Белки</b>	11,036	
<b>Жиры</b>	4,491	
<b>Углеводы</b>	14,52	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	136,34	

### Технология приготовления:

Картофель нарезают – брусочками или кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук мелко шинкуют или рубят. Морковь и лук припускают, добавляют картофель и

Подготовленный горох кладут в бульон ( воду) и доводят до кипения, добавляют картофель и припущенные овощи, варят до готовности.

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель нарезанный брусочками или кубиками, горох / кроме лущенного/ в виде целых , не разваренных зерен

Консистенция:, картофель – мягкий, горох лущенный – пюреобразный .

Соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

Цвет супа – светло-желтый (горчичный).

Вкус: умеренно соленый свойственный гороху

Запах: продуктов входящих в блюдо

Сборни

к рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.  
Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 82

### Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	43	28	50	21
Макаронные изделия	6	6	9	9
Морковь	7	5	9	7
Лук - репка	7	6	9	8
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон	120	120	120	120
мясо	18	10	20	12
соль	1,5	1,5	1,5	1,5
выход	180		180	

### Химический состав

Белки	8,374	
Жиры	1,493	
Углеводы	16,901	
Энергетическая ценность /ккал/	114,228	

### Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий, картофель – брусочками или кубиками, лук мелко шинкуют или рубят. Морковь и лук припускают.

В кипящую воду или бульон добавляют картофель, припущенные овощи и варят до готовности. Вермишель добавляют в суп за 10-15 минут до готовности супа.

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа – овощи и макаронные изделия сохранившие форму

Консистенция:, мяса – мягкая, сочная; картофель и овощи – мягкие, макаронные изделия – хорошо набухшие, мягкие.

Соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

Цвет супа – золотистый, жир на поверхности – светло оранжевый.

Вкус: картофеля и припущенных овощей, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011





## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 84

### Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	82	53	96	67
Морковь	7	5	9	8
Лук - репка	7	6	9	7
Томатная паста	0	0	2	2
Масло растительное	2	2	2	2
Бульон	126	126	126	126
Фрикадельки рыбные готовые № 124	18	18	18	18
соль	1	1	1	1
выход	180/18		180/18	

### Химический состав

<b>Белки</b>	9,252	
<b>Жиры</b>	2,794	
<b>Углеводы</b>	2,699	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	108,55	

### Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут подготовленный картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения и добавляют припущенные овощи. Варят до готовности. За 5-10 минут до готовности добавляют пассированную томатную пасту и соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве воды или бульона до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после пропускания фрикаделек добавляют в суп. Суп для первой возрастной группы готовят без томатной пасты

Выход порции определяется возрастной группой.

### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель и овощи нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки, фрикадельки одинакового размера.

Консистенция: картофель и овощи – мягкие; фрикадельки – упругие, сочные. Соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

Цвет: супа – золотистый, жир на поверхности – светло-оранжевый.

Вкус: рыбных продуктов, припущенных овощей и картофеля, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 87

### Суп рыбный

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Рыба свежая/филе	45	40	50	35
Картофель	42	27	50	35
Морковь	11	8	14	11
Лук - репка	6	5	7	5
рис	4	4	4	4
Масло сливочное	2	2	2	2
Бульон или вода	144	144	144	144
соль	1	1	1	1
выход	180		180	

### **Химический состав**

<b>Белки</b>	7,946	
<b>Жиры</b>	1,85	
<b>Углеводы</b>	3,976	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	82,084	

### **Технология приготовления:**

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи. За 10-15 минут до конца варки закладывают предварительно подготовленную рыбу, соль. Доводят до готовности

Выход порции определяется возрастной группой.

### **Требования к качеству**

Внешний вид: картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму

Консистенция: картофель и овощи – мягкие, сохранили форму. Соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

Цвет: супа – золотисто-серый, овощей - натуральный.

Вкус: рыбы, риса, припущенных овощей и картофеля, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 93

#### Суп молочный с макаронными изделиями

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Молоко	130	130	150	150
Вода	20	20	40	40
Вермишель, макароны, фигурные изделия	8	8	12	12
Сахар	2	2	3	3
Масло сливочное	4	4	5	5
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
ВЫХОД	180		185	

#### Химический состав

Белки	4,708	
Жиры	7,572	
Углеводы	13,546	
Энергетическая ценность /ккал/	140,94	

#### Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности ( макароны – 10-20 минут, вермишель – 5-7 минут), воду сливают , а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, и, периодически помешивая, варят до готовности, заправляют солью, сахаром, сливочным маслом.

