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

Утверждаю Заведующий МБДОУ №5 И.В.Белянина МБДОУ №5

#### 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	стр. 2-6
	3-х до 7 лет	_
2.	Меню-раскладка и № технологических карт к примерному	стр. 7-22
	10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет	-
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, ясляхсадах.	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.		•
	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		порций Г)	Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 1	воз	раст	ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтраг	ζ.	
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 завтра	К		2-й завтр	ак	
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 рубленная	70	80	Омлет натуральный	85	90
Сельдь соленая (порция) с зеленым горошком	30/16	40/16	••		180
Салат картофельный с зеленым горошком	35	45	Компот из сухофруктов	180	
Компот из сухофруктов	180	180			
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдник	•		Полдни	К	
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		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	ì
----------------	----	----	----------------	----	----	---

Название блюд		порций	Название блюд	Объем по	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	ВОЗ	раст	ДЕНЬ 4	Воз	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7	
Завтрак			Завтр	ак		
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 завтран	C		2 завтр	ак		
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	
Обед			Обед	Д		
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			капуста квашеная	60	80	
в томатно-сметанном	53/50	63/60	Компот из сухофруктов	180	180	
coyce			Хлеб ржаной	40	50	
Винегрет овощной	45	55				
Хлеб ржаной	40	50	Пирог с повидлом	80	100	
Компот	180	180	молоко	170	200	
Полдни		100	Ужи		200	
Кондитерское изделие промышленного производства	терское изделие шленного 22		Шницель рыбный натуральный	55	80	
молоко	170	200	Винегрет овощной	45	55	
Ужин	Ужин			30	40	
Каша геркулесовая молочная	165	185	11. 2		100/0	
Чай сладкий	180	180	Чай сладкий с лимоном	180/8	180/8	
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		порций	Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	603 <u>1</u>	раст	ДЕНЬ 6	Bos	граст
, ,	1.5—3	3—7	, ,	1.5—3	3—7
Завтрак			Завтр	ак	
Омлет натуральный	85	90	Каша манная с маслом	165	185
Кофейный напиток на молок	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 завтран	ζ		2 завт	эак	
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обе	Д	
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
16 1 1	100	100	Капуста квашенная	45	55
Компот из сухофруктов	180	180	Компот из сухофруктов	180	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдни	ζ		Полды	ник	
Кондитерское изделие промышленного производства	22	37	молоко	170	200
Молоко	170	200	Пирог с капустой	80	100
Ужин			Ужи	H	
Каша гречневая с молоком	165	185	Омлет натуральный	85	95
Хлеб пшеничный	30	40	Винегрет овощной	40	50
Чай с сахаром		180	Чай с сахаром	150	180
и молоком			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		порций Г)	Название блюд	Объем	порций (г)
ДЕНЬ 7	воз	раст	ДЕНЬ 8	Вс	зраст
	1.5—3	3—7	7 )	1.5—3	3—7
Завтрак			Завтр	ак	
Каша пшенная 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 завтра	К	1	2 завт	рак	
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед	•		Обе	<u></u> :Д	
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
Vuot avauov	40	50	Компот из сухофруктов	180	180
Хлеб ржаной	40	30	Хлеб ржаной	40	50
Полдни	К		Полдн	ник	
кисель	150	180	молоко	170	200
Кондитерское изделие промышленного производства	22	37	Хлеб пшеничный с повидлом	25/11	37/17
Ужин			Ужи	IH	
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		по <b>р</b> ций Г)	Название блюд	Объем і	юрций (г)
ДЕНЬ 9	В03	раст	ДЕНЬ 10	Во	зраст
, ,	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтран	C		Завтр	рак	
Каша пшенная 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 завтран	C		2 завт	рак	
Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100	100
Обед			Обе		
D	40	50	Суп рыбный	180	180
Винегрет овощной	40	50	Макароны 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	100/30	160/30	Кукуруза консервированная	45	55
соусом			Горошек зеленый	20	30
Компот из сухофруктов	180	18050	Компот из сухофруктов	180	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Полдни	ζ		Полдн	ник	
Молоко	170	200	Молоко	170	200
плюшка	45	50	Пирог с повидлом	80	100
Ужин			Ужи	H	
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		<i>(</i> 0
Фрукт	223	235	черносливом	50	60
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

продуктов, № технологической карты         Борти (г)         Нетто (г)         Выход (г)         Белки (г)         Жиры (г)         Угде воды (г)         Несто (ккал)           1         2         3         4         5         6         7         8           Каша рисовая молочная (№415)         крупа манная         20         20         2,06         0,2         13,48         65,6           Молоко         87         87         2,523         2,784         4,089         51,33           масло сливочное         4         4         4         165         0,034         3,244         0,0001         28,68           Сахар         3         3         3         0         0         2,991         11,94           Соль         0,5         0,5         0.5         0	II				Хим	ический с	остав	
SABTPAK   Sama pucoban monorman (Ne415)	технологической	0					воды	цен- ность
Каша рисовая молочная (№415)         крупа манная         20         20         20         20         3         65,6         60,034         3,244         40,000 1         28,68         86,86         60,034         3,244         40,000 1         28,68         60,034         3,244         40,000 1         28,68         60,034         3,244         40,000 1         28,68         70,000         0 </th <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th>	1	2	3	4	5	6	7	8
крупа манная         20         20         20         20         20         20         20         20         20         20         2523         2,784         4,089         51,33         33         30         33         33         33         33         30			3	<b>ABTPAR</b>	2			
Молоко         87         87           масло сливочное         4         4           Сахар         3         3           Соль         0,5         0,5           Какао         0         0         2,991         11,94           Какао на молоке (№397)         Какао         2         2         2         0,56         0,18         0,28         5,8           Сахар         7         7         7         180         2,32         2,56         3,76         47,2           Молоко         80         80         80         180         2,32         2,56         3,76         47,2           Вода         120         120         120         2,88         2,740         11,019         80,86           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)         2,202         0,25         3,76         47,2           Масло сливочное         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         3,754         6,37         0,021         25,41           Итого за завтрак         10         10         0,6         0         7         35           <	Каша рисовая молочн	aя (№41.	5)					
Масло сливочное         4         4         4         4         4         0,034         3,244         0,0001         28,68           Сахар         3         3         3         0         6,979         27,86         0         0         0         6,979         27,86         0         0         0         6,979         27,86         0         0         0         6,979         27,86         0         0         0         6,979         27,86         0         0         0         6,979         27,86         0         0         0         7         2,786         0         0         0         0         0         0         0         0	крупа манная	20	20		2,06	0,2	13,48	65,6
Сахар Соль         3         3         165         0         0         2,991         11,94           Соль         0,5         0,5         0,5         0         0         0         0         0           Какао на молоке (№397)           Какао         2         2         0,56         0,18         0,28         5,8           Сахар         7         7         0         0         0,979         27,86           Молоко         80         80         80         80         80         180         2,32         2,56         3,76         47,2           Молоко         80	Молоко	87	87		2,523	2,784	4,089	51,33
Сахар Соль         3         3         0         0         2,991         11,94           Соль         0,5         0,5         0<	масло сливочное	4	4	165	0,034	3,244	0,0001	28,68
Какао на молоке (№397)         Какао         2         2         2         0,56         0,18         0,28         5,8           Сахар         7         7         0         0         6,979         27,86           Молоко         80         80         80         2,32         2,56         3,76         47,2           Вода         120         120         120         2,88         2,740         11,019         80,86           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)           Хлеб пшеничный         25         25         2,025         0,25         12,2         60,5           масло сливочное         5         5         5         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         1,687         2,065         0,0021         25,41           Итого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8	Caxap	3	3	103	0	0	2,991	11,94
Какао на молоке (№397)         Какао         2         2         2         2         2         2         2         3,8         5,8         5,8         6         7,7         7         7         7         7         7         7         7         7         180         0         0         6,979         27,86         8         8         8         8         180         2,32         2,56         3,76         47,2         2,740         11,019         80,86         47,2         2,28         2,740         11,019         80,86         80         80         80         120         120         2,32         2,56         3,76         47,2         48,8         47,40         11,019         80,86         80,86         80,86         2,740         11,019         80,86         80,86         2,740         11,019         80,86         20,00         20,00         33,53         40,00 <td>Соль</td> <td>0,5</td> <td>0,5</td> <td></td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Какао         2         2         2         4         0,56         0,18         0,28         5,8           Сахар         7         7         7         7         7         0         0         6,979         27,86           Молоко         80         80         80         180         2,32         2,56         3,76         47,2           Вода         120         120         120         2,32         2,56         3,76         47,2           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)         2,025         0,25         12,2         60,5           масло сливочное         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         1,687         2,065         0,021         25,41           Итого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый с мясом (№81)           Торох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8					4,617	6,228	20,560	157,45
Сахар Молоко         7         7 80         7 80         7 80         7 80         7 80         7 80         180         6,979         27,86           Вода         120         120         120         2,32         2,56         3,76         47,2           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)         25         25         2,025         0,25         12,2         60,5           Масло сливочное         5         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         3,754         6,37         0,0213         121,76           Итого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           Суп гороховый (№         )         100         0,6         0         7         35           Суп гороховый с мясом (№81)         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         0,528         0,072         4,728 <td< td=""><td>Какао на молоке (№39</td><td><i>97</i>)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>	Какао на молоке (№39	<i>97</i> )						
Молоко         80         80         180         2,32         2,56         3,76         47,2           Вода         120         120         2,88         2,740         11,019         80,86           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)           Хлеб пшеничный         25         25         2,025         0,25         12,2         60,5           масло сливочное         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         3,754         6,37         0,021         25,41           Итого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           Сок фруктовый (№)         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2-й завтрак         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Суп гороховый с мясом (№81)         1         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         3         24         0,096         0         0	Какао	2	2		0,56	0,18	0,28	5,8
Вода         120         120         2,88         2,740         11,019         80,86           Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)         Хлеб пшеничный         25         25         2,025         0,25         12,2         60,5           масло сливочное         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         1,687         2,065         0,021         25,41           Миого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Миого за 2-й завтрак         100         100         0,6         0         7         35           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         3         3         0,096         0         0,558         2,46           масло растительное         3         3         0         2,97	Caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)           Хлеб пшеничный 25 25 25 масло сливочное 5 5 5 25/5/6 масло сливочное 5 5 5 25/5/6 масло сливочное 7 6 1,687 2,065 0,021 25,41 1,687 2,065 0,021 25,41 1,251 15,338 31,600 360,07           Итого за завтрак         11,251 15,338 31,600 360,07           Сок фруктовый № )           Сок фруктовый 100 100 100 мого за 2-й завтрак         100 0,6 0 7 35           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой 15 15 15 морковь 10 8         3,45 0,24 7,215 44,85           Морковь 10 8         1,040 0,008 0,504 2,32           Картофель 34 24 масло растительное 3 3 3         180 0,297 0 26,97	Молоко	80	80		2,32	2,56	3,76	47,2
Хлеб пшеничный с маслом и сыром(№3)           Хлеб пшеничный 25 25 25 масло сливочное 5 5 5 25/5/ 6         2,025 0,25 12,2 60,5 0,0003 35,85           Сыр российский 7 6 3,754 6,37 0,021 25,41         3,754 6,37 0,021 121,76           Итого за завтрак         11,251 15,338 31,600 360,07           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый № )           Сок фруктовый 100 100 100 0,6 0 7 35           Итого за 2-й завтрак         0,6 0 7 35           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой 15 15         3,45 0,24 7,215 44,85           Морковь 10 8         1,040 0,008 0,504 2,32           Картофель 34 24         180 0,528 0,072 4,728 19,92           лук репчатый 7 6 масло растительное 3 3 3         0,096 0 0,558 2,46 0,072 4,728 19,92	Вода	120	120					
Хлеб пшеничный         25         25         25/5/6         2,025         0,25         12,2         60,5           масло сливочное         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         1,687         2,065         0,021         25,41           Итого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2-й завтрак         0         0,6         0         7         35           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         0,528         0,072         4,728         19,92           лук репчатый         7         6         0         0,297 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2,88</td><td>2,740</td><td>11,019</td><td>80,86</td></t<>					2,88	2,740	11,019	80,86
масло сливочное         5         5         25/5/6         0,042         4,055         0,0003         35,85           Сыр российский         7         6         1,687         2,065         0,021         25,41           Итого за завтрак         11,251         15,338         31,600         360,07           Сок фруктовый (№)         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2-й завтрак         100         100         0,6         0         7         35           Суп гороховый с мясом (№81)         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         0,528         0,072         4,728         19,92           лук репчатый         7         6         0         0,096         0         0,558         2,46           масло растительное         3         3         0         2,97         0         26,97	Хлеб пшеничный с ма	слом и с	ыром(№3	B)				
Сыр российский         7         6         1,687         2,065         0,021         25,41           Итого за завтрак         2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый 100 100 100 100 0,6 0 7         35           Итого за 2-й завтрак         15         15           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15           Морковь         10         8           Картофель         34         24           180         0,528         0,072         4,728         19,92           лук репчатый         7         6           масло растительное         3         3         0         2,97         0         26,97	Хлеб пшеничный	25	25		2,025	0,25	12,2	60,5
Здужного за завтрак         3,754 6,37 0,0213 121,76           Итого за завтрак           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый 100 100 100 100 0,6 0 7 35           Итого за 2-й завтрак           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         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	масло сливочное	5	5	25/5/6	0,042	4,055	0,0003	35,85
Итого за завтрак     11,251     15,338     31,600     360,07       Сок фруктовый (№)       Сок фруктовый (№)       ОБЕД       Суп гороховый с мясом (№81)       горох сухой     15     15     3,45     0,24     7,215     44,85       Морковь     10     8     1,040     0,008     0,504     2,32       Картофель     34     24     180     0,528     0,072     4,728     19,92       лук репчатый     7     6       масло растительное     3     3     0     2,97     0     26,97	Сыр российский	7	6		1,687	2,065	0,021	25,41
2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2-й завтрак         ОБЕД           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         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					3,754	6,37	0,0213	121,76
Сок фруктовый         100         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2-й завтрак         ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           Горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         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	Итого за завтро	тк			11,251	15,338	31,600	360,07
Сок фруктовый         100         100         0,6         0         7         35           Имого за 2-й завтрак           ОБЕД           Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         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			2-й	i 3ABTP	АK			
Итого за 2-й завтрак       100       0,6       0       7       35         ОБЕД         Суп гороховый с мясом (№81)         горох сухой       15       15       3,45       0,24       7,215       44,85         Морковь       10       8       1,040       0,008       0,504       2,32         Картофель       34       24       180       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	Сок фруктовый (№	)						
Итого за 2-й завтрак       100       0,6       0       7       35         ОБЕД         Суп гороховый с мясом (№81)         горох сухой       15       15       3,45       0,24       7,215       44,85         Морковь       10       8       1,040       0,008       0,504       2,32         Картофель       34       24       180       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	Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
ОБЕД         Суп гороховый с мясом (№81)         горох сухой       15       15       3,45       0,24       7,215       44,85         Морковь       10       8       1,040       0,008       0,504       2,32         Картофель       34       24       180       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	* * *	-		100	·		7	
Суп гороховый с мясом (№81)           горох сухой         15         15         3,45         0,24         7,215         44,85           Морковь         10         8         1,040         0,008         0,504         2,32           Картофель         34         24         180         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		-T		ОБЕЛ	-,-	1 ~	<u>'</u>	1
горох сухой       15       15       3,45       0,24       7,215       44,85         Морковь       10       8       1,040       0,008       0,504       2,32         Картофель       34       24       180       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	Суп гороховый с мясо	<u>м (NoR1)</u>		0 2 2 2 2				
Морковь     10     8       Картофель     34     24       лук репчатый     7     6       масло растительное     3     3         1,040     0,008     0,504     2,32       0,528     0,072     4,728     19,92       0,096     0     0,558     2,46       0     2,97     0     26,97			15		3.45	0.24	7.215	44.85
Картофель     34     24       лук репчатый     7     6       масло растительное     3     3         180     0,528     0,072     4,728     19,92       0,096     0     0,558     2,46       0     2,97     0     26,97	1 opon cynon	13	15	-	5,15	0,21	7,213	11,05
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	Морковь	10	8		1,040	0,008	0,504	2,32
масло растительное 3 3 0 2,97 0 26,97	Картофель	34	24	180	0,528	0,072	4,728	19,92
масло растительное 3 3 0 2,97 0 26,97	лук репчатый	7	6	1	0.096	0	0.558	2,46
				1	·	_		
Мяснои оульон   126   126	Мясной бульон	126	126	1	2,482	0,113	1,512	16,36

