

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ I

Возраст:1-3года

Период: зимне-весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев

Неделя первая

День : понедельник

Завтрак					
168	Каша пшеничная с сахаром и маслом	150/5/5	4.27	4.86	29.37
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	150	2.15	1.46	15.50
	всего		8.46	11.64	57.04
Второй завтрак					
т.п	сок абрикосовый	150	0.75	0.00	19.05
Обед					
53	Икра кабачковая	45	0.41	2.12	2.67
58	Борщ вегетарианский	200	1.63	4.00	11.29
245	Рыба припущенная	60/5	10.45	1.42	0.16
321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего		18.92	11.78	74.62
Полдник					
469	Булочка домашняя	25	1.82	3.13	13.48
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4.35	3.75	6.30
	всего :		6.17	6.88	19.78
Ужин					
159	Суфле из моркови с творогом	100	6.37	5.36	10.16
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
	всего :		8.78	5.67	32.72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43.08	35.97	203.21

Неделя первая:

2

День : вторник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
220	Омлет натуральный с овощами с маслом	65	4.07	9.27	1.61
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5.04	6.58	14.56
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58

	всего		13.69	19.93	23.75
	Второй завтрак				
	яблоко	100	0.40	0.00	0.80
	Обед				
76	Рассольник ленинградский с мясом	200/20	1.68	4.09	13.27
282	Котлеты,биточки,шницелли рубленые	60	9.32	7.07	9.64
354	соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88
330	Пюре овощное сборное	120	2.87	3.52	13.25
381	кисель из плодов шиповника	150	0.18	0.08	20.64
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего		17.90	15.90	81.01
	Полдник				
460	крендель сахарный	30	2.12	3.94	16.72
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
	всего:		6.47	7.69	22.72
	Ужин				
190	Запеканка манная с яблоками	150	4.96	4.17	32.08
362	соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
	всего :		7.38	4.49	57.19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.85	48.02	185.48

Неделя первая:

3 **День : среда**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
168	Каша рисовая с маслом	150/5/5	2.32	3.96	28.97
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
	всего		7.92	6.98	69.42
	Второй завтрак				
	Сок томатный	150	1.50	0.15	4.35
	Обед				
20	Салат из белокочанной капусты	45	0.63	2.28	4.06
84	Суп картофельный с рыбными фрикад-м	200	4.49	2.42	12.53
291	запекака картофельная с печенью	120	7.64	3.91	20.36
354	соус сметанный	15	0.21	0.75	0.90
376	компот из кураги	150	0.33	0.02	20.83
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего		16.95	9.76	82.00
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	30	0.66	1.32	7.584
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
	всего :		5.01	5.07	13.58

Ужин					
153	запеканка морковная	115	4.17	8.97	21.58
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
всего:			6.58	9.28	44.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37.96	31.24	213.49

Неделя первая:

4 **День: Четверг**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
237	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58
359	соус абрикосовый	15	0.07	0.01	9.68
т.п	Хлеб пшеничный	30	4.21	0.53	27.68
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
всего			13.09	6.58	52.93
Второй завтрак					
	Фрукт(банан)	150			
Обед					
35	Салат из свеклы с яблоками	45	0.50	2.32	5.15
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с м	200/20	1.39	3.91	6.79
248	Котлеты из рыбы с капустой и морковью	60/5	7.98	4.72	3.12
53	Икра кабачковая	45	0.41	2.12	2.67
321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35
378	Кисель из клюквы	150	0.07	0.03	19.61
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
всего			16.45	17.32	77.00
Полдник					
458	ватрушка с повидлом	35	2.23	1.49	22.06
т.п	сок яблочный	150	0.75	0.00	15.15
всего :			2.98	1.49	37.21
Ужин					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96
всего:			11.27	8.23	47.37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			#REF!	#REF!	#REF!