Выход порции определяется возрастной группой.

#### Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа распределены макаронные изделия, сохранившие форму, на поверхности – сливочное масло.

Консистенция: макаронных изделий - мягкая.

Цвет: супа – молочно-белый, сливочного масла - желтый.

Вкус: рыбы, риса , припущенных овощей и картофеля, умеренно соленый

Запах: продуктов входящих в блюдо

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 115

### Гренки из пшеничного хлеба

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Хлеб пшеничный				
ВЫХОД				

### Химический состав

Белки	
Жиры	
Углеводы	
Энергетическая ценность /ккал/	

### Технология приготовления:

Хлеб очищают от корок( корки используют для приготовления панировочных сухарей) нарезают кубиками ( 10 x 10) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу

### Требования к качеству

Внешний вид: кубики хлеба, сохранившие форму

Консистенция: хрустящая

Цвет: золотистый.

Вкус: подсушенного хлеба

Запах: подсушенного хлеба

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 124

### Фрикадельки рыбные

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Рыба	31	20	36	25
Яйцо	1/10	1/10	1/10	1/10
Лук репчатый	4	3	4	3
соль	1	1	1	1
ВЫХОД	18		18	

### Химический состав

Белки	5,443
Жиры	0,685
Углеводы	0,99
Энергетическая ценность /ккал/	29,813

#### Технология приготовления:

Филе рыбы с кожей, без костей нарезают на кустки, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко нарубленный лук, яйца, соль и воду, все перемешать. Тщательно перемешивают. Лук можно измельчить вместе с рыбным филе.

Сформировать шарики массой 15-18 грамм и варят на пару или припускают в бульоне до готовности. Фрикадельки кладут в суп при отпуске.

#### Требования к качеству

Внешний вид: изделия в форме шариков одинакового размера

Консистенция: мягкая, нежная

Цвет: фрикаделек – светло-коричневый.

Вкус: отваренных рыбных фрикаделек

Запах: отваренных рыбных фрикаделек

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 125

### Картофель отварной

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	110	72	130	92
Масло сливочное	2	2	3	3
ВЫХОД	70		90	

### **Химический состав**

<b>Белки</b>	1,601	
<b>Жиры</b>	1,644	
<b>Углеводы</b>	0,0012	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	36,94	

### **Технология приготовления:**

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 литра на 1 кг), когда картофель сварится, воду сливают, картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 минут на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду сливают примерно через 15 минут после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.

Отпускают с прокипяченным сливочным маслом

### **Требования к качеству**

Внешний вид: клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, политы сливочным маслом

Консистенция: рыхлая или умеренно плотная

Цвет: от белого до светло-кремового.

Вкус: картофеля, масла сливочного, умеренно соленый

Запах: картофеля, масла сливочного

---

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 204

### Макаронные изделия отварные

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Макаронные изделия	30	80	45	123
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5
Масло сливочное	3	3	4	4
выход	85		130	

### **Химический состав**

<b>Белки</b>	0,086	
<b>Жиры</b>	3,063	
<b>Углеводы</b>	20,402	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	125,01	

### **Технология приготовления:**

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды ( на 1 кг макаронных изделий берут 6 литров воды ). Макароны варят 20-30 минут . в процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате масса их увеличивается примерно в 3 раза ( в зависимости от сорта)

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают в растопленном сливочным маслом (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества) чтобы они не склеивались и не образовывали комков, остальной частью масла заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

### **Требования к качеству**

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, упругая , в меру плотная

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный макаронным изделиям, умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №5  
И.В.Белянина

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 215

### Омлет натуральный

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Яйцо	1 1/2	1 1/2	1 1/2	1 1/2
Молоко	20	20	23	23
Масло сливочное	3	3	4	4
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
выход	85		90	

### Химический состав

Белки	10,13	
Жиры	11,245	
Углеводы	1,467	
Энергетическая ценность /ккал/	151,06	

### Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно перемешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом

### Требования к качеству

Внешний вид: поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест

Консистенция: однородная, сочная

Цвет: золотисто-желтый.