Мясо	18	17		3,44	1,088	0	23,46
соль	1	1					·
				11,036	4,491	14,52	136,34
Картофельное пюре (	(№321)						
Картофель	153	108		2,376	0.324	21,276	89,64
						,	
молоко	18	18	130	0,522		0,846	10,62
масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	1	1		2.022	4 1 4 4	22.12.4	120.04
<i>V</i>		(16202)		2,932	4,144	22,124	128,94
Котлета, рубленная.	1		<u> </u>	15 554	4.029	0	106.26
Мясо	82	77		15,554		0	106,26
Хлеб пшеничный Молоко	10	10		0,81		4,88	24,2
	16	16 8	70	0,464		0,752	9,44
Сухари паниров.	1	1	70	0,776	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	62,08	27,76 0
Лук репка	8	7		0,112	-	0,651	0,0586
Масло растительн.	3	3		0,112		0,031	26,97
тиасло растительн.	3	3		17,716		68,363	194,689
Сельдь соленая с зеле		 ошком (No	(R)	17,710	0,002	00,505	174,007
Сельдь соленая	58	35		5,6	5 95	0,175	74,9
Горошек консервир.	21	14	35/14	0,42		0,91	5,376
торошен консертир.		1		6,02	_	1,085	80,276
Салат картофельны	 й с зелен	ым горош	ком (№25	•	- y		
Картофель		-			0.06	2.240	1 / 1 1
	26	17		0,374	0,06	3,349	14,11
Морковь	8	6		0,078	0,006	0,378	1,74
Горошек консерв.	10	7	35	0,217	0	0,455	2,688
Лук репка	5	4		0,064	0	0,372	1,64
Масло растительное	2	2	130 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 — 1 —	0	1,98	0	17,98
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				0,733	2,046	4,554	37,858
Компот из сухофруки	,	<del>_</del>					
сухофрукты	9	9		2,069		5,31	20,79
caxap	7	7	180	0	-	6,979	27,86
Вода	200	200		0	4,491  0,324  0,576  3,244  4,144  4,928  0,1  0,512  0,152  0  2,97  8,662  5.95  0  5,95  0,06  0,006  0  1,98	0	0
				2,069		12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2		16	100
				5,2		16	100
	Итого	за обед		45,706	26,475	138,935	726,753
	ı		ОЛДНИ	K	T		
вафли	22	22		1,804	4,356	11,682	93,50
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
				6,995	· · · · · ·	19,672	193,80
	`			4 005	0.706	19,672	193,80
Итого	за полді	ник		6,995	9,790	17,072	175,00

яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	0.5	0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3	85	0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				10,13	11,245	1,467	151,06
Винегрет овощной (М	245)						
свекла	10	8		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	35	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
				0,69	2,975	2,728	41,888
Чай с сахаром и лимо	ном (№.	393)					
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6	100	0,054	0	0,198	1,8
вода	201			0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
Фрукт							
апельсин	223	223	223	1,784	0	19,178	84,74
				1,784	0	19,178	84,74
Итог	о за ужи	!H		12,658	14,22	30,55	307,348
За весь день:				77,21	65,829	227,757	1623,601

Навание блюд и продуктов, № технологической карты         Брут технологической карты         Нетто (г) (г)         Выход (г)         Кенки (г)         Жиры воды воды воды песть (каал)         Угле-воды песть (каал)         Энерг. пенность (каал)           1         2         3         4         5         6         7         8           Крупа ячневая молочная с мастом (№30)         20         20         20         20         20         20         20         20         3,741         3,904         5,734         71,98           молоко         122         122         20         3,741         3,904         5,734         71,98           масло сливочное совы сливочное совы сахар         3         3         3         0 <td< th=""><th>Порожно бугот и</th><th></th><th></th><th></th><th colspan="6">Химический состав</th></td<>	Порожно бугот и				Химический состав					
ЗАВТРАК           Каша ячневая молочная с мастом (№30)           крупа ячневая         20         20         0         0         0         0         0           молоко         122         122         3,741         3,904         5,734         71,98           масло сливочное         4         4         4         0         0         0         0         28,68           сахар         3         3         0	продуктов, № технологической	TO				_	воды	цен- ность		
Каша ячиевая молочная с майсная         Соверана (разрада)         20         20         20         20         20         20         0	1	2	3	4	5	6	7	8		
крупа ячневая         20         20         20         20         20         20         20         20         20         20         20         2         21,98         11,94         20,034         3,244         0,002         28,93         11,94         20,004         0			3	<b>ABTPAK</b>	•					
вода молоко         122         122 на даминов нос сахар         4         0         0         2.991         11,98           соль         0,5         0,5         0,5         0         0         0         0         0           Кофейный напиток с молоком (№39)         кофе         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         0,002         0         0,056         0,22         2         0	Каша ячневая молоч	ная с ма	слом ( <i>№</i> 3	0)						
молоко         122         122         165         3,741         3,904         5,734         71,98           масло сливочное         4         4         4         0,034         3,244         0,002         28,68           сахар         3         3         0         0         2,991         11,94           Кофе         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         3,741         3,904         5,734         71,98         6         0<	крупа ячневая	20	20		2,08	0,26	13,26	64,8		
масло сливочное совь (ахар)         4         4         4         165 (0.034)         0.034 (0.034)         3.244 (0.002)         28.68 (0.034)         11.94 (0.004)         0         0         2.991 (1.194)         11.94 (0.004)         0	вода	20	20		0	_	0	-		
сахар соль         3         3         0         0         2.991         11,94           соль         0,5         0,5         0         0         0         0           Кофейный напиток с молоком (№395)           кофе         2         2         0,002         0         0,056         0,22           сахар         8         8         8         0         0         7,976         31,84           молоко         99         99         99         180         2,871         3,168         4,653         58,41           Вода         85         85         0         0         0         0         0           Хлеб пиценичный с масслом и сыром (№59)           Хлеб пиценичный с масслом и сыром (№59)         1,44         1,77         0,018         21,78           Масло сливочное         5         5         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           Итого за завтра         2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№         1         100         100         0,6	молоко	122	122		3,741	3,904	5,734	71,98		
СОЛЬ         0,5         0,5         0,5         0         0         0           Кофе иный напиток с молоком (№395)           Кофе 2 2 2 2 (сахар 8 молоко 99 89 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99	масло сливочное			165	0,034	3,244	0,002	28,68		
Кофейный напиток с молоком (№395)           кофе         2         2         0,002         0         0,056         0,22           сахар         8         8         0         0         7,976         31,84           молоко         99         99         180         2,871         3,168         4,653         58,41           Вода         85         85         0         0         0         0         0           Хлеб пшеничный с маслоси и сыром (№59)           Хлеб пшеничный с маслоси и сыром (№59)         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           Масло сливочное         5         5         3,913         6,126         14,701         70,23           Тителем за завтрак         2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)         100         100         0,6         0         7         35           Суп картофель ийс картофель (№)         43         28         8	caxap	3	3		0	0	2,991	11,94		
Кофе (маре)         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         2         3         3         4         3         4         3         4         3         4         4         5         3         3         4         4         5         5         4         3         4         4         5         5         4         3         4         4         5         3         4         4         5         3         4         4         5         5         4         4         3         6         0         <	соль	0,5	0,5		0	0	0	0		
кофе сахар         2         2 сахар         8         8           молоко         99         99         180         2,871         3,168         4,653         58,41           Вода         85         85         85         0         0         0         0         0           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)         2,873         3,168         12,685         90,47           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           Масло сливочное         5         5         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           Масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Увасти в масло за завтраж         12,641         16,702         49,373         338,1           Сок фруктовый (№)         1         100         100         100         0,6         0         7         35           ОБЕД         Сут картофель и масло растительной к масло растительное         4         4         0,0616         0,084         5,516         23,24		•	•		5,855	7,408	21,987	177,4		
кофе сахар         2         2 сахар         8         8           молоко         99         99         180         2,871         3,168         4,653         58,41           Вода         85         85         85         0         0         0         0         0           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)         2,873         3,168         12,685         90,47           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           Масло сливочное         5         5         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           Масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Увасти в масло за завтраж         12,641         16,702         49,373         338,1           Сок фруктовый (№)         1         100         100         100         0,6         0         7         35           ОБЕД         Сут картофель и масло растительной к масло растительное         4         4         0,0616         0,084         5,516         23,24	Кофейный напиток	с молоко	м (№395)					,		
молоко         99         99         180         2,871         3,168         4,653         58,41           Вода         85         85         0         0         0         0           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный         30         30         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Итте за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           Суп картофель ий с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель           43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         0         0,065         0,005         0,315         1,45           Лук репка         7         5         180         0,096         0         0,558         2,46	кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22		
Вода         85         85         0         0         0         0           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный         30         30         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Итого за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           ОБЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0,0678         0,126         4,08         20,7           Морковь         7         5         180         0,065         0,005         0,315         1,45           Лук репка         7         6         0,065         0,005         0,315         1,45 </td <td>caxap</td> <td>8</td> <td>8</td> <td></td> <td>0</td> <td>0</td> <td>7,976</td> <td>31,84</td>	caxap	8	8		0	0	7,976	31,84		
Вода         85         85         0         0         0         0           Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный         30         30         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Иттого за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           ОбЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0,065         0,005         0,315         1,45           Лук репка         7         5         180         0,065         0,005         0,315         1,45           Мясо         1,5         1,5         0         0         0,558         2,46	молоко	99	99	180	2,871	3,168	4,653	58,41		
Хлеб пиеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный         30         30         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Итого за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           ОбЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0,065         0,005         0,315         1,45           Лук репка         7         5         180         0,065         0,005         0,315         1,45           Масло растительное         4         4         4         0         0         0,558         2,46           Соль         1,5         1,5         1,5         0         0 <td< td=""><td></td><td>85</td><td>85</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>		85	85							
Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№59)           Хлеб пшеничный         30         30         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Итого за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           ОБЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         7         5         0,065         0,005         0,315         1,45           Лук репка         7         6         180         0,096         0         0,558         2,46           Масло растительное         4         4         0         0         0,558					2,873	3,168	12,685	90,47		
Хлеб пшеничный         30         30         долубе         2,43         0,3         14,68         12,6           Сыр         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Сок фруктовый (№         1         12,641         16,702         49,373         338,1           Сок фруктовый (№         100         100         0,6         0         7         35           Иттого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           Иттого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           Иттого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           Картофель         43         28         9         0,06         0         7         35           Макароны         6         6         6         0         0,084         5,516         23,24           Масло растительное         4         4         0         0         0,558         2,46           Мясо присной бульон         1,5         1,5	Хлеб пшеничный с ма	слом и с	ыром (№	59)	,	,	,	,		
Сыр масло сливочное         7         6         30/5/6         1,44         1,77         0,018         21,78           масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Иттого за завттрат         12,641         16,702         49,373         338,1           Сок фруктовый (№)           У труктовый (№)         100         100         0,6         0         7         35           Иттого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           ОБЕД           Суп картофельный с макаронными изотиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0,0678         0,126         4,08         20,7           Морковь         7         5         180         0,065         0,005         0,315         1,45           Мясо         18         17         0         0         0         0         23,46           Соль         1,5         1,5         0         0         0         0         23,46 </td <td></td> <td></td> <td> `</td> <td></td> <td>2,43</td> <td>0,3</td> <td>14,68</td> <td>12,6</td>			`		2,43	0,3	14,68	12,6		
масло сливочное         5         5         0,0425         4,056         0,003         35,85           Итого за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           ОБЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0,065         0,005         0,315         1,45           Лук репка         7         5         180         0,065         0,005         0,315         1,45           Мясо         18         17         6         1,5         1,5         1,5         0         0         0         2,346           Соль         1,5         1,5         1,5         0         0         0         0         2,346           Мясной бульон         205         4,039         0,19         2,472         26,78           Мясо тушеное с овощами (№ 274)         274		7	6	30/5/6		·	0,018			
3,913         6,126         14,701         70,23           Итого за завтрак         12,641         16,702         49,373         338,1           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый (№)           ОБЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         6         6         0,078         0,126         4,08         20,7           Морковь         7         5         180         0,096         0         0,315         1,45           Лук репка         7         6         180         0,096         0         0,558         2,46           Масло растительное         4         4         0         0         3,56         36,118           Мясо         18         17         3,434         1,088         0         23,46           Соль         1,5         1,5         0         0         0         0           Мясо тушеное с обощами (№ 274)         274         26,78         24,039         0,19         2,472         26,78 <td>•</td> <td>5</td> <td>5</td> <td></td> <td>·</td> <td>· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·</td> <td>· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·</td> <td></td>	•	5	5		·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Итого за завтрак       12,641       16,702       49,373       338,1         Сок фруктовый (№ )         Сок фруктовый (№ )         ОБЕД         Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)         Картофель       43       28       0,0616       0,084       5,516       23,24         Макароны       6       6       6       0,678       0,126       4,08       20,7         Морковь       7       5       180       0,065       0,005       0,315       1,45         Лук репка       7       6       180       0,096       0       0,558       2,46         Мясо       18       17       3,434       1,088       0       23,46         Соль       1,5       1,5       0       0       0       0       0         Мясной бульон       205       4,039       0,19       2,472       26,78         Мясо тушеное с обощими (№ 274)					· · · · · ·	· · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· ·		
2-й ЗАВТРАК           Сок фруктовый (№)           Сок фруктовый         100         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           ОБЕД           Суп картофель из смакаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         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         180         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         8,374         1,493         16,901         114,228	Итого	за завті	рак	L	· · · · · ·		·	1		
Сок фруктовый         100         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           ОБЕД           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         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         180         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           Мясной бульон         205         8,374         1,493         16,901         11				<b>3ABTPA</b>	,	- , -	- ,	/		
Сок фруктовый         100         100         100         0,6         0         7         35           Итого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           ОБЕД           Суп картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         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         180         0,096         0         0,558         2,46           Мясо         18         17         3,434         1,088         0         23,46           Соль         1,5         1,5         4,039         0,19         2,472         26,78           Мясной бульон         205         8,374         1,493         16,901         114,228           Мясо тушеное с овощами (№ 274)	Сок фруктовый (№	)		<u> </u>						
Итого за 2 завтрак         0,6         0         7         35           Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом (№82)           Картофель         43         28         0,0616         0,084         5,516         23,24           Макароны         6         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         180         0,096         0         0,558         2,46           Мясо         18         17         3,434         1,088         0         23,46           Соль         1,5         1,5         0         0         0         0           Мясной бульон         205         8,374         1,493         16,901         114,228           Мясо тушеное с обощами (№ 274)		100	100	100	0.6	0	7	35		
ОБЕД         Суп картофель       43       28       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       180       0,096       0       0,558       2,46         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         Мясо тушеное с овощами (№ 274)       274)	117	1		100	,		,			
Суп картофель         43         28         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         180         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           Мясо тушеное с овощами (№ 274)         274)         274)	HIMOCO	)u 2 3ubm	рик	ОЕГЛ	0,0	U	/	33		
Картофель       43       28       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         Мясо       18       17       0       0       3,434       1,088       0       23,46         Соль       1,5       1,5       0       0       0       0       0         Мясной бульон       205       4,039       0,19       2,472       26,78         Мясо тушеное с овощами (№ 274)       274)	Cyn ranmadan uni a	14012011011	11111111111111		Magon (No	(92)				
Макароны       6       6         Морковь       7       5         Лук репка       7       6         Масло растительное       4       4         Мясо       18       17         Соль       1,5       1,5         Мясной бульон       205         Мясо мушеное с овощами (№ 274)	• •	микирон 	ными изс	уелиями и 	: мясом (л <u>ч</u> 	0 <i>2)</i>				
Морковь       7       5         Лук репка       7       6         Масло растительное       4       4         Мясо       18       17         Соль       1,5       1,5         Мясной бульон       205       4,039         Мясо тушеное с овощами (№ 274)	Картофель	43	28		0,0616	0,084	5,516	23,24		
Морковь       7       5         Лук репка       7       6         Масло растительное       4       4         Мясо       18       17         Соль       1,5       1,5         Мясной бульон       205       4,039         Мясо тушеное с овощами (№ 274)	Макароны	6	6		0.678	0.126	4.08	20.7		
Лук репка         7         6         180         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           Мясо тушеное с овощами (№ 274)						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
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           Мясо тушеное с овощами (№ 274)         274)				180		· · · · · ·		1		
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           Мясо тушеное с овощами (№ 274)				100			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1		
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   Мясо тушеное с овощами (№ 274)		+						1		
Мясной бульон 205 4,039 0,19 2,472 26,78 8,374 1,493 16,901 114,228 Мясо тушеное с овощами (№ 274)		+								
Мясо тушеное с овощами (№ 274)       8,374       1,493       16,901       114,228		· · · · · ·	1,5							
Мясо тушеное с овощами (№ 274)		203				1		1		
	Мясо туш <i>е</i> ное с овои	Iamu (No	274)	l	0,577	1,773	10,701	117,220		
мясо 92 86 <b>130</b> 17,372 5,504 0 118,68	<b>-</b>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	130	17 372	5 504	0	118 68		