Неделя первая:

5 **День: Пятница**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
168	каша геркулесовая с маслом	150/5/5	4.05	5.69	25.25
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5.04	6.58	14.56

395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63
	всего:		11.43	14.27	50.44
	Второй завтрак				
т.п	груша	100	0.40	0.00	10.30
	Обед				
22	огурцами	45	0.61	2.34	3.86
83	фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35
355	соус сметанно-томатный	15	0.26	0.75	1.05
298	голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
т.п	сок яблочный	150	0.75	0.00	15.15
			21.19	14.43	70.78
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	30	0.66	1.32	7.584
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58
			5.24	5.40	15.16
	Ужин				
230	Ленивые вареники с маслом	65	8.87	4.45	13.94
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
	всего :		11.28	4.76	36.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.14	38.86	172.89

Неделя вторая:

6 **День : Понедельник**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
205	Макароны отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	150	2.15	1.46	15.50
	всего:		9.87	11.14	54.92
	Второй завтрак				
	сок морковный	150	1.65	0.15	18.9
	Обед				
10	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81
87	Суп с рыбными консервами	200	6.88	0.28	11.47
247	Рыба тушёная с овощами	60	5.94	3.42	1.54
318	картофель отварной	120	2.29	3.45	18.41
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
372	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91
	всего:		20.21	9.99	75.46
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	30	0.66	1.32	7.584
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
	всего:		5.01	5.07	13.584

Ужин					
94	Суп молочный рисовый	200/5	4.82	5.08	16.83
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
всего:			7.23	5.39	39.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43.97	31.74	202.26

Неделя вторая:

7 **День : Вторник**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
249	Рыба, запеченная в омлете	60	9.81	3.15	1.75
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31
всего :			14.5	10.8	25.23
Второй завтрак					
Обед					
33	Салат из свеклы	45	0.64	2.74	3.76
81	Суп картофельный с горохом, с мясом	200/20	4.39	4.22	13.06
286/356	луком	120	8.87	9.83	11.71
320	цветная)	120	3.07	3.36	3.98
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83
всего:			20.95	20.55	76.66
Полдник					
465	Пицца детская	25	4.02	3.34	6.99
т.п	сок абрикосовый	150	0.75	0.00	19.05
всего:			4.77	3.34	26.04
Ужин					
231	сырники из творога с повидлом	70	9.3	6.33	5.38
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
всего:			11.71	6.64	27.94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51.93	41.33	155.87

Неделя вторая:

8 **День : Среда**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
215	омлет натуральный с маслом	65	5.73	11.04	1.1
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5.04	6.58	14.56
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63
всего :			13.11	19.62	26.29
Второй завтрак					

т.п	апельсин	200	0.9	0.2	8.1
Обед					
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с	200/20	1.39	3.91	6.79
282	Котлеты, биточки, шницелли рубленые	60	9.32	7.07	9.64
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.88	4.87	30.91
354	соус сметанный	15	0.21	0.75	0.90
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
376	компот из кураги	150	0.33	0.02	20.83
всего :			21.78	17.00	92.39
Полдник					
469	Булочка домашняя	25	1.82	3.13	13.48
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58
всего :			6.4	7.21	21.06
Ужин					
340	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2.427	1.9365	2.097
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
всего :			4.837	2.2465	24.657
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.03	46.28	172.50

Неделя вторая:

9 **День: Четверг**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
168	Каша пшенная с сахаром и маслом	150/5/5	4.27	4.86	29.37
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96
всего :			9.87	7.88	69.82
Второй завтрак					
Обед					
38	черносливом	45	0.67	0.10	8.52
76	Рассольник " Ленинградский" , с мясом	200/20	1.68	4.09	13.27
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9.09	6.50	16.49
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23
всего:			15.60	11.29	75.84
Полдник					
т.п	вафли	30	1.446	3.072	21.114
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4.35	3.75	6.30
всего :			5.796	6.822	27.414
Ужин					
155	запеканка овощная	115	3.87	7.63	17.9
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99

	всего:		6.28	7.94	40.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37.54	33.93	213.54

Неделя вторая:

10 **День : Пятница**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
236	Пудинг из творога с рисом	50	7.37	4.72	9.96
350	соус молочный	15	0.31	0.79	1.06
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31
	всего:		12.37	13.16	34.50
	Второй завтрак				
	киви	100	0.8	0.4	8.1
	Обед				
62	Борщ с мясом	200	7.91	5.82	10.98
279	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11.6	8.94	13.07
321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35
53	Икра кабачковая	45	0.41	2.12	2.67
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
378	Кисель из клюквы	150	0.07	0.03	19.61
	всего:		33.68	21.13	86.00
	Полдник				
467	Булочка ванильная	25	1.98	2.03	13.62
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58
	всего:		6.56	6.11	21.2
	Ужин				
129	Морковь с зеленым горошком в молочн	100	1.23	4.11	6.68
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.1
	всего:		3.67	4.42	29.35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57.0784	45.2134	179.158