Вкус: свежих запеченных яиц, молока, сливочного масла

Запах: свежих запеченных яиц, молока, сливочного масла

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 229

### Вареники ленивые (полуфабрикат)

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	150	150	210	210
Мука пшеничная	25	25	29	29
Сахар	2	2	2	2
Яйца	1/3	1/3	1/3	1/3
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
ВЫХОД	195		262	

### Химический состав

<b>Белки</b>	29,852	
<b>Жиры</b>	22,117	
<b>Углеводы</b>	24,337	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	421,97	

### Технология приготовления:

В протертый творог добавляют муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и нарезают на полсотки шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы

### Требования к качеству

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы

Консистенция: однородная, мягкая

Цвет: белый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: слабовыраженный запах творога и продуктов входящих в блюдо

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 230

#### Вареники ленивые (отварные)

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Вареники ленивые(полуфабрикат)	195	195	262	262
Масло сливочное	8	8	10	10
сахар	8	8	8	8
ВЫХОД	180		210	

#### **Химический состав**

<b>Белки</b>	29,852	
<b>Жиры</b>	22,117	
<b>Углеводы</b>	24,337	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	421,97	

#### **Технология приготовления:**

Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4-5 минут. Отпускаются с маслом или сахаром

#### **Требования к качеству**

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы

Консистенция: однородная, мягкая

Цвет: белый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 235

### Пудинг из творога (запеченный) со сметанным соусом

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	60	60	89	89
Крупа манная	7	7	8	8
Яйца	1/8	1/8	1/8	1/8
Сахар	4	4	5	5
Масло сливочное	3	3	4	4
Мука пшеничная	2	2	2	2
Масло растительное	2	2	2	2
Сметана	3	3	4	4
Соус №354	25	25	30	30
выход	90/25		100/30	

### Химический состав

<b>Белки</b>	2,291	
<b>Жиры</b>	11,009	
<b>Углеводы</b>	12,608	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	212,85	

### Технология приготовления:

В горячей воде заваривают помешивая манную крупу. В протертый творог добавляют яичные желтки растертые с сахаром, охлажденную манную крупу, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают, яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу раскладывают слоем толщиной 3-4 см на смазанный растительным маслом противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 минут при температуре 220-250 ° С. Готовый выдерживают 5-10 минут и вынимают из формы. Пудинг запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски. Отпускают с соусом

### Требования к качеству

Внешний вид: порционные куски подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом

Консистенция: однородная, нежная

Цвет: корочки – золотисто – желтый, в разрезе - белый

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Запах: творога и продуктов, входящим в блюдо



### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №247

#### Рыба тушеная с овощами

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Филе рыбы	62	62	72	72
Вода	17	17	17	17
Морковь	23	23	28	28
Томатная паста	0	0	2	2
Лук репка	9	9	11	11
Масло растительное	3	3	4	4
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>ВЫХОД</b>	85		100	

#### Химический состав

<b>Белки</b>	8,933	
<b>Жиры</b>	3,22	
<b>Углеводы</b>	1,722	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	66,75	

#### **Технология приготовления:**

Филе нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой овощами, заливаю водой, добавляют томатную пасту, сметану, масло растительное, посуду закрывают крышкой и тушат 30 минут до готовности. Отпускаю с овощами, с которыми тушилась рыба.

#### **Требования к качеству**

Внешний вид: тушеный кусочек филе рыбы уложен на тарелку с овощами, соусом, сбоку - гарнир

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти

Цвет: филе рыбы на разрезе – белый или светло-серый, овощей - натуральный

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами

Запах: продуктов, входящих в блюдо

---

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №256

### Котлета рыбная «Любительская»

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Филе рыбы	62	62	72	72
Морковь	20	20	25	25
Хлеб пшеничный	5	5	6	6
Яйцо	1/6	1/6	1/4	¼
Лук репка	7	7	9	9
Масло сливочное	2	2	3	3
Молоко	7	7	8	8
соль	1	1	1	1
выход	60		80	

### Химический состав

Белки	11,052	
Жиры	3,033	
Углеводы	4,32	
Энергетическая ценность /ккал/	85,151	

### Технология приготовления:

Филе рыбы измельчают вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью, припущенным луком, добавляют яйца, соль и хорошо перемешивают, формируют котлеты. Изделия кладут в сотейник смазанный сливочным маслом, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 минут.