Картофель	77	50		1 1	0.15	0.05	41.5
1 1	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
Омлет натуральный	(№215)			,	,	,	,
яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	85	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
			- 9-	10,13	11,245	1,467	151,06
Компот из сухофруки	пов (№40	))	ı	-	, -	,	_ , ,
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
M				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
Итог	го за обе	rð	1	44,957	22,883	60,147	618,244
			ОЛДНИН		,		9
Ватрушка с творогом (	N <u>0</u> 41,42,4		<u> </u>				
Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
Caxap	4	4		0	0	3,988	15,92
Яйцо	1/10	5	80	0,635	0,545	0,035	7,85
Творог	30	30	00	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
Молоко кипяченое	170	150	4=0	<b>7</b> 101	- 44	7.00	100.0
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
77				5,191	5,44	7,99	100,3
Итого	за полді	ник	X/MCIAII	14,956	9,125	40,173	314,36
D6	/16/	17)	УЖИН		. (M: 210)		
Рыба тушеная с овои	<u> </u>	•	зарным ка 	f		0	20
Рыба с/м потрош.	62	50	-	8,6	0,25	0	39
Вода	17	15	_	0 221	0	0	0 402
Морковь	23	17	-	0,221	0,0017	1,071	0,493
Томатная паста	0	0	85/70	0	0	0	0
Лук репка	9	7	4	0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	3	3	4	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
				10,534	4,865	7,582	88,35
Чай с сахаром (№392)							
чай заварка	0,5	0,5		0	0	0	0
вода	205	205	180	0	0	0	0
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
-						5,982	23,88
Салат из свеклы и чер	нослива	ı (№28)			•		
Свекла	43	40		0,68	0	42	1,84
Чернослив	4	8	50	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
Хлеб пшеничный							
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	1531,31

Название блюд и				Хим	ический со	остав	
продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	ABTPAK	• L			
Пудинг творожный	(№235) ca	сметан	ным соусс	ом (№354)			
творог	60	51		8,517	4,59	1,02	81,09
яйцо	1/8	5		0,635	0,545	0,035	7,85
caxap	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	90/20	0,721	0,07	4,718	22,96
Масло сливочное	3	3		0,0255	2,433	0,0018	21,51
Coyc:							
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
Чай с сахаром (№392	?)						
чай заварка	0,5	0,5		0	0	0	0
вода	205	205	180	0	0	0	0
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
Хлеб пшеничный с м	аслом						
Хлеб пшеничный	30	30	30/9	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	9	9	30/9	0,0765	7,3	0,0054	64,53
				2,506	7,6	14,685	77,13
Итога	за завт	рак		12,963	17,311	33,335	260,68
		2-й	3ABTPA	К	•		
Сок фруктовый (№	)						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2		100	100	0,6	0	7	35
11111000 311 2	<u>swompun</u>		ОБЕД	0,0	Ŭ		
Щи с мясом из свеж	ей капуси	ны с карг		(No67)			
Картофель	25	16		0,352	0,0048	0	13,28
Капуста	37	30	1	0,57	0,0010	1,71	9,3
морковь	9	7	1	0,091	0,0007	0,441	0,203
Лук репка	8	7	100	0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	3	3	180	0	2,97	0	26,97
соль	1,5	1,5	1	0	0	0	0
Мясо	18	16	1	3,232	1,024	0	22,08
Томатная паста	0	0	1	0	0	0	0
1 Omarium mutu		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			J

Бульон	160			3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	4	3		0,105	0,45	0,102	4,89
				7,614	4,594	4,824	97,81
Макароны отварные	(Nº204)						
макароны	30	30		3,39	0,63	20,4	103,5
соль	1,5	1,5	85	0	0	0	0
Масло сливочное	3	3		0,0255	2,4333	0,0018	21,51
				0,086	3,063	20,402	125,01
Бефстроганов из сер	дца (№27	78) в том	атно-сме	танном с	oyce (№35.	5)	•
сердце	80	68		10,88	2,38	0	65,28
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Coyc:							
Сметана	12	12	55/50	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
Винегрет овощной (	( <u>No</u> )			/	,	,	/
Капуста квашеная	23	20		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	45	0,065	0,0005	0,315	0,145
Лук-репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
Горошек консерв.	7	4	1	0,124	0	0,26	15,36
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
	- 9-			0,798	2,99	11,463	46,935
Компот из сухофрук	тов (№40	9)	l	,	,	,	/
сухофрукты	9	9	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
			_	5,2	1,2	16	100
Ита	го за об	e)	- I	27,409	11,856	92,878	513,345
			ОЛДНИ		, , , , ,	, ,	)
Печенье	22	22	22	1,65	2,596	16,478	91,74
Молоко кипяченое				1,00	2,570	10,170	71,71
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
	за полд	L	2.0	6,841	8,036	24,468	192,04
1111000	311 110110	10001		0,011	0,000	21,100	1,72,01
			УЖИН				
Каша геркулесовая (Л	<u>No413)</u>		V 2414411				
Геркулес	20	20		2,5	1,24	12,2	70,4
Молоко	160	160	1	4,64	5,12	7,52	94,4
Сахар	3	3	165	0	0	2,991	11,94
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	0,5	0,5	1	0	0	0,002+	0
COIID	0,5	0,5					U

За весь день:				57,417	47,107	201,06	1242,96
	1	Итого	за ужин	9,604	9,904	43,375	241,90
-						5,982	23,88
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
вода	205	205	180	0	0	0	0
чай заварка	0,6	0,6	100	0	0	0	0
Чай с сахаром (№392	2)						
				2,43	0,3	14,68	12,6
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
Хлеб пшеничный							
				7,174	9,604	22,713	205,412

ДЕНЬ 4

Название блюд и				Хим	ический с	остав	
продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAF</b>	3			
Суп молочный с маг	кароннымі	и изделия	ями (№93	)			
Макароны	8	8		0,904	0,168	5,44	27,6
Молоко	130	130		3,77	4,16	6,11	76,7
Масло сливочное	4	4	180	0,034	3,244	0,002	28,68
Caxap	2	2	100	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
Какао на молоке (№	2397)						
Какао	2	2		0,56	0,18	0,28	5,8
Caxap	7	7	180	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
Хлеб пшеничный с л	маслом			,	,	,	,
Хлеб пшеничный	30	30	20.10	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	9	9	30/8	0,0765	7,299	0,0054	64,53
				2,507	7,599	14,69	77,13
				12,56	20,627	43,251	349,08
		2-й	3ABTPA		,	,	,
Сок фруктовый (Л	/o )						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
ттого за 2 завтрак				0,0	U	/	
			ОБЕД				
Рассольник ленингр	adorni a :	190011 (N	<u>ОБЕД</u> <u>2</u> 76)				
			<u> </u>	0.616	0.000	0	22.24
Пук ранка	43	28	-	0,616	0,008	0,279	23,24 0,123
Лук репка	7	5	-	0,68		· ·	
Морковь	10	9	-		0,0005	0,315	0,145 1,08
Огурцы соленые	3	3	180	0,045		0,126	
Масло растител.	4	4	100		2,97 0,044	-	26,97
Перловка	135	135	-	0,372 2,66	0,044	2,948	12,8
Бульон Мясо	18	17	-	3,434	1,088	1,62	17,55
	8	6	-	-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0,204	23,46
Сметана	_			0,21	0,9		9,78
соль	1,5	1,5	ļ		0	0	0
				8,065	5,16	5,492	115,15

Мясо	62	58		11,716	3,712	0	79,46
Лук репка	10	8	]	0,128	0	0,744	0,328
Масло сливочное	2	2	120	0,017	1,62	0,0012	14,34
Томатная паста	0	0	130	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	172,15
Капуста квашеная							
Капуста квашеная	82	72		1,3	0,072	3,168	13,68
Масло растительное	1	1	70	0	0,99	0	8,99
caxap	1	1		0	0	0,997	3,98
				1,3	1,062	4,165	26,65
Компот из сухофрук	тов (№4	<i>0)</i>					
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Итог	о за обед	30,563	12,791	38,70	462,6
		П	ОЛДНИ	<b>K</b>			
Молоко кипяченое							
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
Пирог сладкий (с пов	идлом) Л	<u> </u>					
Мука	39	39		1,17	0,39	26,87	130,26
Caxap	1	1		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	1	1	80	0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1	00	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
		Итого за	полдник	6,528	6,847	41,71	266,78
			УЖИН				
Шницель рыбный на	туральн	1 '	8)			1	1
Рыба м/м потр.	62	56	]	9,632	0,28	0	43,68
Лук репка	13	11	]	0,176	0	1,023	0,451
Молоко					0.16	0.225	2,95
αv	5	5	]	0,145	0,16	0,235	
Яйцо	3	3	60	0,145 0,381	0,16	0,233	4,71
лицо Сухари панировка.	3 10	3 10	60	0,381 0,97	0,327 0,19	0,021 7,76	4,71 34,7
'	3 10 3	3 10 3	60	0,381 0,97 0	0,327 0,19 2,97	0,021 7,76 0	4,71 34,7 26,97
Сухари панировка.	3 10	3 10	60	0,381 0,97 0	0,327 0,19 2,97 0	0,021 7,76 0 0	4,71 34,7 26,97 0
Сухари панировка. Масло растительное	3 10 3	3 10 3	60	0,381 0,97 0	0,327 0,19 2,97	0,021 7,76 0	4,71 34,7 26,97
Сухари панировка. Масло растительное соль  Хлеб пшеничный	3 10 3	3 10 3 1		0,381 0,97 0	0,327 0,19 2,97 0	0,021 7,76 0 0	4,71 34,7 26,97 0
Сухари панировка. Масло растительное соль	3 10 3	3 10 3	30	0,381 0,97 0	0,327 0,19 2,97 0	0,021 7,76 0 0	4,71 34,7 26,97 0

Винегрет овощной (.	<i>№45)</i>						
Картофель	15	10		0,22	0,0030	0	8,3
Свекла	10	9		0,153	0	9,45	0,414
Масло растительное	3	3	50	0	2,97	0	26,97
Морковь	8	6		0,078	0,0006	0,378	0,174
Лук репка	7	6	50	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	56,86
Омлет натуральный	ĭ (№215)						
яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	85	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
Чай с сахаром и лим	оном (№3	<i>393</i> )					
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6	100	0,054	0	0,198	1,8
вода	201			0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
		Итого	за ужин	24,685	18,535	43,043	352,641
За весь день:				74,936	58,80	173,703	1466,1

ДЕНЬ 5

Название блюд и				Хим	ический с	остав	
продуктов, № продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAK</b>	• L			
Омлет натуральны	ŭ (№215)						
яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	85	0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное	3	3	85	0,025	2,43	0,0018	21,51
соль	0,5	0,5		0	0		
				10,13	11,245	1,467	151,06
Кофейный напиток	с молоко	м (№395)	)				
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22
caxap	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99	180	2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	сыром (М	259)	•	,	,	•
Хлеб пшеничный	30	30	20/5/6	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6	30/5/6	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
	1	Итого за	завтрак	16,916	20,539	28,853	311,76
			3ABTPA			- ,	- ,
Сок фруктовый (М	<del>)</del> )						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
111010 за 2 завтрак				0,0	U	/	33
			ОЕБП				
<b>F</b>		(No.(2)	ОБЕД				
Борщ с мясом и со с		·		0.252	0.0049	0	12.20
Картофель	25	16		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	100	3,434	1,088	0	23,46
Соль	1,5	1,5	180	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
<u> </u>				5,853	4,268	23,975	79,221
Плов из птицы (№30							
Курица	75	60	150	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
Салат из белокочанн	ной капус	ты (№	)				
Капуста	42	27		0,513	0	1,539	8,37
Морковь	5	4		0,052	0	0,252	0,116
Caxap	2	2	35	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
Компот из сухофрук	тов (№40	9)	T-				
сухофрукты	9	9	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Итог	го за обед	26,280	19,489	83,371	521,30
		П	ОЛДНИІ	К			
вафли	22	22	22	1,804	10,956	11,682	93,50
Молоко кипяченое		I	1	I	1		1
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
	_	Итого за	полдник	6,995	16,396	19,672	193,80
			УЖИН				
Каша гречневая моло		аслом (Л	<u>0414)</u>	T	T	T	T
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	165	0	0	4,985	19,9
Молоко	110	110	103	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
Хлеб пшеничный			1				
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
Чай с сахаром (№392	?)	T	•	T	T	1	T
чай заварка	0,6	0,6	180	0	0	0	0
вода	205	205	100	0	0	0	0
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
				9,716	7,955	47,586	234,47
За весь день:							

Hannauwa 6 way w				Хим	ический с	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	<b>Брутто</b> (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAF</b>	<b>C</b>			
Каша манная с масл	ом (№ 41	(6)					
Манка	20	20		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
Caxap	3	3	165	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
Кофейный напиток	с молоко	м (№395	)				
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22
caxap	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99	180	2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	сыром (М	259)	_,-,-,-	2,200		2 0 , 1 1
Хлеб пшеничный	30	30		2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6	30/5/6	1,44	1,77	0,018	21,78
масло сливочное	5	5		0,0425	4,056	0,003	35,85
11200110				3,913	6,126	14,701	70,23
Итог	) 3a 3a <b>6m</b> ]	าสห		12,882	17,154	50,345	348,34
11111000	o ou ouomp		i 3ABTPA		17,101	50,515	3 10,3 1
Сок фруктовый (№	<u> </u>	<b>2</b> -11	1 <b>3/1D</b> 1 1 1	111			
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
111010 3a 2 3aB1pak				0,0	U	/	33
			ОБЕП				
<i>C</i> 1 "	(36.04)		ОБЕД	/1/	: 10 ()		
			фрикадел	1	<u>0124)</u>		12.00
Картофель	82	53		1,166	0,016	0	43,99
Лук репка	7	6		0,096	0	0,558	0,246
Морковь	7	5	1	0,065	0	0,315	0,145
Масло растительное	2	2	100/10	0	1,98	0	17,98
Томатная паста	0	0	180/18	0	0	0	0
Вода/бульон	126	126	1	2,482	0,113	1,512	16,38
Рыба с/м потрош.	31	28	1	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
				9,252	2,794	2,699	108,55