Неделя третья:

11 **День : понедельник**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
207	Макароны запечённые с сыром	150/5	7.1	7.01	29.63
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
	всего:		9.18	12.34	48.79
	Второй завтрак				
т.п	сок яблочный	150	0.75	0.00	15.15
	Обед				
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.84	4.08	11.62

264	молочном соусе	75	8.91	4.25	5.90
336	капуста тушеная	120	2.48	3.88	11.31
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего:		23.87	12.61	72.99
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	30	0.66	1.32	7.584
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
	всего:		5.01	5.07	13.584
	Ужин				
180	каша пшеничная с яблоками	150	6.17	6.85	29.12
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31
	всего:		11.19	9.48	56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50	39.5034	206.516

Неделя третья:

12 **День : вторник**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
94	Суп молочный рисовый	200/5	4.82	5.08	16.83
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	150	2.15	1.46	15.50
	всего:		9.01	11.86	44.50
	Второй завтрак				
	яблоко	100	0.40	0.00	0.80
	Обед				
28	Салат из свеклы и черносливом	45	0.71	2.33	8.85
83	фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35
276	жаркое домашнее	170	20.80	5.33	18.50
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
374	Компот из апельсинов	150	0.34	0.08	25.49
	всего:		30.80	12.26	88.52
	Полдник				
466	сдоба	25	1.94	1.18	13.07
401	ацидофилин	150	4.5	1.5	6
	всего:		6.44	2.68	19.07
	Ужин				
230	Ленивые вареники с маслом	65	8.87	4.45	13.94
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
	всего:		11.28	4.76	36.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57.93	31.56	189.39

Неделя третья:

13 **День : среда**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
237	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96
	всего:		14.37	9.05	49.03
Второй завтрак					
	яблоко	100	0.40	0.00	0.80
Обед					
38	черносливом	45	0.67	0.10	8.52
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1.454	3.928	10.194
304	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76
378	Кисель из клюквы	150	0.07	0.03	19.61
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
			21.84	19.23	88.41
Полдник					
460	крекдель сахарный	30	2.12	3.94	16.72
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
	всего:		6.47	7.69	22.72
Ужин					
136	Морковь тушенная с рисом и чернослив	100	1.74	2.39	24.21
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
	всего:		4.15	2.7	46.77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.23	38.67	207.73

Неделя третья:

14 **День : четверг**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
216	Омлет сыром	65	6.95	12.87	1.07
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31
	всего:		11.64	20.52	24.55
Второй завтрак					
	банан	100	1.5	0.5	21
Обед					
20	Салат из свежей капусты	45	0.63	2.28	4.06
74	Рассольник на мясном бульоне	200	2.24	2.63	10.24
291	запекака картофельная с мясом	120	8.91	6.59	20.43
354	соус сметанный	15	0.21	0.75	0.90
т.п	сок яблочный	150	0.75	0.00	15.15
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего:		16.39	12.64	74.10

Полдник					
469	Булочка домашняя	25	1.82	3.13	13.48
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58
		всего:	6.4	7.21	21.06
Ужин					
160	капуста цветная запеченая в соусе	105	3.41	10.93	6.96
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
		всего:	5.82	11.24	29.52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41.75	52.11	170.23

Неделя третья:

15 **День : пятница**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
240	Пудинг из творога с яблоками	50	6.82	6.03	7.37
359	соус абрикосовый	15	0.07	0.01	9.68
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
		всего:	9.30	6.35	39.61
Второй завтрак					
	киви	100	0.8	0.4	8.1
Обед					
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0.65	2.75	3.01
84	Суп картофельный с рыбными фрикад-м	200	4.49	2.42	12.53
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16.20	13.28	11.03
374	Компот из апельсинов	150	0.34	0.08	25.49
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
		всего:	25.32	18.91	75.39
Полдник					
т.п	вафли	30	1.446	3.072	21.114
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4.35	3.75	6.30
		всего:	5.796	6.822	27.414
Ужин					
93	Суп молочный с макаронами	150	4.3125	3.909	14.1285
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96
		всего:	9.8325	6.929	42.6585
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51.05	39.41	193.17

Неделя четвертая:

16 **День : понедельник**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					

41	Салат из моркови с сахаром	150	1.872	0.144	17.421
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63
3	Бутерброд сыром	30/10	5.04	6.58	14.56
	всего:		14.332	13.324	42.891
	Второй завтрак				
т.п	сок абрикосовый	150	0.75	0.00	19.05
	Обед				
20	Салат из свежей капусты	45	0.63	2.28	4.06
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с м	200/20	1.39	3.91	6.79
246	Рыба, припущенная в молоке	60	8.47	3.91	1.90
321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35
53	Икра кабачковая	45	0.41	2.12	2.67
381	кисель из плодов шиповника	150	0.18	0.08	20.64
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего:		17.18	16.53	75.73
	Полдник				
473	Булочка "Веснушка"	25	1.95	1.53	13.47
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58
	всего:		6.53	5.61	21.05
	Ужин				
168	Рисовая каша	150/5/5	2.32	3.96	28.97
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
	всего:		4.73	4.27	51.53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43.52	39.73	210.25

Неделя четвертая:

17 **День : вторник**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
215	омлет натуральный с маслом	65	5.73	11.04	1.1
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63
	всего :		17.05	24.32	35.26
	Второй завтрак				
	яблоко	100	0.40	0.40	0.80
	Обед				
58	Борщ вегетарианский	200	1.63	4.00	11.29
277	Гуляш из говядины с соусом	120	15.42	12.41	3.60
205	Макаронны отварные	150	5.76	0.82	31.14
372	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего:		26.58	17.74	87.26

Полдник					
460	крендель сахарный	30	2.12	3.94	16.72
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
		всего:	6.47	7.69	22.72
Ужин					
136	Морковь тушенная с рисом и чернослив	100	1.74	2.39	24.21
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
		всего:	4.15	2.7	46.77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54.66	52.85	192.82

Неделя четвертая:

18 **День : среда**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
168	Каша пшеничная с маслом	150/5/5	4.08	4.08	29.94
1	Бутерброд с маслом	25/7	2.04	5.32	12.17
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31
		всего:	8.77	11.73	53.42
Второй завтрак					
	сок гранатовый	150	0.45	0.15	21.3
Обед					
66	Щи из свежей капусты	200	1.36	3.86	5.35
287/354	тефтели мясные с соусом	120	8.14	9.04	10.30
322	пюре картофельное с морковью	120	2.29	3.70	14.42
372	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
		всего:	15.55	17.10	71.30
Полдник					
т.п	вафли	30	1.446	3.072	21.114
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4.35	3.75	6.30
		всего:	5.796	6.822	27.414
Ужин					
233	Сырники с морковью	50	7.09	5.78	10.89
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.1
		всего:	9.53	6.09	33.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40.10	41.89	207.00

Неделя четвертая:

19 **День : четверг**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
168	каша ячневая с маслом	150/5/5	3.3	4.06	26.13
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5.04	6.58	14.56

397	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96
	всего:		11.49	13.36	53.65
	Второй завтрак				
	банан	100	1.5	0.5	21
	Обед				
42	Салат из моркови с курагой	45	0.6597	0.0477	6.45345
82	изделиями	200	2.29	2.46	13.464
298	Голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04
355	соус сметанно-томатный	15	0.26	0.75	1.05
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83
	всего:		17.802	10.4661	80.1651
	Полдник				
471	Булочка "Октябренок"	30	3.39	0.87	16.97
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58
	всего:		7.97	4.95	24.55
	Ужин				
340	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2.427	1.9365	2.097
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99
	всего:		4.837	2.2465	24.657
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43.599	31.5226	204.022

Неделя четвертая:

20 **День : пятница**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
168	каша геркулесовая с маслом	150/5/5	4.05	5.69	25.25
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63
	всего:		8.84	7.99	63.37
	Второй завтрак				
	сок морковный	150	1.65	0.15	18.9
	Обед				
20	Салат из свежей капусты	45	0.63	2.28	4.06
81	Суп картофельный с горохом, с мясом	200/20	4.39	4.22	13.06
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	7.07	3.94	1.49
321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35
378	Кисель из клюквы	150	0.07	0.03	19.61
т.п	Хлеб урожайный	40	3.65	0.38	23.33
	всего:		21.11	14.70	77.89
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	30	0.66	1.32	7.584
401	кефир	150	4.35	3.75	6.00
	всего:		5.01	5.07	13.584