### Требования к качеству

Внешний вид: котлеты овальной формы с одним заостренным концом, поверхность без трещин.

Консистенция: сочная, мягкая,

Цвет белый или светло-серый,

Вкус: рыбы

Запах: продуктов, входящих в блюдо



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №258

### Шницель рыбный натуральный

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Филе рыбы	62	62	72	72
Сухари панировочные	10	10	10	10
Яйцо	1/13	1/13	1/13	1/13
Лук репка	13	13	16	16
Масло растительное	3	3	3	3
Молоко	5	5	6	6
соль	1	1	1	1
выход	60		80	

### Химический состав

Белки	11,304	
Жиры	3,927	
Углеводы	9,093	
Энергетическая ценность /ккал/	113,461	

### Технология приготовления:

Филе рыбы измельчают вместе луком, добавляют молоко, яйца, соль и хорошо перемешивают, формируют котлеты, панируют в сухарях, кладут на противень смазанный растительным маслом, и запекают 13-15 минут.

### Требования к качеству

Внешний вид: шницель овальной формы поверхность без трещин.

Консистенция: сочная, нежная, однородная

Цвет : светло-серый,

Вкус: рыбы

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №274

### Мясо тушеное с овощами

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
мясо	92	86	92	86
Картофель	77	50	89	62
Морковь	12	9	15	12
Горошек консервир.	7	4	9	6
Лук репка	9	8	11	9
Томатная паста	0	0	4	4
Мука	3	3	4	4
масло сливочное	4	4	5	5
Вода	44	44	44	44
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5
Выход		130		150

### Химический состав

<b>Белки</b>	19,184	
<b>Жиры</b>	8,936	
<b>Углеводы</b>	13,49	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	204,306	

### Технология приготовления:

Овощи нарезают мелкими кубиками, отваривают до полуготовности. Отварное мясо нарезают, заливают горячей водой (овощным отваром), добавляют картофель нарезанный кубиками и варят до полуготовности картофеля, соединяют с отварными овощами и тушат до готовности, в конце приготовления добавляют сливочное масло.

### Требования к качеству

Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохраняют форму нарезки.

Консистенция: мяса - сочная, мягкая; овощей - мягкая

Цвет : мяса-серый,

Вкус: свойственный продуктам входящим в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №276

### Жаркое по домашнему

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
мясо	62	45	67	50
Картофель	145	94	170	120
Лук репка	10	8	13	11
Томатная паста	0	0	10	10
масло сливочное	2	2	3	3
Соль	1	1	1	1
Выход		130		200

### Химический состав

<b>Белки</b>	13,929	
<b>Жиры</b>	5,36	
<b>Углеводы</b>	0,75	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	172,15	

### Технология приготовления:

Овощи нарезают дольками и слегка запекают.

Мясо отваривают и нарезают мелкими кусочками. Отварное мясо и овощи кладут в посуду слоями, добавляют сливочное масло, томатное пюре ( для второй возрастной группы) соль и бульон ( продукты должны быть покрыты жидкостью) закрывают крышкой и тушат до готовности.

За 5-10 минут до окончания тушения можно добавить лавровый лист, отпускают вместе с бульоном и гарниром в котором тушилось мясо

### Требования к качеству

Внешний вид: кусочки мяса одинаково нарезаны, овощи сохраняют форму нарезки.

Консистенция: мяса - сочная, мягкая; овощей - мягкая

Цвет : мяса-серый,

Вкус: свойственный продуктам входящим в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №278

Бефстроганов из отварного говяжьего сердца с соусом.

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Сердце	80	68	100	88
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5
Соус:				
Сметана	12	12	14	14
Мука	4	4	5	5
Вода	45	45	45	45
Томатная паста	0	0	6	6
Выход		53/50		62/60

#### Химический состав

<b>Белки</b>	11,642	
<b>Жиры</b>	3,924	
<b>Углеводы</b>	27,9	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	94,94	

#### Технология приготовления:

Сердце отваривают и нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-8 гр., заливают сметанным соусом, добавляют бульон (примерно 1/10 часть к массе сердца), соль и тушат 5-10 минут.