Картофельное пюре	(№321)						
Картофель	153	100		2,2	0,03	0	83
Молоко	18	18	120	0,522	0,576	0,846	10,62
Масло сливочное	4	4	120	0,034	3,244	0,002	28,68
соль	1	1		0	0	0	0
				2,756	3,85	0,848	122,3
Бефстроганов из сер	<u>диа (№27</u>	78) в том	атно-сме	танном с	<u>oyce (№35.</u>	5)	
сердце	80	68		10,88	2,38	0	65,28
соль	1,5	1,5		0	0	0	0
Coyc:							
Сметана	12	12	53/50	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
Капуста квашеная	T	1	1	1	1	1	T
Капуста квашеная	53	45		0,81	0,045	1,98	8,55
Масло растительное	1	1	45	0	0,99	0	8,99
caxap	1	1	73	0	0	0,997	3,98
				0,81	1,035	2,977	21,52
Компот из сухофрук		T	1	1	1	1	T
сухофрукты	9	9	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
Ита	эго за обе			31,729	12,812	62,713	495,96
		П	ОЛДНИ	K			
Молоко кипяченое	450	150	1=0	7.404		<b>-</b> 00	100.2
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
	. 42 45 55	\		5,191	5,44	7,99	100,3
Пирог с капустой (М				4.10	0.44	27.56	122.6
Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
Caxap	1	1		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	1	1	00	0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1	80	0,127	0,027	0	0,75
Капуста	41	27		27,019	0	1,188	5,13
Соль	0,5	0,5	_	0 0005	0 0 0 1 1 1	0 0000	0
Масло сливочное	1	1		0,0085	0,8111	0,0006	7,17
		77		31,275	2,268	29,746	159,62
		итого за	полдник	36,466	7,708	37,736	259,9
			УЖИН				
Омлет натуральный	ŭ (№215)						
яйцо	1 1/2	75	85	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
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
Винегрет овощной (.	<i>№ 45)</i>						
Кукуруза	20	17		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	45	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
Чай с сахаром (№392	<b>?</b> )						
чай заварка	0,6	0,6	180	0	0	0	0
вода	205	205	100	0	0	0	0
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
Фрукт							
яблоко	223	223	223	0,112	0	32,112	107,04
				0,112	0	32,112	107,04
		Итого	за ужин	13,497	14,515	65,59	327,96
За весь день:				95,174	52,189	223,384	1467,16

Порточно бучет ч				Хим	ический с	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAK</b>	<u>.</u>			
Каша пшеничная с м	<b>ласлом (</b> )	<b>№</b> 417)					
Крупа пшеничная	24	24		2,76	0,792	16,632	83,52
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,0024	28,68
Молоко	120	120	165	3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5	105	0	0	0	0
caxap	3	3		0	0	2,991	11,94
			-	6,274	7,876	25,265	194,94
Кофейный напиток	с молоко	м (№395 <sub>)</sub>	)				
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22
caxap	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99	180	2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	<u>сыром (М</u>	259)				
Хлеб пшеничный	30	30		2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6	30/5/6	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
		Итого за	завтрак	13,06	17,170	52,651	355,64
		2-й	3ABTPA	K			
Сок фруктовый (№	· )						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
	1		ОБЕД	<u>I</u>	<u> </u>		
Щи с мясом из свеж	ей капуси	ны с капи		(No67)			
Картофель	25	16		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	1	0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	3	3	100	0	2,97	0	26,97
соль	1,5	1,5	180	0	0	0	0
Мясо	18	17	1	3,434	1,088	0	23,46
Томатная паста	0	0	1	0	0	0	0
Бульон	160	160	1	3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	4	4	1	0,14	0,6	0,136	6,52
	-	-		7,813	4,807	4,744	100,2
Вареники ленивые (.	<u>№229,230</u>	)	I.	, ,- <del></del>	1 7	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	~ ~ <del>) _</del>
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	1	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
caxap	4	4		0	0	3,988	15,92
1				29,852	22,117	24,337	421,97
Салат из моркови с	яблокамі	ı (№40)	•			•	•
Морковь	27	20		0,26	0	1,26	0,58
Яблоки	24	20	40	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
Компот из сухофрук	тов (№4	<i>(</i> )	•		•	•	
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
	•	Итог	го за обед	45,204	29,123	60,91	689,99
		П	ОЛДНИІ		•		
Кисель (№26)							
Кисель	20	20	150	0	0	18,2	6,94
вода	170	170	150	0	0	0	0
						18,2	6,94
Кондитерское издел	ue						
печенье	22	22	22	0,0154	2,596	16,478	91,71
		Итого за	полдник	0,0154	2,596	34,678	98,65
			УЖИН				
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
Рагу овощное с куриг	цей (№13	7)					
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	125	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
Чай с сахаром и лим	оном (Л	393)					
чай заварка	0,0005	0,0005	]	0	0	0	0
caxap	7	7	100	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6	180	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
---------------	--	--	--	-------	-------	---------	---------

#### <u>ДЕНЬ 8</u>

Hannawya 6 yya y				Хим	ический со	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAK</b>	<u> </u>			
Пудинг творожный	(№235) ca	сметан	ным соусс	ом (№354)			
творог	60	60		10,02	5,4	1,2	95,4
яйцо	1/8	6		0,762	0,654	0,042	9,42
caxap	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	90/25	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
Coyc:							
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	212,85
Какао на молоке (№3	<i>197</i> )		•			,	,
Какао	2	2		0,56	0,18	0,28	5,8
Caxap	7	7	100	0	0	6,98	27,86
Молоко	165	165	180	4,785	5,28	7,755	97,35
Вода	30	30		0	0	0	0
				5,345	5,456	15,015	131,01
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	сыром (М	<i>2 30)</i>				
Хлеб пшеничный	30	30		2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	7	6	30/5/6	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
		Итого за	завтрак	11,549	22,591	42,324	414,09
		2-й	i 3ABTPA	K		,	,
Сок фруктовый (№	)						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
TITOTO Su 2 Subipuit				0,0	0	,	33
			ОБЕД	<u> </u>	I	1	
Суп гороховый с мяс	ом (№81)	<u> </u>	ОВЕД				
Картофель	<i>ом ( №61)</i> 34	22		0,484	0,007	0	18,26
Горох	15	15	-	3,45	0,007	7,215	44,85
•	7		100		0,24		
Лук репка	10	6	180	0,096	0	0,378	0,174
Морковь		3	-	0,104	-	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
рис отварной (№313	5)	•	ı	,	,	,	,
Рис	33	33		2,211	0,231	26,037	113,52
соль	1,5	1,5	100	0	0	0	0
	1,0	1,0		2,211	0,231	26,037	113,52
Гуляш из отварного		277)		_,_,_	0,201		110,02
Мясо	66	63		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	7.0	0	0	0	0
Масло сливочное	4	4	70	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
Салат из свёклы с г	орошком	(№ 34 )					
Горошек консер.	16	10		0,31	0	0,65	38,4
Свекла	26	25		0,425	0	26,25	1,15
Яблоко	10	8	35	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
Компот из сухофруг	ктов (№4	<i>0</i> )					
сухофрукты	9	9	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Ито	го за обед	31,363	14,146	94,909	567,794
		I	ОЛДНИ	К			
Молоко кипяченое			1	T	ı	1	
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
Хлеб пшеничный с о			<u> </u>	T	T	1	
Хлеб пшеничный	25	25	25/10	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
Итог	го за полд	ник		7,256	5,69	26,69	185,8
			УЖИН				
Котлета рыбная лю	обительсі	кая (№25					
Рыба с/м потрош.	62	53		9,12	0,265	0	41,34
Хлеб пшеничный	5	5	60	0,405	0,05	2,44	12,1
		<u> </u>	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
Капуста тушеная (.	<i>№336)</i>						
Капуста	175	140		12,6	0	7,98	43,4
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
Томатная паста	0	0	135	0	0	0	0
Морковь	3	2	135	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
Чай с сахаром (№392	?)						
чай заварка	0,6	0,6	100	0	0	0	0
вода	205	205	180	0	0	0	0
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
		Итого	за ужин	23,774	6,003	18,97	179,705
		За в	есь день:	74,542	48,43	189,893	1382,39

Портония билок и				Хим	ический с	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAK</b>	• •			
Каша пшенная моло	чная с м	аслом (Л	<i>⁰ 417)</i>				
Крупа пшенная	25	25		2,875	0,825	17,325	87
Масло сливочное	4	4		0,034	3,244	0,002	28,68
Молоко	120	120	165	3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5	105	0	0	0	0
caxap	4	4		0	0	3,988	15,92
				6,389	7,909	26,955	202,4
Кофейный напиток	с молоко	м (№395)	)				
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22
caxap	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99	180	2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
Хлеб пшеничный с м	аслом (М	259)					
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
		Итого за	завтрак	11,769	19,19	54,33	370
			3ABTPA	К			
Сок фруктовый (№	)						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
TITOTO Su 2 Subipuk				0,0	U	,	33
			ОБЕД				
Суп картофельный с	Maranou	ULIMII 112		масом (Л	(0.8.2.)		
Картофель	микироп	noimu us	Спилти и	macom (5)	202)		
Картофель	43	28		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	180	0,096	0,003	0,558	2,46
Масло растительное	4	4	100	0,070	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	1,5		4,039	0,19	2,472	26,78
1111011011 Oyaboli	203			8,374	1,493	16,901	114,228
Голубцы ленивые (Л	Vo 289) e ca	м <i>е</i> танна:	M COVCO ( N	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1,773	10,701	117,220
Мясо	54	50		10,1	3,2	0	69
Яйцо	1/8	6	150	1,016	0,654	0,042	9,42
лицо	1/0	U		1,010	0,034	0,072	∕,⊤∠

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
Coyc							
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
Винегрет овощной (	<i>№45)</i>						
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	40	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
Компот из сухофрук	тов (№40	9)					
сухофрукты	9	9		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Итог	го за обед	30,421	13,86	70,86	488,182
		П	ОЛДНИН	ζ.			
Молоко кипяченое							
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
Плюшка (№ )	т	1			1	T	
Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
Дрожжи	1	1	60	0,127	0,027	0	0,75
Caxap	3	3	00	0	0	2,991	11,94
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97
				4,247	3,437	30,551	173,260
	-	Итого за	полдник	9,438	8,877	38,541	273,56
			УЖИН				
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
Омлет натуральный	ĭ (№215)						
яйцо	1 1/2	75	05	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20	85	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
Салат из кукурузы к	онсервир	ованной (	(Nº 12 )				
Кукуруза консер.	53	45	45	0,99	0	1,89	26,1
				0,99	0	1,89	26,1
Чай с сахаром (№393	<b>3</b> )						
чай заварка	0,6	0,6	180	0	0	0	0
вода	205	205	100	0	0	0	0
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
Фрукт							
Апельсин	223	223	223	1,784	0	19,178	84,74
		Итого	за ужин	15,334	11,545	43,197	298,38
За весь день:				67,562	53,472	213,928	1465,12

Поэтомия блики		Нетто (г)		Хим	ический с	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	ABTPAK				
Каша «Дружба» (Л	<b>№ 66)</b>						
Пшено	10	10		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
Caxap	3	3	165	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
Кофейный напиток	с молоко	м (№395)	)				
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22
caxap	8	8		0	0	7,976	31,84
молоко	99	99	180	2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
Хлеб пшеничный с	маслом (М	(259)	l	/	/	,	,
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
		Итого за	завтрак	10,855	18,502	50,332	348,99
			3ABTPA		- 9	,	
Сок фруктовый (Л	/o )						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
111010 за 2 завтрак			ОГЕП	0,0	U	/	33
C			ОБЕД				
Суп рыбный (№87)		40		C 00	0.2	0	21.2
Рыба с/м потрош	45	40		6,88	0,2	0	31,2
Картофель	42	27		0,597	0	0 504	22,41
Морковь	11	8	-	0,104	0	0,504	0,232
Лук репка	6	5	100	0,08	0	0,315	0,142
Рис	4	4	180	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
<b>1</b> C	16.201)	/ 30.0	55)	7,946	1,85	3,976	82,084
		oyce ( №3	33 <i>)</i>	11 42 4	6026		107.77
Куры	75	68	<b>F</b> 0/20	11,424	6,936	0	107,77
Соль	1	1	50/30	0	0	0	0
Coyc							

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
Салат из кукурузы к	онсервир	ованной	(Nº 12 )				
Кукуруза консер.	53	45	45	0,99	0	1,89	26,10
				0,99	0	1,89	26,10
Салат из зеленого го	рошка ( Л	<b>№</b> )					
Горошек консер.	36	25	25	0,775	0	2,275	96
				0,775	0	2,275	96
Компот из сухофрук	тов (№40	9)					
сухофрукты	9	9	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	7	7		0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	40	40	40	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Ито	го за обед	29,27	13,283	39,596	522,204
		П	ОЛДНИІ	К			
Молоко кипяченое							
Молоко кипяченое	179	179	170	5,191	5,44	7,99	100,3
Пирог сладкий (с пов	видлом) Л	<u>0</u> 42					
Мука	39	39		4,017	0,429	26,871	130,26
Caxap	1	1		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	1	1		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1	80	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
Итого	э за полді	ник		9,375	6,886	42,358	269,28
			УЖИН				
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,3	14,68	12,6
Рагу овощное с серди	ем (№13	7)		T	1	1	
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	100	0,54	0,03	1,32	5,7
Масло растительное	5	5	100	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

Салат из свеклы с че	Салат из свеклы с черносливом (№ 28 )											
Свекла	43	40		0,68	0	42	1,84					
Чернослив	4	4	45	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					
Чай с сахаром (№393	<b>Ч</b> ай с сахаром (№393)											
чай заварка	0,6	0,6	180	0	0	0	0					
вода	205	205	100	0	0	0	0					
caxap	6	6		0	0	5,982	23,88					
						5,982	23,88					
Ито	Итого за ужин					69,279	185,697					
За весь день:			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

Паррамия бучал и				Хим	ический с	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутт 0 (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	BABTPAR	[			
Каша рисовая молочн	ная (№41.	5)					
крупа рисовая	33	110		2,06	0,2	13,48	65,6
Молоко	130	123		2,523	2,784	4,089	51,33
масло сливочное	5	5	185	0,034	3,244	0,0001	28,68
Caxap	4	4	183	0	0	2,991	11,94
Соль	0,5	0,5		0	0	0	0
				4,617	6,228	20,560	157,45
Какао на молоке (№3	97)						
Какао	2	2		0,56	0,18	0,28	5,8
Caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Молоко	190	180	100	2,32	2,56	3,76	47,2
				2,88	2,740	11,019	80,86
Хлеб пшеничный с мо	аслом и с	ыром(№3	3)				
Хлеб пшеничный	33	33		2,025	0,25	12,2	60,5
масло сливочное	5	5	33/5/10	0,042	4,055	0,0003	35,85
Сыр российский	10	10		1,687	2,065	0,021	25,41
				3,754	6,37	0,0213	121,76
Итого за завтр	ак			11,251	15,338	31,600	360,07
		2-ř	í 3ABTPA	АK			
Сок фруктовый (№	)						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2-й завн	прак		100	0,6	0	7	35
			ОБЕД	,			
Суп гороховый с мясо	м (№81)		OZZA				
горох сухой	18	36		3,45	0,24	7,215	44,85
Морковь	12	7		1,040	0,008	0,504	2,32
Картофель	40	30	1	0,528	0,072	4,728	19,92
лук репчатый	9	5	180	0,096	0	0,558	2,46
масло растительное	4	4	1	0	2,97	0	26,97
Мясной бульон	126		1	2,482	0,113	1,512	16,36
Мясо	20	14	1	3,44	1,088	0	23,46
соль	1	1		,	,		*
				11,036	4,491	14,52	136,34
Картофельное пюре	(№321)	·		,			/
Картофель	178	114	130	2,376	0,324	21,276	89,64

MOHORO	21	20	-	0.522	0.576	0.946	10.62
молоко	21 5	20 5	-	0,522	0,576	0,846	10,62
масло сливочное	1	1	-	0,034	3,244	0,0024	28,68
соль	1	1		2,932	4,144	22,124	128,94
Котлета, рубленная л	 мясная (	<u> </u> No 282)		2,932	7,177	22,124	120,74
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	1	0,464	0,512	0,752	9,44
Сухари паниров.	8	8	80	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
				17,716	8,662	68,363	194,689
Сельдь соленая с зелен	ным горо	ршком (N	28)				
Сельдь соленая	58	35	35/14	5,6	5.95	0,175	74,9
Горошек консервир.	21	14	33/14	0,42	0	0,91	5,376
				6,02	5,95	1,085	80,276
Салат картофельный	і с зелені	ым горош	<i>іком (№25</i>	5)	T	1	
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	50	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
				0,733	2,046	4,554	37,858
Компот из сухофрукт	1 '	ĺ					
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	200		0	0	0	0
<b>X</b> 7	50	50	70	2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
	11			5,2	1,2	16	100
	<i>YIMOZO</i>	за обед П	<u> </u> ГОППЦИ	45,706	26,475	138,935	726,753
no h vy	37	37	ОЛДНИ		1 256	11 602	02.50
вафли Молоко кипяченое	209	200	37 200	1,804 5,191	4,356 5,44	11,682 7,99	93,50
толоко киняченое	209	200	200	6,995	9,796	19,672	193,80
Ишага	। за полдн		1	<b>6,995</b>	9,796 <b>9,796</b>	19,672	193,80
HIMUCU	su nonon	ш	УЖИН	0,773	7,770	17,072	175,00
Омлет натуральный	(No.215)		S ANKIII				
яйцо	1 1/2	69		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22	0.0	0,58	0,64	0,94	11,8
Масло сливочное			90		· ′		
	4	4		0,025	2,43	0,0018	21,31
соль	4 0,50	0,5	_	0,025	2,43	0,0018	21,51

Винегрет овощной (Л	<u>0</u> 45)						
свекла	13	12		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	50	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
				0,69	2,975	2,728	41,888
Чай с сахаром и лимо	ном (№3	393)					
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	7	100	0,054	0	0,198	1,8
вода	201	180		0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	33	33		2,025	0,25	12,2	60,5
				2,025	0,25	12,2	60,5
Фрукт							
апельсин	235	235	235	1,784	0	19,178	84,74
				1,784	0	19,178	84,74
Итог	о за ужи	.H	-	12,658	14,22	30,55	307,348
За весь день:				77,21	65,829	227,757	1867,14

Портония билок и			Химический состав					
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брут то (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		3.	ABTPAK	•				
Каша ячневая молоч	ная с ма	слом (№3	<i>(0)</i>					
крупа ячневая	33	110		2,08	0,26	13,26	64,8	
вода	20	17		0	0	0	0	
молоко	130	124	185	3,741	3,904	5,734	71,98	
масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68	
caxap	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	
Кофейный напиток	с молоко	м (№395)						
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22	
caxap	10	10		0	0	7,976	31,84	
молоко	115	109	180	2,871	3,168	4,653	58,41	
Вода	71	71		0	0	0	0	
				2,873	3,168	12,685	90,47	
Хлеб пшеничный с ма	слом и с	ыром (№	59)	,		,	,	
Хлеб пшеничный	40	40		2,43	0,3	14,68	12,6	
Сыр	10	10	40/10/5	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	
Итого	за завтр	рак	•	12,641	16,702	49,373	338,1	
	*		<b>3ABTPA</b>		,	,		
Сок фруктовый (№	)							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35	
117	ва 2 завт	1	100	0,6	0	7	35	
11moco s	u 2 suom	рик	ОБЕД	0,0	U	,	33	
Суп картофельный с	Maranon	1111111111111111	- ' '	Magon (N	502)			
Картофель Картофель	микирон 	ными изс 	уелиями и 	MRCOM (N <u>.</u>	20 <i>2)</i>			
Картофель	50	21		0,0616	0,084	5,516	23,24	
Макароны	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	180	0,005	0,003	0,513	2,46	
Масло растительное	5	5	100	0,090	0	3,96	36,118	
Мясо	20	14	1	3,434	1,088	0	23,46	
Соль	1,5	1,5	1	0	0	0	0	
Мясной бульон	120	120	-	4,039	0,19	2,472	26,78	
тилспои оульон	120	120			1			
Масо мушаног с осог	I (Ma	274)		8,374	1,493	16,901	114,228	
Мясо тушеное с овои	<i>{amu (№</i>   90		150	17 272	5 504	0	110 60	
МЯСО	90	60	150	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           Пук репка         11         9         0,124         0         0,26         1,536           Пук репка         4         4         4         0         0         0,744         3,28           Мука         4         6         масло сливочное         5         5         0,034         3,244         0,002         28,68           Вода         44         44         4         0 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>								
Горошек консервир.         9         6           Лук репка         11         9           Томатная паста         4         4           Мука         4         6           масло сливочное         5         5           Вода         44         44           Соть         1,5         1,5           Поста         1,6         1,0           Поста         2,0         9,525         8,175         0,525         117,75           Масло сливочное         4         4         4         4         4         4         1,1,124         1	Картофель	89	62		1,1	0,15	9,85	41,5
Горошек консервир.         9         6           Лук репка         11         9           Томатная паста         4         4           Мука         4         6           масло сливочное         5         5           Вода         44         44           Соть         1,5         1,5           Поста         1,6         1,0           Поста         2,0         9,525         8,175         0,525         117,75           Масло сливочное         4         4         4         4         4         4         1,1,124         1	Морковь	15	12	1	0.117	0.009	0.567	2,61
Пук репка   11   9   0,128   0   0,744   3,28	1					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · ·	
Томатная паста         4         4         6         Мука         4         6         0,309         0,033         2,067         10,02         28,68         Вода         44         44         44         0<								1
Мука         4         6           масло сливочное         5         5           Вода         44         44         44           Соль         1,5         1,5         1,5         0         0         0         0           Соль         1,5         1,5         1,5         0         0         0         0           Омлет натуральный (№215)           міто мітоко         1 1/2         69         9         9,525         8,175         0,525         117,75           молоко         23         22         90         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         0,5         0		-						
Масло сливочное         5         5           Вода         44         44         44           Соль         1,5         1,5         0         0         0         0           Соль         1,5         1,5         0         0         0         0         0           Омлет натуральный (№215)           яймо         1 1/2         69         9,525         8,175         0,525         117,75           молоко         23         22         90         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         0,5         0		+					2,067	
Вода         44         44         44         0         0         0         0           Соль         1,5         1,5         1,5         1,6         0         0         0         0           Омлет натуральный (№215)           яйно         1 1/2         69         9         9,525         8,175         0,525         117,75           молоко         23         22         90         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         0         0         0           Компот из сухофрукты (№40)         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           сахар         8         8         180         0         0         6,979         27,86           Вода         20.5         180         0         0         6,979         27,86           Иттего за обео         10         2,069         0,009         12,289         48,65           Ххеб ржаной         44,957         22,833	•					·	· · · · · ·	· · · · · ·
СОЛЬ         1,5         1,5         1,5         0         0         0         0           Омлет натуральный (№215)           яймо         1 1/2         69         9,525         8,175         0,525         117,75           молоко         23         22         90         0,58         0,64         0,94         11,8           Масло сливочное         4         4         0,025         2,43         0,0018         21,51           соль         0         0,5         0,5         0,5         0,0         0         0           сухофрукты (мен)         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           сахар         8         8         180         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         0         0         0         0         0         0           Итого за обео         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обео         44,957         2,283         60,147         618,244           По уторожни в приме с теворожни (мен. 2,43)         мен. 2 <td< td=""><td></td><td>+</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></td<>		+						1
Омлет натуральный (№215)         19,184         8,936         13,49         204,306           Ожлет натуральный (№215)         3         23         22         90         9,525         8,175         0,525         117,75           Молоко         23         22         90         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         0         0           Компот из сухофруктов (№40)         0,00         1		-						1
Омлет натуральный (№215)         війпо         1 1/2         69         90         9,525         8,175         0,525         117,75           МОЛОКО         23         22         90         0,58         0,64         0,94         11,8           Масло сливочное         4         4         0,25         2,43         0,0018         21,51           соль         0,5         0,5         0         0         0           Комнот из сухофрукты         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           сахар         8         8         180         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         0         0         0         0         0           Итого за обее         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обее         ПОЛДНИК           Ватрина с свобра за обее         ПОЛДНИК								
Молоко         23         22         90         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         0         0           Компот из сухофруктов (№40)         10         10         10         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           сахар         8         8         8         8         0         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         12,289         48,65         2         1         1         10         0         0         3,98 <td>Омлет натуральный</td> <td>(№215)</td> <td></td> <td></td> <td>15,10</td> <td>,,,,,,,</td> <td>10,10</td> <td></td>	Омлет натуральный	(№215)			15,10	,,,,,,,	10,10	
Масло сливочное соль         4         4         0,05         0,5         0,5         0         0           Компот из сухофруктов (№40)           сухофрукты         10         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           сахар         8         8         8         8         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         2,069         0,009         5,31         20,79           Хлеб ржаной         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обео         100/1/ДНик         44,957         22,883         60,147         618,244           НОЛДНИК           НОЛДНИК <td< td=""><td>яйцо</td><td>1 1/2</td><td>69</td><td></td><td>9,525</td><td>8,175</td><td>0,525</td><td>117,75</td></td<>	яйцо	1 1/2	69		9,525	8,175	0,525	117,75
СОЛЬ         0,5         0,5         0,5         1,13         11,245         1,467         151,06           Компот из сухофруктюв (№40)         Сухофрукты 10         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           сахар 8         8         8         8         0         0         0         6,979         27,86           Вода 205         180         2,069         0,009         12,289         48,65           Хлеб ржаной 50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обед         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           Ватрушка с творогом (№41,42,43)           Мука 46         46         46         46         46         2         2         100         0         3,988         15,92           Вйно 11/10         6         35         10         0         0         3,988         15,92           Дрожки         1         1         1         0         0,99         0         8,99	молоко	23	22	90	0,58	0,64	0,94	11,8
СОЛЬ         0,5         0,5         0,5         10,13         11,245         1,467         151,06           Компот из сухофруктые 10         10         10         2         20,69         0,009         5,31         20,79           сахар         8         8         8         0         0         6,979         27,86           Вода         205         180         0         0         0         0         0           Хлеб ржаной         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обео         44,957         22,883         60,147         618,244           НОЛДНИК           НОЛДНИК           НОЛДНИК           Ватрушка с творогом ( №41,42,43)           Мука         46         46         46         46         46         46         46         42         9         0         0         3,988         15,92           Ворог         40         35         100         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         20         20         200         5,191 <t< td=""><td>Масло сливочное</td><td>4</td><td>4</td><td></td><td>0,025</td><td>2,43</td><td>0,0018</td><td></td></t<>	Масло сливочное	4	4		0,025	2,43	0,0018	
Компот из сухофруктые (№40)         10,13         11,245         1,467         151,06           Компот из сухофруктые сухофруктые сахар         10         10         10         2,069         0,009         5,31         20,79           Сахар         8         8         8         180         0         0         6,799         27,86           Вода         20.5         180         0         0         0         0         0         0           Итвого за обего         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итвого за обего         100         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           Ватрушка с твогогом (№41,42,43)         44,12         0,44         27,56         133,6           Сахар         2         2         2         100         0,44         27,56         133,6           Сахар         4         1         1         100         4         12,2         0         0         3,988         15,92           Яйно         1/10         6         4         4         1         0	соль	•		0,5	0,5		0	1
Компот из сухофрукты сухофрукты по такжения предоставляющей по такжения предоставляющей по такжения п				Í		11,245	1,467	151,06
сухофрукты сахар         10         10         10         180         2,069         0,009         5,31         20,79           вода         205         180         0         0         0         0         0           Хлеб ржаной         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обео         ПОЛДНИК           НОЛДНИК           Ватрушка с творогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         46         42         2,2         8,98         15,92           Вйно         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Яйно         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         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         0         0,999         0         8,99         9,765         3,685         32,183 </td <td>Компот из сухофруки</td> <td>пов (№40</td> <td>)</td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	Компот из сухофруки	пов (№40	)	-				
Вода         205         180         0         0         0         0           Хлеб ржаной         50         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обед         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           Ватрушка с творогом (№41,42,43)           Мука         46         40         35         40         0,44         27,56         133,6           Сахар         2         2         2         2         0         0         3,988         15,92           Яйно         1/10         6         0,635         0,545         0,035         7,85           Творог         40         35         1         0         0,99         0         8,99           Эрножин         1         1         1         1         1         1         2,7         0,6         47,7           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3            14,956         9,125         40,173         314,36					2,069	0,009	5,31	20,79
Вода         205         180         0         0         0         0           Хлеб ржаной         50         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обего         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           Натрушка с творогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         41,12         0,44         27,56         133,6           Сахар         2         2         2         0         0         3,988         15,92           Яйно         1/10         6         0,635         0,545         0,035         7,85           Творог         40         35         1         0         0,99         0         8,99           Яйно         1	caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Хлеб ржаной         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обео         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           Ватрушка с твоорогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         46         20         0         3,988         15,92           Яйцо         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Яйцо         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Яйцо         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Дрожжи         1         1         1         1         1         2,7         0,6         47,7           Дрожжи         1         1         1         1         2,7         0,6         47,7           Масло растительное         2         2         2         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           УЖИН	Вода	205	180		0	0	0	
Хлеб ржаной         50         50         50         5,2         1,2         16         100           Итого за обео         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           Ватрушка с твоорогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         46         20         0         3,988         15,92           Яйцо         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Яйцо         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Яйцо         1/10         6         0         0         3,988         15,92           Дрожжи         1         1         1         1         1         2,7         0,6         47,7           Дрожжи         1         1         1         1         2,7         0,6         47,7           Масло растительное         2         2         2         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           УЖИН					2,069	0,009	12,289	48,65
Ужина         5,2         1,2         16         100           ПОЛДНИК           ПОЛДНИК           Ватрушка с творогом (№1,42,43)           Мука         46         46         46         46         2         2         2         2         3,988         15,92         3,66         133,6         15,92         3,66         1,33,6	Хлеб ржаной	50	50	50		1,2		100
Итого за обее         44,957         22,883         60,147         618,244           ПОЛДНИК           Ватрушка с творогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         46         20         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         1         2,0         0,99         0         8,99           Масло растительное         2         2         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           Итого за полоник         УЖИН           УЖИН           Рыба сум потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         9         0         0         0         0         0         0           Вода         17         <	•					1,2	16	100
ПОЛДНИК           Ватрушка с творогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         46         35         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         0         0,99         0         8,99           Волоко растительное         2         2         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           Итого за полоник         14,956         9,125         40,173         314,36           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         0         0         0         0         0         0           Морковь         28         22         0         0         0	Ито	го за обе	20	1		1	60,147	618,244
Ватрушка с творогом (№41,42,43)           Мука         46         46         46         22         22         3,6         133,6         15,92         133,6         15,92         133,6         15,92         133,6         15,92         133,6         15,92         15,19         13,6         15,92         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         13,6         12,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         18,0         16,0         16,0         16,0         16,0         16,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0         10,0			П	ОЛДНИІ	·	,	,	,
Мука         46         46           Сахар         2         2           Яйно         1/10         6           Творог         40         35           Дрожжи         1         1           Масло растительное         2         2           Молоко кипяченое         2         2           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         0         0         0         0         0         0           Морковь         28         22         2         0         0         0         0         0           Лук репка         11         9         0	Ватрушка с творогом (	Nº41,42,4						
Яйщо       1/10       6         Творог       40       35         Дрожжи       1       1         Масло растительное       2       2         в отрастительное       2       2         в отрастительное       2       2         в отрастительное       2       2         в отрастительное       209       200       200       5,191       5,44       7,99       100,3         Имолоко кипяченое       209       200       200       5,191       5,44       7,99       100,3         УЖИН         УЖИН         Рыба мушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)         Рыба с/м потрош.       72       40       8,6       0,25       0       39         Вода       17       8,6       0,25       0       39         Вода       17       0       0       0       0         Морковь       28       22         Лук репка       11       9         Масло растительное       4       4         Соль       0,5       0,5       0       0       0         0       0       0       0 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4,12</td> <td>0,44</td> <td>27,56</td> <td>133,6</td>					4,12	0,44	27,56	133,6
Творог         40         35           Дрожжи         1         1           Масло растительное         2         2           в стан в растительное         2         2           в стан в растительное         2         2           в стан в растительное         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           Итого за полоник         14,956         9,125         40,173         314,36           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         8,6         0,25         0         39           Морковь         28         22         0,221         0,0017         1,071         0,493           Томатная паста         2         2         0         0         0         0           Масло растительное         4         4         0         2,97         0         26,97           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0         0	Caxap	2	2		0	0	3,988	15,92
Пворот         40         35         5,01         2,7         0,6         47,7           Дрожжи         1         1         1         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         2         2         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           УЖИН           УЖИН           УЖИН           Рыба мушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         0         0         0         0         0           Морковь         28         22         0,221         0,0017         1,071         0,493           Томатная паста         2         2         0         0         0         0         0           Масло растительное         4         4         0         2,97         0         26,97           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0         0  <	Яйцо	1/10	6	100	0,635	0,545	0,035	7,85
Масло растительное         2         2         0         0,99         0         8,99           Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         0         0         0         0         0           Морковь         28         22         0,221         0,0017         1,071         0,493           Томатная паста         2         2         0         0         0         0           Масло растительное         4         4         0         2,97         0         26,97           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0	Творог	40	35	100	5,01	2,7	0,6	47,7
Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         0         0         0         0         0           Морковь         28         22         0,221         0,0017         1,071         0,493           Томатная паста         2         2         0         0         0         0           Масло растительное         4         4         4         0         2,97         0         26,97           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0         0								
Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           Итого за полдник         14,956         9,125         40,173         314,36           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         8,6         0,25         0         39           Морковь         28         22           Томатная паста         2         2           Лук репка         11         9           Масло растительное         4         4           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0           0         0         0,651         0,287           0         0         0         0         0           0         0,97         0         26,97           0         0         0         0           0         0         0         0           0         0         0         0           0         0         0         0	Масло растительное	2	2			†		
Молоко кипяченое         209         200         200         5,191         5,44         7,99         100,3           Итого за полдник         14,956         9,125         40,173         314,36           УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         8,6         0,25         0         39           Вода         17         0         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         4         0         2,97         0         26,97           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0         0					9,765	3,685	32,183	214,06
Ужин       5,191     5,44     7,99     100,3       14,956     9,125     40,173     314,36       Ужин       Рыба с/м потрош.     72     40     8,6     0,25     0     39       Вода     17     0     0     0     0       Морковь     28     22       Томатная паста     2     2       Лук репка     11     9       Масло растительное     4     4       Соль     0,5     0,5          5,191     5,44     7,99     100,3       40,173     314,36       8,6     0,25     0     39       0     0     0     0       0     0     0     0       0     0     0     0       0     0     0     0       0     0,651     0,287       0     2,97     0     26,97       0     0     0     0		200	200	200	<b>7.101</b>	- 44	7.00	100.0
Итого за полдник       14,956       9,125       40,173       314,36         УЖИН         Рыба мушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)         Рыба с/м потрош.       72       40       8,6       0,25       0       39         Вода       17       0       0       0       0       0         Морковь       28       22       0,221       0,0017       1,071       0,493         Томатная паста       2       2       0       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       0	Молоко кипяченое	209	200	200			·	
УЖИН           Рыба тушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40         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	77						,	1
Рыба мушеная с овощами (№247)и отварным картофелем (№318)           Рыба с/м потрош.         72         40           Вода         17         8,6         0,25         0         39           Морковь         28         22         0         0         0         0           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	Итого	за полог	ник	<b>X70101111</b>	14,956	9,125	40,173	314,36
Рыба с/м потрош.         72         40           Вода         17         0         0         0         0           Морковь         28         22         0         0         0         0         0           Томатная паста         2         2         0         0         0         0         0           Лук репка         11         9         0         0         0         0         0           Масло растительное         4         4         4         0         2,97         0         26,97           Соль         0,5         0,5         0         0         0         0         0	D. C.	(16)	2.47)			(36.210)		
Вода     17       Морковь     28     22       Томатная паста     2     2       Лук репка     11     9       Масло растительное     4     4       Соль     0,5     0,5         100/80       0     0     0     0       0,221     0,0017     1,071     0,493       0     0     0     0       0,112     0     0,651     0,287       0     2,97     0     26,97       0     0     0     0		<u>'</u>	· ·	варным ка 	†		0	20
Морковь         28         22           Томатная паста         2         2           Лук репка         11         9           Масло растительное         4         4           Соль         0,5         0,5           0         0         0           0         0,651         0,287           0         2,97         0         26,97           0         0         0         0			40	_				<del> </del>
Томатная паста         2         2           Лук репка         11         9           Масло растительное         4         4           Соль         0,5         0,5             100/80         0         0         0         0           0,112         0         0,651         0,287           0         2,97         0         26,97           0         0         0         0			22			-	_	-
Лук репка     11     9       Масло растительное     4     4       Соль     0,5     0,5         100/80     0,112     0     0,651     0,287       0     2,97     0     26,97       0     0     0     0				_		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · ·	· · · · · ·
Лук репка     11     9       Масло растительное     4     4       Соль     0,5     0,5         0     2,97     0     26,97       0     0     0     0	_	-		100/80		-	_	-
Соль         0,5         0,5         0         0         0		+		_		_	· · · · · ·	
				_				1
Картофель         130         92         1,584         0,0216         0         21,6				_				
	Картофель	130	92		1,584	0,0216	0	21,6