Отпускают вместе с соусом, в котором тушился бефстроганов.

#### Требования к качеству

Внешний вид: отварное сердце нарезано брусочками, уложено на тарелку вместе с соусом.

Консистенция: сердца - сочная, мягкая; соуса - однородная

Цвет : сердца - серый,

Вкус: свойственный продуктам входящим в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

### Каша пшеничная молочная.

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшеничная	24	24	35	35
Масло сливочное	4	4	5	5
молоко	124	124	140	140
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
Сахарный песок	3	3	4	4
Выход		165		185

### Химический состав

Белки	6,274	
Жиры	7,876	
Углеводы	25,265	
Энергетическая ценность /ккал/	194,94	

**Технология приготовления:** Вязкую кашу готовят на молоке, с добавлением воды. Подготовленную крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая, пока каша не загустеет. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.

### Требования к качеству:

**Внешний вид:** зерна крупы набухшие, разваренные, каша выложена горкой, сохранила форму

**Консистенция:** однородная, вязкая, зерна мягкие, без комков

**Цвет:** свойственный данному виду крупы

**Вкус:** с выраженным вкусом крупы

**Запах:** свойственный данному виду крупы.

---

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 301

#### Курица тушеная в соусе.

Наименование продуктов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Куры	75	50	90	60
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
соус				
сметана	12	12	13	13
Мука	4	4	5	5
томат	0	0	6	6
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход		40/40		60/60

#### Химический состав

<b>Белки</b>	12,29	
<b>Жиры</b>	10,224	
<b>Углеводы</b>	3,166	
<b>Энергетическая ценность /ккал/</b>	169,37	

**Технология приготовления:** подготовленные тушки кур варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от костей и кожи, нарезают на кусочки, складывают в глубокую посуду, добавляют бульон ( 10% к массе соуса) соединяют с соусом, доводят до кипения и тушат в посуде с закрытой крышкой 15-20 минут при слабом кипении

#### **Требования к качеству:**

**Внешний вид:** мясо кусочками, залито соусом

**Консистенция:** сочная

**Цвет:** для мяса кур- сероватый, для филе кур – белый, для соуса- бело-оранжевый

**Вкус:** умеренно соленый

**Запах:** свойственный мясу птицы и соусу.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

## Рекомендации руководителям МДОУ

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)», утвержденного Департаментом Государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, администрации дошкольного образовательного учреждения разрешается производить замену и перестановку блюд. Перестановка блюд, как в течение дня, так и в течение 10 дней, может быть проведена по усмотрению администрации дошкольного образовательного учреждения. Замена блюд производится в соответствии с таблицей замены и с учетом эквивалентности пищевой ценности заменяемых блюд.

Суточные нормы хлеба пшеничного и хлеба ржаного могут быть распределены по приемам пищи администрацией дошкольного учреждения самостоятельно.

При организации питания детей рекомендуется использовать йодированную соль.

**НОРМЫ**  
**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ЯСЛЯХ, ДЕТСКИХ САДАХ,**  
**ЯСЛЯХ-САДАХ**  
**(ГРАММОВ В ДЕНЬ НА ОДНОГО РЕБЕНКА)**