Масло сливочное	3	3		0,017	1,622	0,0012	14,34
				10,534	4,865	7,582	88,35
Чай с сахаром (№392)	-	•	1	•			
чай заварка	0,5	0,5		0	0	0	0
вода	205	205	180	0	0	0	0
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88
•						5,982	23,88
Салат из свеклы и чер	онослива	n (№28)					
Свекла	53	50		0,68	0	42	1,84
Чернослив	5	7,5	60	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
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	40	40	40	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	1837,57

Название блюд и				Хим	ический с	остав	
продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAR</b>	<u> </u>			
Пудинг творожный	(№235) ca	сметан	ным соусс	ом (№354)	1		
творог	86	70		8,517	4,59	1,02	81,09
яйцо	1/8	7		0,635	0,545	0,035	7,85
caxap	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	100/20	0,21	0,022	1,378	6,68
манка	8	28	100/30	0,721	0,07	4,718	22,96
Масло сливочное	4	4		0,0255	2,433	0,0018	21,51
Coyc:							
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
Чай с сахаром (№392	?)						
чай заварка	0,5	0,5		0	0	0	0
вода	205	205	180	0	0	0	0
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88
•						5,982	23,88
Хлеб пшеничный с м	аслом		•		•		·
Хлеб пшеничный	40	40	40/10	2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	10	10	40/10	0,0765	7,3	0,0054	64,53
				2,506	7,6	14,685	77,13
Итого	за завт	рак		12,963	17,311	33,335	260,68
		2-й	3ABTPA	K	•		·
Сок фруктовый (№	)						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2			100	0,6	0	7	35
11111000 311 2	zuompun.		ОБЕД	0,0	<u> </u>		
Щи с мясом из свеж	ей капусп	ны с кари		(No67)			
Картофель	29	20		0,352	0,0048	0	13,28
Капуста	45	36	1	0,57	0,0040	1,71	9,3
морковь	11	9	180	0,091	0,0007	0,441	0,203
Лук репка	9	7		0,112	0,0007	0,651	0,287
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
соль	1	1	-	0	0	0	0
Мясо	20	14	1	3,232	1,024	0	22,08
Томатная паста	20	2	1	0	0	0	0
томатнал наста	<i>_</i>	<u> </u>				U	U

Бульон	160			3,152	0,144	1,92	20,8
Сметана	5	4	]	0,105	0,45	0,102	4,89
				7,614	4,594	4,824	97,81
Макароны отварные	( <i>№204</i> )	•		•			
макароны	45	126		3,39	0,63	20,4	103,5
соль	1,5	1,5	130	0	0	0	0
Масло сливочное	4	4		0,0255	2,4333	0,0018	21,51
				0,086	3,063	20,402	125,01
Бефстроганов из сер	дца (№27	78) в том	атно-сме	танном с	oyce (№35.	5)	<u> </u>
сердце	100	63		10,88	2,38	0	65,28
соль	1	1		0	0	0	0
Coyc:							
Сметана	14	11	63/60	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
Винегрет овощной (	<u>No</u> )						
Капуста квашеная	28	20		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	50	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
Компот из сухофрук	тов (№4	<i>0</i> )	_				
сухофрукты	10	10	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	209	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
Ито	го за об	ед		27,409	11,856	92,878	513,345
		$\Pi$	ОЛДНИ	К			
Печенье	37	37	37	1,65	2,596	16,478	91,74
Молоко кипяченое					1		
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3
Итого	за полд	ник		6,841	8,036	24,468	192,04
			УЖИН				
Каша геркулесовая ()			T		ı	ı	1
Геркулес	33	100	_	2,5	1,24	12,2	70,4
Молоко	185	175	_	4,64	5,12	7,52	94,4
Caxap	4	4	185	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

За весь день:				57,417	47,107	201,06	1864,44
		Итого	за ужин	9,604	9,904	43,375	241,90
-						5,982	23,88
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88
вода	200	180	180	0	0	0	0
чай заварка	0,0005	0,0005	100	0	0	0	0
Чай с сахаром (№39.	2)						
				2,43	0,3	14,68	12,6
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,43	0,3	14,68	12,6
Хлеб пшеничный							
				7,174	9,604	22,713	205,412

ДЕНЬ 4

Название блюд и				Хим			
продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAF</b>	(			
Суп молочный с ман	кароннымі	и изделия	ями (№93	)			
Макароны	12	34		0,904	0,168	5,44	27,6
Молоко	150	147		3,77	4,16	6,11	76,7
Масло сливочное	5	5	105	0,034	3,244	0,002	28,68
Caxap	3	3	185	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
Какао на молоке (№	397)		1			<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Какао	2	2		0,56	0,18	0,28	5,8
Caxap	8	8	180	0	0	6,98	27,86
Молоко	190	180	-	4,785	5,28	7,755	97,35
Вода	0	0	=	0	0	0	0
Води				5,345	5,456	15,015	131,01
Хлеб пшеничный с л	маслом			3,313	3,130	13,013	131,01
Хлеб пшеничный	40	40		2,43	0,3	14,68	12,6
масло сливочное	10	10	40/10	0,0765	7,299	0,0054	64,53
масло сливочнос	10	10		2,507	7,599	14,69	77,13
				12,56	20,627	43,251	349,08
		2_ <del>ŭ</del>	i 3ABTPA		20,027	73,231	347,00
Con drawn on ii ()	(a )	<b>∠</b> -¥1	JADII	111			
Сок фруктовый (Л		100	100	0.6	0	7	25
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
			ОБЕД				
Рассольник ленингр			<u>0</u> 76)		T	T	
Картофель	50	35		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	180	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
		•		8,065	5,16	5,492	115,15
Жаркое по домашне	ему (№276	)	•				

Мясо	67	45		11,716	3,712	0	79,46
Лук репка	13	11		0,128	0	0,744	0,328
Масло сливочное	3	3	200	0,017	1,62	0,0012	14,34
Томатная паста	10	10	200	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	172,15
Капуста квашеная							
Капуста квашеная	100	80		1,3	0,072	3,168	13,68
Масло растительное	2	2	80	0	0,99	0	8,99
caxap	1	1		0	0	0,997	3,98
				1,3	1,062	4,165	26,65
Компот из сухофрук	тов (№40	<i>(</i> )	1		T	1	1
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Итог	о за обед	30,563	12,791	38,70	462,6
		П	ОЛДНИІ	<u>K</u>			
Молоко кипяченое		T	1		T	T	1
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
Пирог сладкий (с пов							T
Мука	46	46		1,17	0,39	26,87	130,26
Caxap	2	2		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	2	2	100	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
		77		1,337	1,407	33,72	166,48
		Итого за	полдник	6,528	6,847	41,71	266,78
			¥ 70¥0¥¥¥¥				
****		× /30.0.5	<u>УЖИН</u>				
Шницель рыбный на	- ·	,	<i>8)</i>	0.622	0.20		10.60
Рыба м/м потр.	72	58	-	9,632	0,28	0	43,68
Лук репка	16	14	-	0,176	0	1,023	0,451
Молоко	6	5	00	0,145	0,16	0,235	2,95
Яйцо	1/13	4	80	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
<b>V</b>				11,304	3,927	9,039	113,461
Хлеб пшеничный	40	1.0	40	0.10	0.7	11.50	10.5
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6

Винегрет овощной (.	<i>№45)</i>						
Картофель	17	16		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	55	0,078	0,0006	0,378	0,174
Лук репка	9	7	55	0,096	0	0,342	0,246
Горошек консер.	9	6		0,155	0,015	0,325	19,2
Соль	0,5	0,5	Ī	0	0	0	0
Огурец соленый	18	14		0,065	0,039	0,182	1,56
				0,767	3,063	10,68	56,86
Омлет натуральный	ŭ (№215)						
яйцо	1 1/2	60		9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	23	22	90	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
Чай с сахаром и лим	оном (№.	393)					
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	6	100	0,054	0	0,198	1,8
вода	201	180		0	0	0	0
				0,054	0	7,177	29,66
		Итого	за ужин	24,685	18,535	43,043	352,641
За весь день:				74,936	58,80	173,703	1832,87

ДЕНЬ 5

Портония билок и			Химический состав					
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		3	<b>ABTPAK</b>	• L				
Омлет натуральный	ŭ (№215)							
яйцо	1 1/2	75		9,525	8,175	0,525	117,75	
молоко	23	22	00	0,58	0,64	0,94	11,8	
Масло сливочное	4	4	90	0,025	2,43	0,0018	21,51	
соль	0,5	0,5		0	0			
				10,13	11,245	1,467	151,06	
Кофейный напиток	с молоко	м (№395)	)					
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22	
caxap	10	10		0	0	7,976	31,84	
молоко	100	95	180	2,871	3,168	4,653	58,41	
Вода	85	85		0	0	0	0	
				2,873	3,168	12,685	90,47	
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	сыром (М	259)	,	,	,	,	
Хлеб пшеничный	40	40		2,43	0,3	14,68	12,6	
Сыр	10	10	40/5/10	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	
		<u>И</u> того за	завтрак	16,916	20,539	28,853	311,76	
			3ABTPA	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_ = 0,000	_ = 0,000	,	
Сок фруктовый (№	)							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35	
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35	
111010 3a 2 3aB1pak				0,0	U	/	33	
			ОГЕП					
<b>T</b>		(16.(2)	ОБЕД					
Борщ с мясом и со сл	1	<u> </u>		0.252	0.0040		12.20	
Картофель	29	20		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	100	3,434	1,088	0	23,46	
Соль	1	1	180	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	
				5,853	4,268	23,975	79,221	
Плов из птицы (№30			646	10.00			0.4.0	
Курица	90	60	210	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	1	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
Салат из белокочанн	юй капус	ты (№	)			<u> </u>	
Капуста	50	40		0,513	0	1,539	8,37
Морковь	6	5		0,052	0	0,252	0,116
Caxap	2	2	50	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
Компот из сухофрук	тов (№40	9)					
сухофрукты	10	10	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Итог	го за обед	26,280	19,489	83,371	521,30
		П	ОЛДНИ	К			
вафли	37	37	37	1,804	10,956	11,682	93,50
Молоко кипяченое							
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3
		Итого за	полдник	6,995	16,396	19,672	193,80
			УЖИН				
Каша гречневая моло	очная с м	аслом (Л	<u>0414)</u>				
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	105	0	0	4,985	19,9
Молоко	160	152	185	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
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,43	0,3	14,68	12,6
Чай с сахаром (№392	<u>?</u> )						
чай заварка	0,0005	0,0005	100	0	0	0	0
вода	201	180	180	0	0	0	0
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
				9,716	7,955	47,586	234,47
За весь день:				60,507	64,379	186,482	1685,30