<i><b>Продукты</b></i>	Для детей в возрасте				
	до 3 лет		от 3 до 7 лет		
	в учреждениях с пребыванием (часах)				
	9 - 10,5 часа	<b>12 - 24</b> часа	9 - 10,5 часа	<b>12</b> часов	24 часа
Хлеб пшеничный	55	<b>60</b>	80	<b>110</b>	110
Хлеб ржаной	25	<b>30</b>	40	<b>60</b>	60
Мука пшеничная	16	<b>16</b>	20	<b>25</b>	25
Мука картофельная	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	<b>30</b>	30	<b>45</b>	45
Картофель	120	<b>150</b>	190	<b>220</b>	220
Овощи разные	180	<b>200</b>	200	<b>250</b>	250
Фрукты свежие	90	<b>130</b>	60	<b>60</b>	150
Фрукты сухие	10	<b>10</b>	10	<b>10</b>	15
Кондитерские изделия	4	<b>7</b>	10	<b>10</b>	10
Сахар	35	<b>50</b>	45	<b>55</b>	55
Масло сливочное	12	<b>17</b>	20	<b>23</b>	25
Масло растительное	5	<b>6</b>	7	<b>9</b>	9
Яйцо (штук)	0,25	<b>0,5</b>	0,5	<b>0,5</b>	0,5
Молоко	500	<b>600</b>	420	<b>500</b>	500
Творог	40	<b>50</b>	40	<b>40</b>	50
Мясо	60	<b>85</b>	100	<b>100</b>	100
Рыба	20	<b>25</b>	45	<b>50</b>	50
Сметана	5	<b>5</b>	5	<b>10</b>	15
Сыр	3	<b>3</b>	5	<b>5</b>	5
Чай	0,2	<b>0,2</b>	0,2	<b>0,2</b>	0,2
Кофе злаковый	1	<b>1</b>	2	<b>2</b>	2
Соль	2	<b>2</b>	0	<b>5</b>	8
Дрожжи	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1



**Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке (несъедобная часть от общей массы продукта, %)**

<b>продукты</b>	<b>% несъедобной части</b>
Крупа	1
Бобовые	0,5
Картофель	28
<b>ОВОЩИ</b>	
Баклажаны	10
Кабачки	25
Капуста белокочанная	20
Капуста цветная	25
Лук зеленый	20
Лук репчатый	16
Морковь	20
Огурцы	7
Перец сладкий	25
Петрушка (зелень)	20
Редис, репа, свекла	20
Редька	20
Салат, щавель	25
Томаты	5
Укроп, шпинат	25
Чеснок	15
<b>Бахчевые</b>	
Арбуз	40
Дыня	36
Тыква	30
<b>Фрукты</b>	
Бананы	30
Персики	20
Слива	10
Яблоки	12
Апельсины	30
Грейпфруты	35
Лимоны	40
Мандарины	25
<b>Мясо</b>	
Говядина I категории	26,4
Говядина II категории	30

Субпродукты	
Печень говяжья	7
Сердце говяжье	9
Язык говяжий	8
Печень свиная	3
Птица	
Куры I категории	39/25
Куры II категории	47/30
Яйцо куриное	13
Рыба	
Минтай	54
Треска	51
Окунь морской	49
Сельдь	42
Сыр	
Сыры (в среднем)	3

## Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке (%)

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
<b>МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ</b>	
<i>Отварная говядина:</i>	
Варка крупным куском	38
Варка мелкими кусками	37
<i>Бефстроганов тушеный, запеченный в соусе:</i>	
Тушение	20
Запекание	10
Мясо, тушеное в соусе	20
<i>Гуляш тушеный из отварного мяса:</i>	
Варка	38
Тушение	20
Мясо, жареное мелкими кусками	37
<i>Говядина отварная, тушеная с черносливом:</i>	
Варка	38
тушение	20
<i>Запеканка картофельная с отварным мясом:</i>	
Варка	38
Протирание	2-3
Запекание	14
Котлеты (биточки) паровые	12
Котлеты (биточки) жареные	19
<i>Пудинг из риса с отварным протертым мясом, запеченный:</i>	
Варка	38
Протирание	2-3
Запекание	14
<i>Суфле из отварного мяса паровое:</i>	
Варка мяса	38
Протирание	2-3
Варка суфле на пару	8
Фрикадельки мясные паровые	15
Фрикадельки мясные (кнели) отварные	24
Сосиски, колбаса отварные	0
Сосиски, колбаса обжаренные	10

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
<b>ПТИЦА</b>	
Курица отварная (тушкой):	28

Удаление спинной кости после варки	6
Порционирование	3
Котлеты (биточки) паровые	12
<i>Суфле паровое от отварной курицы:</i>	
Варка тушкой	28
Удаление костей	6
Варка суфле на пару	8
<b>ПЕЧЕНЬ</b>	
Печень жареная	32
Печень тушеная	32
Печень, тушеная в соусе	20
<i>Оладьи из говяжьей печени жареные:</i>	
Протирание	2
<b>РЫБА</b>	
Рыба отварная	18
Рыба жареная	16
<i>Суфле рыбное:</i>	
Припускание	18
Протирание	3
Запекание	15
<i>Рыба, запеченная в соусе:</i>	
Припускание	18
Запекание в соусе	10
<i>Рыба, тушенная в маринаде:</i>	
Припускание	18
Тушение	20
<i>Котлеты (биточки) рыбные паровые:</i>	
Протирание	2
Варка на пару	15
<i>Котлеты (биточки) рыбные жареные:</i>	
Протирание	2
<i>Суфле из отварной трески:</i>	
Варка	18
Протирание	3
Запекание	15
<i>Кнели рыбные отварные:</i>	
Протирание	2
Варка	16

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
<b>МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
Молоко кипяченое	5

<i>Суфле (пудинг) из творога на пару:</i>	
Запекание	10
Сырники запеченные	15
Сырники жареные	12
<i>Вареники ленивые из жирного творога:</i>	
Варка	9
<i>Вареники ленивые из п/жирного творога:</i>	
Варка	5
Омлет паровой	8
Омлет запеченный	12
Овощи, тушеные под молочным соусом	7
Рагу из овощей	10
<b>БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ</b>	
Картофель отварной	3
<i>Рагу с тушеным картофелем:</i>	
Тушение	17
Картофель печеный:	20
<i>Картофель, запеченный в молочном соусе:</i>	
Запекание	10
Картофель жареный	31
<i>Картофельное пюре:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
<i>Котлеты картофельные запеченные:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
Запекание	10
<i>Оладьи из сырого картофеля:</i>	
Протирание	3
Жарение	24
<i>Зразы картофельные запеченные:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
Запекание	10
<i>Запеканка картофельная, рулет:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
Запекание	11
Картофель отварной молодой	6

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
<b>БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ</b>	
Капуста белокочанная отварная крупным куском	8
Капуста припущенная	10
Капуста тушенная	21
<i>Капуста отварная, запеченная в молочном соусе:</i>	
Варка	8
Запекание	15
Капуста, тушенная в молоке	13
<i>Котлеты капустные жареные:</i>	
Припускание	10
<i>Котлеты капустные запеченные:</i>	
Припускание	10
Запекание	15
<i>Голубцы, фаршированные овощами и рисом:</i>	
Варка	8
Запекание	22
Тушение	19
<i>Капуста цветная, запеченная в молочном соусе:</i>	
Варка	10
Запекание	16
<b>БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ</b>	
Морковь отварная	0,5
Морковь тушеная	8
Морковь припущенная	8
Морковь пассированная, запеченная	32
<i>Котлеты морковные запеченные:</i>	
Припускание	8
Запекание	15
<b>БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ</b>	
Кабачки отварные, припущенные до готовности	22
Кабачки отварные до полуготовности	10
Кабачки, жареные ломтиками в сухарях	33
Кабачки тушеные	22
Кабачки, запеченные в сметанном соусе	25
<b>БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ</b>	
Свекла тушенная, запеченная	13
Свекла отварная	8
<b>ЗАПРАВКА ИЗ ЛУКА</b>	
Лук припущенный	50
Лук, пассированный для супов	20

При выпекании из дрожжевого теста изделие теряет в среднем 11% (ватрушка с творогом — 15%, пирожки с повидлом — 13%, пирожки с отварным мясом печеные — 10%, оладьи жареные — 15%).

### Таблицы замены некоторых продуктов

продукт	Масса (г)	Продукт-заменитель	Масса (г)
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Печень свиная	107
		Куры I категории	110
		Куры II категории	97
		Рыба (треска)	125
		Творог	120
Молоко цельное	100	Молоко сухое цельное в герметичной упаковке	11
		Молоко сухое обезжиренное	7,5
		Молоко сгущенное с сахаром	40
		Творог 9%-ный	17
		Мясо (говядина I категории)	14
		Мясо (говядина II категории)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр «Российский»	125
		Яйцо куриное	22
		Творог 9%-ный	100
Рыба (треска)	105		
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр «Российский»	20
		Яичный порошок	11,5
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль)	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Яблоки свежие	100	Яблоки консервированные	200
		Сок яблочный	90
		Сок виноградный	133
		Сок сливовый	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

## **Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)**

В связи с многочисленными запросами из региональных органов санитарного надзора, касающимися разрешения на использование различных продуктов питания в детских садах, школах и других образовательных учреждениях, Институтом питания РАМН разработан **рекомендуемый ассортимент продуктов питания**.