Название блюд и			Химический состав					
продуктов, № продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		3	<b>ABTPAR</b>	2				
Каша манная с масл	ом (№ 41	(6)						
Манка	33	33		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	
Caxap	4	4	185	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	
Кофейный напиток	с молоко	м (№395	)					
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22	
caxap	10	10		0	0	7,976	31,84	
МОЛОКО	100	95	180	2,871	3,168	4,653	58,41	
Вода	85	85		0	0	0	0	
				2,873	3,168	12,685	90,47	
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	сыром (М	259)	_,-,	2,200		, , , , ,	
Хлеб пшеничный	40	40		2,43	0,3	14,68	12,6	
Сыр	10	10	40/10/5	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	
Итого	) за завт <sub>і</sub>	рак		12,882	17,154	50,345	348,34	
			3ABTPA		17,10	0 0,0 10	2 10,2 1	
Сок фруктовый (№	· )		9110111	<u> </u>				
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35	
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35	
THOIO 30 2 Sabipak				0,0	U	,	33	
			ОБЕД					
Cun manua di annui	(No 04) a s		фрикадел		<u>0124)</u>			
	( <b>№ 64) с</b> р 96	<del>овоными</del> 67	<i>фрикаоел</i>	,	0,016	0	12.00	
Картофель	90	7	1	1,166	,	+	43,99	
Лук репка				0,096	0	0,558	0,246	
Морковь	9	8	-	0,065		0,315	0,145	
Масло растительное	2	2	100/10	0	1,98	0	17,98	
Томатная паста	2	2	180/18	0	0 112	0	16.29	
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	
				9,252	2,794	2,699	108,55	

Картофельное пюре	(№321)						
Картофель	178	125		2,2	0,03	0	83
Молоко	21	19	130	0,522	0,576	0,846	10,62
Масло сливочное	5	5	130	0,034	3,244	0,002	28,68
соль	1	1		0	0	0	0
				2,756	3,85	0,848	122,3
Бефстроганов из сер	дца (№27	78) в том	атно-сме	танном с	<u>oyce (№35.</u>	5)	
сердце	100	64		10,88	2,38	0	65,28
соль	0,5	0,5		0	0	0	0
Coyc:							
Сметана	14	11	62/60	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
Капуста квашеная			1	T-	T		
Капуста квашеная	65	52		0,81	0,045	1,98	8,55
Масло растительное	2	2	50	0	0,99	0	8,99
caxap	1	1	30	0	0	0,997	3,98
				0,81	1,035	2,977	21,52
Компот из сухофрук	тов (№4)	9)					
сухофрукты	10	10	180	2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8		0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
Ито	эго за обе	гð		31,729	12,812	62,713	495,96
		1	ОЛДНИ	К			
Молоко кипяченое	T	1			T	1	T
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3
				5,191	5,44	7,99	100,3
Пирог с капустой (М	<u>042,47,55)</u>			_		1	1
Мука	43	43		4,12	0,44	27,56	133,6
Caxap	2	2		0	0	0,997	3,98
Масло растительное	2	2		0	0,99	0	8,99
Дрожжи	1	1	100	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
		Итого за	полдник	36,466	7,708	37,736	259,9
			УЖИН				
Омлет натуральный	ĭ (№215)						
яйцо	1 1/2	75	90	9,525	8,175	0,525	117,75
молоко	20	20		0,58	0,64	0,94	11,8
	i .		1	, -	. /	. /	, -

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
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
Винегрет овощной (	Nº 45)						
Кукуруза	25	21		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	50	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
Чай с сахаром (№392	2)						
чай заварка	0,0005	0.0005	180	0	0	0	0
вода	200	180	100	0	0	0	0
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
Фрукт							
яблоко	235	235	235	0,112	0	32,112	107,04
				0,112	0	32,112	107,04
		Итого	за ужин	13,497	14,515	65,59	327,96
За весь день:				95,174	52,189	223,384	1760,40

II				Хим	ический с	состав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		1	3ABTPA1	К			
Каша пшеничная с м	ласлом (Л	<b>№</b> 417)					
Крупа пшеничная	35	120		2,76	0,792	16,632	83,52
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,0024	28,68
Молоко	140	133	185	3,48	3,84	5,64	70,8
Соль	0,5	0,5	103	0	0	0	0
caxap	4	4		0	0	2,991	11,94
				6,274	7,876	25,265	194,94
Кофейный напиток	с молоко	м (№395 <sub>)</sub>	)				
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22
caxap	10	10		0	0	7,976	31,84
молоко	100	95	180	2,871	3,168	4,653	58,41
Вода	85	85		0	0	0	0
				2,873	3,168	12,685	90,47
Хлеб пшеничный с м	аслом и с	сыром (М	<u>(59)</u>				
Хлеб пшеничный	40	40		2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10	40/5/10	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
		Итого за	завтрак	13,06	17,170	52,651	355,64
		<b>2-</b> i	й ЗАВТР	AK			
Сок фруктовый (М	? )						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак				0,6	0	7	35
*							
			ОБЕД	•	•	1	
Щи с мясом из свеж	ей капусп	пы с кари	, ,	(Nº67)			
Картофель	29	20	,	0,352	0,005	0	13,28
Капуста	45	35	1	0,532	0	1,596	8,68
морковь	11	8	1	0,091	0	0,441	0,203
Лук репка	9	7		0,112	0	0,651	0,287
Масло растительное	4	4	100	0	2,97	0	26,97
соль	1	1	180	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
				7,813	4,807	4,744	100,2
Вареники ленивые (	<i>№229,230</i>	)				<u> </u>	•
Творог	210	210	250/5	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
caxap	10	10		0	0	3,988	15,92
•				29,852	22,117	24,337	421,97
Салат из моркови с з	яблокамі	ı (№40)					
Морковь	33	26		0,26	0	1,26	0,58
Яблоки	25	22	50	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
Компот из сухофрук	тов (№4	<u>()</u>					
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
•				5,2	1,2	16	100
		Итог	го за обед	45,204	29,123	60,91	689,99
		Ι	ЮЛДНИ	К			
Кисель (№26)							
Кисель	30	30	100	0	0	18,2	6,94
вода	200	180	180	0	0	0	0
						18,2	6,94
Кондитерское издели	ие	•			•		·
печенье	37	37	37	0,0154	2,596	16,478	91,71
		Итого за	полдник	0,0154	2,596	34,678	98,65
			УЖИН				
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,43	0,3	14,68	12,6
				2,43	0,3	14,68	12,6
Рагу овощное с куриі	цей (№13	7)		,		•	,
Картофель	64	45		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	180	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
Чай с сахаром и лим	оном (№	393)					
чай заварка	0,0005	0,0005		0	0	0	0
caxap	8	8	100	0	0	6,979	27,86
Лимон	8	7	180	0,054	0	0,198	1,8
вода	200	180	1	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	1792,296
---------------	-------	-------	---------	----------

## <u>ДЕНЬ 8</u>

Порточно б тот н		Нетто (г)		Хим	ический с	остав	
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
		3	<b>ABTPAK</b>	•			
Пудинг творожный	(№235) c	о сметан	ным соусо	м (№354)			
творог	89	77		10,02	5,4	1,2	95,4
яйцо	1/8	6		0,762	0,654	0,042	9,42
caxap	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	100/30	0,0255	2,433	0,002	21,51
манка	8	2820		0,721	0,07	4,48	22,96
Coyc:							
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	212,85
Какао на молоке (№3	<i>197</i> )		•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,	·
Какао	2	2		0,56	0,18	0,28	5,8
Caxap	8	8		0	0	6,98	27,86
Молоко	190	180	180	4,785	5,28	7,755	97,35
Вода				0	0	0	0
				5,345	5,456	15,015	131,01
Хлеб пшеничный с м	аслом и	сыром (М	2 30)				·
Хлеб пшеничный	40	40	40/5/10	2,43	0,3	14,68	12,6
Сыр	10	10	40/5/10	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
		Итого за	завтрак	11,549	22,591	42,324	414,09
		2-й	3ABTPA	К		,	·
Сок фруктовый (№	)						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35
111010 3u 2 3ubipuk				0,0	0	,	33
		1	ОБЕД	1	l		
Суп гороховый с мяс	OM ( NoQ1	)	ОВЕД				
Картофель	<i>ом ( № 61)</i> 40	28		0,484	0,007	0	18,26
Горох	18	18	180	3,45	0,007	7,215	44,85
Лук репка	9	7		0,096	0,24	0,378	0,174
Морковь — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	12	10	100	0,090	0	0,578	0,174
•		4	_	0,104		0,304	
Масло растительное	4	4	1	U	2,97	U	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	1	3,434	1,088	0	23,46
				10,05	4,418	9,609	130,326
рис отварной (№315	5)	ı	1	,	,	,	,
Рис	46	46		2,211	0,231	26,037	113,52
соль	1,5	1,5	130	0	0	0	0
	1,0	1,0		2,211	0,231	26,037	113,52
Гуляш из отварного		277)			0,201		110,02
Мясо	73	47		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	100	0	0	0	0
Масло сливочное	4	4	100	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	122,967
Салат из свёклы с го	орошком	(№ 34	)				
Горошек консер.	20	14		0,31	0	0,65	38,4
Свекла	32	32		0,425	0	26,25	1,15
Яблоко	10	8	50	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
Компот из сухофруг	ктов (№4)	<i>0</i> )					
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Ито	го за обед	31,363	14,146	94,909	567,794
		Π	ЮЛДНИ	К			
Молоко кипяченое	T	T	1		ı	1	
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3
Хлеб пшеничный с д		T -		T	T	1	
Хлеб пшеничный	34	34	34/17	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
Итог	го за полді	ник		7,256	5,69	26,69	185,8
			УЖИН				
Котлета рыбная лю	обительсі	кая (№25					
Рыба с/м потрош.	72	57		9,12	0,265	0	41,34
Хлеб пшеничный	6	6	80	0,405	0,05	2,44	12,1
	1		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
Капуста тушеная (	<i>№336)</i>						
Капуста	215	172		12,6	0	7,98	43,4
Масло растительное	4	4		0	2,97	0	26,97
Томатная паста	9	9	150	0	0	0	0
Морковь	3	1		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
Чай с сахаром (№392	2)						
чай заварка	0,0005	0,0005	180	0	0	0	0
вода	200	180	100	0	0	0	0
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88
						5,982	23,88
	Итого за ужин					18,97	179,705
	74,542	48,43	189,893	1749,73			

Портония било и			Химический состав					
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		3	<b>ABTPAK</b>	• L				
Каша пшенная моло	чная с м	аслом (Л	<i>⁰ 417)</i>					
Крупа пшенная	35	105		2,875	0,825	17,325	87	
Масло сливочное	5	5		0,034	3,244	0,002	28,68	
Молоко	140	133	185	3,48	3,84	5,64	70,8	
Соль	0,5	0,5	105	0	0	0	0	
caxap	4	4		0	0	3,988	15,92	
				6,389	7,909	26,955	202,4	
Кофейный напиток	с молоко	м (№395)	)					
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22	
caxap	10	10		0	0	7,976	31,84	
молоко	100	95	180	2,871	3,168	4,653	58,41	
Вода	85	85		0	0	0	0	
				2,873	3,168	12,685	90,47	
Хлеб пшеничный с м	аслом (М	259)						
Хлеб пшеничный	40	40	40/10	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	
		Итого за	завтрак	11,769	19,19	54,33	370	
			3ABTPA	К				
Сок фруктовый (№	)							
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35	
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35	
TITOTO Su 2 Subipuk				0,0	U	,	33	
			ОБЕД					
Суп картофельный с	Maranou	1111111111111		масом (Л	(0.8.2.)			
Картофель	микироп	noimu us	Спилти и	macom (5)	20 <i>2)</i>			
Картофель	50	35		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	180	0,005	0,003	0,513	2,46	
Масло растительное	5	5	100	0,070	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	
1111011011 Oyaboli	150	150		8,374	1,493	16,901	114,228	
Голубцы ленивые (Л	Vo 289) e ca	 И <i>р</i> Манна:	M COVCO ( N		1,773	10,701	117,220	
Мясо	60	40	,	10,1	3,2	0	69	
Яйцо	1/8	7	160/30	1,016	0,654	0,042	9,42	
лицо	1/0	,		1,010	0,034	0,072	∕,⊤∠	

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
Coyc							
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
Винегрет овощной (	<i>№45)</i>						
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
Компот из сухофрук	тов (№40	<i>)</i> )					
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86
Вода	200	180		0	0	0	0
				2,069	0,009	12,289	48,65
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100
				5,2	1,2	16	100
		Итог	го за обед	30,421	13,86	70,86	488,182
		П	ОЛДНИ	K			
Молоко кипяченое							
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3
			200	5,191	5,44	7,99	100,3
Плюшка (№ )							
Мука	43	43		4,12	0,44	27,56	133,6
Дрожжи	1	1	50	0,127	0,027	0	0,75
Caxap	4	4	50	0	0	2,991	11,94
Масло растительное						0	26,97
	4	4		0	2,97	U	20,77
	4	4		0 4,247	2,97 3,437	30,551	173,260
			полдник			_	
			полдник	4,247	3,437	30,551	173,260
			лолдник УЖИН	4,247	3,437	30,551	173,260
Хлеб пшеничный				4,247	3,437	30,551	173,260
<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный				4,247	3,437	30,551	173,260 273,56
	,	Итого за	УЖИН	4,247 9,438	3,437 8,877	30,551 38,541	173,260
	40	Итого за	УЖИН	4,247 9,438 2,43	3,437 8,877 0,3	30,551 38,541 14,68	173,260 273,56 12,6
Хлеб пшеничный	40	Итого за	УЖИН	4,247 9,438 2,43	3,437 8,877 0,3	30,551 38,541 14,68	173,260 273,56 12,6
Хлеб пшеничный Омлет натуральный	40 <i>i</i> (N2215)	<b>Итого за</b>	УЖИН	2,43 2,43	3,437 8,877 0,3 0,3	30,551 38,541 14,68 14,68	173,260 273,56 12,6 12,6

соль	0,5	0,5		0	0				
				10,13	11,245	1,467	151,06		
Салат из кукурузы к	Салат из кукурузы консервированной (№ 12 )								
Кукуруза консер.	65	50	50	0,99	0	1,89	26,1		
				0,99	0	1,89	26,1		
Чай с сахаром (№39.	3)								
чай заварка	0,0005	0,0005	180	0	0	0	0		
вода	200	180	100	0	0	0	0		
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88		
						5,982	23,88		
Фрукт									
Апельсин	235	235	223	1,784	0	19,178	84,74		
Итого за ужин		15,334	11,545	43,197	298,38				
		За в	есь день:	67,562	53,472	213,928	1811,67		

Поэтомия било и				Хим					
Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. цен- ность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
ЗАВТРАК									
Каша «Дружба» (Л	<b>№</b> 66)								
Пшено	12	12		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		
Caxap	4	4	185	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		
Кофейный напитон	с молоко	м (№395	)			, ,	•		
кофе	2	2		0,002	0	0,056	0,22		
caxap	10	10		0	0	7,976	31,84		
молоко	100	95	180	2,871	3,168	4,653	58,41		
Вода	85	85	-	0	0	0	0		
				2,873	3,168	12,685	90,47		
Хлеб пшеничный с .	маслом (М	259)		_,-,	2,200		2 0 , 1 ,		
Хлеб пшеничный	40	40	40/10	2,43	0,3	14,68	12,6		
масло сливочное	10	10	10.00	0,0765	7,299	0,0054	64,53		
				2,507	7,599	14,69	77,13		
		<u></u>	завтрак	10,855	18,502	50,332	348,99		
			3ABTPA	. ,	10,00	00,002	2 . 0,3 3		
Сок фруктовый (Л	(o)		9112111						
Сок фруктовый	100	100	100	0,6	0	7	35		
Итого за 2 завтрак	100	100	100	0,6	0	7	35		
111010 3a 2 3aB1pak			ОГЕП	0,0	U	/	33		
C			ОБЕД						
<u>Суп рыбный (№87)</u>		25		6.00	0.2		21.2		
Рыба с/м потрош	50	35		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	400	0,08	0	0,315	0,142		
Рис	4	4	180	0,268	0,028	3,156	13,76		
Масло сливочное	2	2	<u> </u>	0,017	1,622	0,001	14,34		
Вода	144	144	-	0	0	0	0		
соль	1	1		0	0	0	0		
TA .	10001	/ ** *		7,946	1,85	3,976	82,084		
	<u>№301) в се</u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<i>55)</i>				10===		
Куры	90	60		11,424	6,936	0	107,77		
Соль	0,5	0,5	60/60	0	0	0	0		
Coyc									