Предлагаемый перечень не является исчерпывающим и включает лишь основные продукты питания. По мере изменения ассортимента продуктов, присутствующих на рынке, он может также изменяться.

Все продукты, используемые в конкретных детских учреждениях, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, гигиенический сертификат или гигиеническое заключение).

### **Мясо и мясопродукты:**

- — говядина I и II категорий (в т.ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1—2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1—2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т.ч. в виде окороков);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьих); использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих), не чаще, чем 1—2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1—2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях — после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1—2 раз в неделю);
- бульоны мясокостные;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

### **Рыба и рыбопродукты:**

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая) и др.

### **Яйца куриные:**

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5—3 см;
- в вареном виде после отваривания в течение 10 мин.

### **Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5, 3,2, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;



- творог (9 и 18% жирности; 0,5% жирности — при отсутствии творога более высокой жирности) — после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10, 15, 30% жирности) — после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке — «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10, 20, 30% жирности).

### **Пищевые жиры:**

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое — только рафинированные; рапсовое, оливковое) — в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином;

Жир, удаляемый из высокожировых окороков при их холодной обработке, включается в % отхода, который должен быть увеличен при этом на 5% и составлять в итоге 40%; основанием для этого должен служить акт, составленный в конкретном детском учреждении при участии зав. производством, диетсестры, представителя администрации.

- маргарин — для выпечки; ограничено для обжаривания (высшие сорта);
- комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел («Лапландия», бутербродное масло и др.) — в порядке исключения в ограниченных количествах для пассировки и заправки первых и вторых блюд.

### **Кондитерские изделия:**

- конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные — с 5 лет и старше, не чаще 1—2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска.

### **Овощи:**

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограничено, особенно детям дошкольного и младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

### **Фрукты:**

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника — с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) — с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

### **Бобовые:**

- горох, фасоль, соя (концентраты, в т.ч. текстурированные и изоляты соевого белка — в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления);
- соевое молоко и тофу;

Для разрешения коммерческим структурам установки «соевой коровы» в детских дошкольных и школьных учреждениях необходимо согласование с учреждениями Роспотребнадзора.

### **Соки и напитки:**

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска («Золотой шар», «Cedevit» и др.);
- кофе (суррогатный), какао, чай.

### **Консервы:**

- говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);
- консервы обеденные (типа «Суп рассольник с говядиной», «Борщ с говядиной», «Каша гречневая с говядиной»; в виде исключения, при отсутствии натуральных продуктов);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, кабачковая и баклажанная икра;
- зеленый горошек (в дошкольных учреждениях — после обработки кипятком);
- томаты и огурцы стерилизованные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия — все виды без ограничения.

**Не рекомендуются** в организованном детском питании:

- мясо утки и гуся;
- кулинарные жиры;
- газированные напитки;
- напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зукко» и т.п.);
- закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- майонез, горчица, хрен.

**Дополнительно** при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее: горбуша, кета); не чаще 1 раза в 2 неделю;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) — с учетом индивидуальной переносимости.

### **Сезонные отходы овощей**

Продукты	Потери при холодной обработке в %
Картофель С 01.09 по 31.10	25

	С 31.10 по 31.12	<b>30</b>
	С 31.12 по 28.02	<b>35</b>
	С 29.02 по 01.09	<b>40</b>
Морковь	До 01.01	<b>20</b>
	С 01.01	<b>25</b>
Свекла	До 01.01	<b>20</b>
	С 01.01	<b>25</b>

### **Пример расчета выхода готового блюда из курицы**

1. Курица I категории полупотрошенная, исходной массы 150 г, при холодной кулинарной обработке теряет 31,4%, следовательно, масса курицы после обработки составит 103 г.

2. При варке курица теряет 28%, следовательно, масса курицы после варки составит 74,2 г.

3. При удалении спинной кости курицы потери составляют 6%, следовательно, масса курицы после удаления спинной кости составит 70 г.

4. При порционировании кур потери составляют 3%, следовательно, масса кур после порционирования составит 68%.

**Таким образом,** выход готового блюда из 150 г сырой курицы I категории полупотрошенной составляет 68 г.