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		
Салат из кукурузы консервированной (№ 12 )									
Кукуруза консер.	60	50	50	0,99	0	1,89	26,10		
				0,99	0	1,89	26,10		
Салат из зеленого горошка ( № )									
Горошек консер.	65	50	50	0,775	0	2,275	96		
				0,775	0	2,275	96		
Компот из сухофрук	тов (№4)			T		1			
сухофрукты	10	10		2,069	0,009	5,31	20,79		
caxap	8	8	180	0	0	6,979	27,86		
Вода	200	180		0	0	0	0		
				2,069	0,009	12,289	48,65		
Хлеб ржаной	50	50	50	5,2	1,2	16	100		
				5,2	1,2	16	100		
	<b>Итого за обед</b> 29,27   13,283   39,596   522,204								
		П	ЮЛДНИІ	К					
Молоко кипяченое		1	1	ı	1	1			
Молоко кипяченое	209	200	200	5,191	5,44	7,99	100,3		
			200						
Пирог сладкий (с пов			T	T	1	T			
Мука	43	43		4,017	0,429	26,871	130,26		
Caxap	2	2		0	0	0,997	3,98		
Масло растительное	2	2	100	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		
<u>Итого</u>	за полді	ник		9,375	6,886	42,358	269,28		
			УЖИН						
Хлеб пшеничный		1	T	T		1			
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,43	0,3	14,68	12,6		
Рагу овощное с серди	,	T <sup>*</sup>		T -	1	1	_		
Картофель	64	45		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	180	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	
Салат из свеклы с черносливом (№ 28 )								
Свекла	53	50		0,68	0	42	1,84	
Чернослив	5	10	60	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	
Чай с сахаром (№393	<b>B</b> )							
чай заварка	0,0005	0,0005	100	0	0	0	0	
вода	200	180	180	100	0	0	0	0
caxap	7	7		0	0	5,982	23,88	
						5,982	23,88	
Ито	Итого за ужин			12,017	8,555	69,279	185,697	
	•	За в	есь день:	62,117	47,226	201,565	1728,15	

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ К ОСНОВНОМУ 10-ДНЕВНОМУ МЕНЮ

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № <u>Бутерброд с маслом</u>.

	1-3 года		3-7 лет		
Наименование продуктов	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

  $B\kappa yc$ :
 соответствует виду масла

Запах: масла в сочетании со свежим хлебом

УТВЕРЖДАН	O
Заведующий МБДОУ №	25
И.В.Белянин	на

#### Бутерброд с джемом или повидлом

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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 – нерастекающаяся

Цвет: повидла или джема

Вкус: повидла или джема с хлебом

Запах: повидла или джема в сочетании со свежим хлебом

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
И.В.Белянина

#### Бутерброд с маслом и сыром.

	1-3 года		3-7 лет		
Наименование продуктов	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

Uвет: соответствует виду сыра Uвет: соответствует виду сыра

Запах: свойственный свежим продуктам

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
И.В.Белянина

#### Рыба соленая (порциями) с консервированным горошком

		1-3 года		лет
Наименование продуктов	продуктов 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 разделывают 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

\_\_\_\_

#### Салат из горошка зеленого консервированного

		1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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	a

#### Салат из кукурузы консервированной

		1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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

#### Салат из белокочанной капусты

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	42	34	50	40
морковь	5	4	6	5
Caxap	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

### Салат из картофеля с зеленым горошком

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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

### Салат из свеклы с черносливом

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

### Салат из свеклы с зеленым горошком

	1-3	1-3 года 3-7 лет		
Наименование продуктов	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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
И.В.Белянина

### Салат из моркови и яблок

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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 ядлоки 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

76

### Винегрет овощной

	1-3 года 3-7 лет			лет
Наименование продуктов	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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

организациях. Москва Дели принт 2011

### Борщ с капустой, картофелем со сметаной

	1-3	1-3 года 3-7 лет		
Наименование продуктов	Наименование продуктов Масс		са 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
выход	180		180	

#### Химический состав

Белки	5,853	
Жиры	4,268	
Углеводы	23,975	
Энергетическая ценность /ккал/	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

### Плов из птицы

	1-3 года 3-7 лет			
Наименование продуктов	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 21		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

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

## Рагу из курицы №127

**Источник:** Сборник рецептур 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
Куриная грудка (филе)	98.5	87.2
Картофель	130	95.6
Мука пшеничная	1.16	1.16
Томат-пюре	7.35	7.35
Лук репчатый	15.1	12.1
Морковь	25	20
Петрушка (зелень)	3.99	3.15
Масло растительное	6.3	6.3
Лавровый лист	0.042	0.042
Соль пищевая йодированная	0.84	0.84
выход		210

### 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 разрезают 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
Белки, г	22.1
Жиры, г	7.35
Углеводы, г	18.4
Калорийность, ккал	228

### Щи из свежей капусты с картофелем и мясом

	1-3 года 3-7 лет			
Наименование продуктов	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

### Рассольник ленинградский

	1-3 года 3-7 лет			
Наименование продуктов	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

Суп картофельный с бобами / гороховый суп/

	1-3 года 3-7 лет			
Наименование продуктов	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

Белки	11,036	
Жиры	4,491	
Углеводы	14,52	
Энергетическая ценность /ккал/	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

### Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом

	1-3 года 3-7 лет				
Наименование продуктов		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

Запах. продуктов входящих в олюдо

### Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Наименование продуктов	1-3	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

Белки	9,252	
Жиры	2,794	
Углеводы	2,699	
Энергетическая ценность /ккал/	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 жилкой 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

### Суп рыбный

	1-3 года 3-7 лет			лет
Наименование продуктов	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

Белки	7,946	
Жиры	1,85	
Углеводы	3,976	
Энергетическая ценность /ккал/	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

### Суп молочный с макаронными изделиями

	1-3	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов		Mac	са г		
	брутто	нетто	брутто	нетто	
Молоко	130	130	150	150	
Вода	20	20	40	40	
Вермишель, макароны, фигурные изделия	8	8	12	12	
Caxap	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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
И.В.Белянина

### Гренки из пшеничного хлеба

		1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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 (  $10 \times 10$ ) 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

94

### Фрикадельки рыбные

	1-3	года	3-7	лет
Наименование продуктов		Mac	са г	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Рыба	31	20	36	25
ОДЙК	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

### Картофель отварной

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

#### Химический состав

Белки	1,601	
Жиры	1,644	
Углеводы	0,0012	
Энергетическая ценность /ккал/	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

### Макаронные изделия отварные

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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

Белки	0,086	
Жиры	3,063	
Углеводы	20,402	
Энергетическая ценность /ккал/	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 растопленным 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 соленный

Запах: отварных макаронных изделий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
И.В.Белянина

### Омлет натуральный

	1-3 года 3-7 лет			лет
Наименование продуктов	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
ОДЙК	1 1/2	1 1/2	1 1/2	1 ½
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

98

### Вареники ленивые (полуфабрикат)

	1-3 года 3-7 лет			лет
Наименование продуктов	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог	150	150	210	210
Мука пшеничная	25	25	29	29
Caxap	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

Белки	29,852	
Жиры	22,117	
Углеводы	24,337	
Энергетическая ценность /ккал/	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 разрезают 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

организациях. Москва Дели принт 2011

### Вареники ленивые (отварные)

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

### Химический состав

Белки	29,852
Жиры	22,117
Углеводы	24,337
Энергетическая ценность /ккал/	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

100

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

	1-3 года 3-7 лет			
Наименование продуктов	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
Caxap	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
Coyc №354	25	25	30	30
выход	90/25		100/30	

#### Химический состав

Белки	2,291	
Жиры	11,009	
Углеводы	12,608	
Энергетическая ценность /ккал/	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, разрезают 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

рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

организациях. Москва Дели принт 2011

### Рыба тушеная с овощами

	1-3 года 3-7 лет		лет	
Наименование продуктов	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
выход	85		100	

#### Химический состав

Белки	8,933	
Жиры	3,22	
Углеводы	1,722	
Энергетическая ценность /ккал/	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

### Котлета рыбная «Любительская»

	1-3 года 3-7 лет			лет
Наименование продуктов	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Филе рыбы	62	62	72	72
Морковь	20	20	25	25
Хлеб пшеничный	5	5	6	6
ОДЙК	1/6	1/6	1/4	1/4
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

### Шницель рыбный натуральный

	1-3 года 3-7 ле		лет	
Наименование продуктов	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

### 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

Белки	19,184	
Жиры	8,936	
Углеводы	13,49	
Энергетическая ценность /ккал/	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

### Жаркое по домашнему

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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

Белки	13,929	
Жиры	5,36	
Углеводы	0,75	
Энергетическая ценность /ккал/	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

Бефстроганов из отварного говяжьего сердца с соусом.

	1-3	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов		Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто	
Сердце	80	68	100	88	
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5	
Coyc:					
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

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

### Технология приготовления:

Сердце отваривают и нарезают брусочками длинной 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

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

#### Каша пшеничная молочная.

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 301

#### Курица тушеная в соусе.

	1-3 года		3-7 лет	
Наименование продуктов	Масса г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Куры	75	50	90	60
соль	0,5	0,5	0,5	0,5
coyc				
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

Белки	12,29	
Жиры	10,224	
Углеводы	3,166	
Энергетическая ценность /ккал/	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 проведены в рамках «Ассортимента основных продуктов 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 санитарно-эпидемиологического Государственного надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, образовательные учреждения, администрации посещающих дошкольные дошкольного образовательного учреждения разрешается производить замену и перестановку блюд. Перестановка блюд, как в течение дня, так и в течение 10 дней, может быть проведена усмотрению администрации дошкольного ПО 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)

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

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

продукты	% несъедобной части
Крупа	1
Бобовые	0,5
Картофель	28
ОВ	ощи
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
Бах	чевые
Арбуз	40
Дыня	36
Тыква	30
Фр	укты
Бананы	30
Персики	20
Слива	10
Яблоки	12
Апельсины	30
Грейпфруты	35
Лимоны	40
Мандарины	25
•	Ясо
Говядина I категории	26,4
Говядина II категории	30

Субпродукты			
Печень говяжья	7		
Сердце говяжье	9		
йижквот мыгК	8		
Печень свиная	3		
Птица			
Куры І 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 (%)		
МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ			
Отварная го	овядина:		
Варка крупным куском	38		
Варка мелкими кусками	37		
Бефстроганов тушеный	, запеченный в соусе:		
Тушение	20		
Запекание	10		
Мясо, тушеное в соусе	20		
Гуляш тушеный из о	отварного мяса:		
Варка	38		
Тушение	20		
Мясо, жареное мелкими кусками	37		
Говядина отварная, туи	иеная с черносливом:		
Варка	38		
тушение	20		
Запеканка картофельная	а с отварным мясом:		
Варка	38		
Протирание	2-3		
Запекание	14		
Котлеты (биточки) паровые	12		
Котлеты (биточки) жареные	19		
Пудинг из риса с отварным прог	T *		
Варка	38		
Протирание	2-3		
Запекание	14		
Суфле из отварного мяса паровое:			
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 (%)	
ПТИЦА		
Курица отварная (тушкой):	28	

Удаление спинной кости после варки	6		
Порционирование	3		
Котлеты (биточки) паровые	12		
Суфле паровое от оп	лварной курицы:		
Варка тушкой	28		
Удаление костей	6		
Варка суфле на пару	8		
ПЕЧЕН	НЬ		
Печень жареная	32		
Печень тушеная	32		
Печень, тушеная в соусе	20		
Оладьи из говяжьей п	ечени жареные:		
Протирание	2		
РЫБА	A		
Рыба отварная	18		
Рыба жареная	16		
Суфле рыбное:			
Припускание	18		
Протирание	3		
Запекание	15		
Рыба, запеченная в соусе:			
Припускание	18		
Запекание в соусе	10		
Рыба, тушенная в маринаде:			
Припускание	18		
Тушение	20		
Котлеты (биточки) рыбные паровые:			
Протирание	2		
Варка на пару	15		
Котлеты (биточки) рыбные жареные:			
Протирание	2		
Суфле из отварн			
Варка	18		
Протирание	3		
Запекание	15		
Кнели рыбные с			
Протирание	2		
Варка	16		
	-		

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)	
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Молоко кипяченое 5		

Суфле (пудинг) из тво	ррога на пару:			
Запекание	10			
Сырники запеченные	15			
Сырники жареные	12			
Вареники ленивые из жі	ірного творога:			
Варка	9			
Вареники ленивые из п/ж	сирного творога:			
Варка	5			
Омлет паровой	8			
Омлет запеченный	12			
Овощи, тушенные под молочным соусом	7			
Рагу из овощей	10			
БЛЮДА ИЗ КАР	ТОФЕЛЯ			
Картофель отварной	3			
Рагу с тушеным ка	ртофелем:			
Тушение	17			
Картофель печеный:	20			
Картофель, запеченный в молочном соусе:				
Запекание	10			
Картофель жареный	31			
Картофельное пюре:				
Варка	3			
Протирание	3-5			
Котлеты картофельные запеченные:				
Варка	3			
Протирание	3-5			
Запекание	10			
Оладьи из сырого к	артофеля:			
Протирание	3			
Жарение	24			
Зразы картофельные	запеченные:			
Варка	3			
Протирание	3-5			
Запекание	10			
Запеканка картофел				
Варка	3			
Протирание	3-5			
Запекание	11			
Картофель отварной молодой	6			

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)			
БЛЮДА ИЗ КА	АПУСТЫ			
Капуста белокочанная отварная крупным	8			
куском				
Капуста припущенная	10			
Капуста тушенная	21			
Капуста отварная, запечен	•			
Варка	8			
Запекание	15			
Капуста, тушенная в молоке	13			
Котлеты капустн				
Припускание	10			
Котлеты капустны	<i>ие запеченные:</i>			
Припускание	10			
Запекание	15			
Голубцы, фаршированны	е овощами и рисом:			
Варка	8			
Запекание	22			
Тушение	19			
Капуста цветная, запеченн	ная в молочном соусе:			
Варка	10			
Запекание	16			
БЛЮДА ИЗ М	ОРКОВИ			
Морковь отварная	0,5			
Морковь тушеная	8			
Морковь припущенная	8			
Морковь пассированная, запеченная	32			
Котлеты морковные запеченные:				
Припускание	8			
Запекание	15			
БЛЮДА ИЗ КА	ьбачков			
Кабачки отварные, припущенные до	22			
готовности				
Кабачки отварные до полуготовности	10			
Кабачки, жареные ломтиками в сухарях	33			
Кабачки тушеные	22			
Кабачки, запеченные в сметанном соусе	25			
БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ				
Свекла тушенная, запеченная	13			
Свекла отварная	8			
ЗАПРАВКА ИЗ ЛУКА				
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	11
тиолоко цельное	100	упаковке	11
		Молоко сухое обезжиренное	7,5
		Молоко сгущенное с сахаром	40
		Творог 9%-ный	17
		Мясо (говядина I категории)	14
		Мясо (говядина I категории)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Гыоа (треска) Сыр «Российский»	125
Table 200/ 2222	100	Яйцо куриное	22
Творог 9%-ный	100	Мясо (говядина)	83
<b>σ</b> Υ (1	41	Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1	41	Творог	31
шт.)		N. (	26
		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 (говяжьи); 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, 3 0% жирности).

#### Пищевые жиры:

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое только рафинированные; рапсовое, оливковое) в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограниченно 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; ограниченно 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 (ограниченно, 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	30
	С 31.12 по 28.02	35
	С 29.02 по 01.09	40
Морковь	До 01.01	20
	C 01.01	25
Свекла	До 01.01	20
	C 01.01	25

#### 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 полупотрошеной составляет 68 г.