	Ужин				
159	Суфле из моркови с творогом	100	6.37	5.63	10.16
т.п	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	15.57
372	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49
	всего:		8.884	6.074	47.222
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.49	33.98	220.97

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe

178.00	0.11	0.02	0.00	12.00	1.07
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
84.00	0.02	0.06	0.28	95.50	0.06
366.53	0.14	0.10	0.28	114.93	1.64
79.00	0.03	0.06	6.00	30.00	0.30
31.32	0.01	0.01	2.49	8.17	0.27
87.80	0.06	0.04	7.23	29.30	1.07
55.00	0.05	0.04	0.20	10.20	0.42
109.80	0.11	0.09	14.53	29.58	0.81
84.75	0.00	0.01	0.30	23.87	0.94
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
463.07	0.29	0.21	24.74	110.72	4.04
89.00	0.03	0.02	0.00	4.90	0.32
76.00	0.03	0.20	0.45	186.00	0.15
165.00	0.06	0.22	0.45	190.90	0.47
117.00	0.05	0.13	1.45	75.50	0.76
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
215.80	0.08	0.14	1.47	89.50	1.28
1289.40	0.60	0.73	32.94	536.05	7.73

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
104.00	0.03	0.18	1.95	46.20	0.90
137.00	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16

326.00	0.13	0.48	4.07	328.45	1.40
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
96.60	0.08	0.05	6.03	21.16	0.78
139.00	0.06	0.10	0.09	26.10	0.90
11.12	0.00	0.00	0.01	4.10	0.03
96.12	0.11	0.09	21.50	42.50	1.08
84.00	0.00	0.02	36.60	10.16	0.20
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
521.24	0.31	0.28	64.22	113.61	3.51
111.00	0.04	0.03	0.00	5.82	0.38
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
186.00	0.10	0.29	1.05	185.82	0.53
186.00	0.05	0.08	0.44	54.40	0.94
10.40	0.00	0.00	0.14	1.32	0.08
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
295.20	0.08	0.09	0.60	69.72	1.54
1375.43	0.64	1.17	79.94	713.60	9.19

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
161.00	0.02	0.02	0.00	4.70	0.36
89.00	0.04	0.14	1.20	114.70	0.41
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
373.00	0.10	0.18	1.30	129.10	1.63
25.00	0.05	0.05	15.00	10.50	0.75
39.33	0.01	0.02	14.60	16.82	0.23
89.80	0.11	0.07	8.95	25.36	1.02
147.00	0.18	0.61	4.08	17.50	2.79
11.12	0.00	0.00	0.20	4.10	0.30
84.75	0.00	0.00	0.30	23.87	0.94
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
466.40	0.36	0.72	28.13	97.24	5.81
44.4	0.012	0.012	0.006	14.4	0.18
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
119.40	0.07	0.27	1.06	194.40	0.33

184.00	0.08	0.13	2.31	72.20	1.09
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
282.80	0.11	0.14	2.33	86.20	1.61
1266.60	0.69	1.36	47.82	517.44	10.13

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
124.00	0.03	0.13	0.12	73.70	0.35
39.06	0.00	0.00	0.31	2.70	0.08
125.87	0.05	0.01	0.00	10.67	0.59
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
316.93	0.09	0.15	0.45	95.07	1.21
43.52	0.01	0.01	4.19	13.07	0.68
67.80	0.05	0.04	14.77	34.66	0.64
87.00	0.06	0.08	4.04	85.00	0.64
31.32	0.01	0.01	2.49	8.17	0.27
109.80	0.11	0.09	14.53	29.58	0.81
78.90	0.00	0.00	1.37	8.07	0.12
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
512.74	0.30	0.25	41.38	188.15	3.68
111.00	0.04	0.02	0.04	7.80	0.54
64.00	0.02	0.02	3.00	10.50	2.10
175.00	0.06	0.04	3.04	18.30	2.64
145.20	0.09	0.20	0.91	161.62	0.51
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
89.00	0.04	0.14	1.20	114.70	0.41
305.00	0.16	0.35	2.11	282.32	1.25

#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
168.00	0.11	0.03	0.00	19.00	1.17
137.00	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34

70.00	0.03	0.11	0.98	94.30	0.10
375.00	0.18	0.20	1.05	205.95	1.61
47.00	0.02	0.03	5.00	19.00	2.30
38.97	0.03	0.02	5.40	9.59	0.33
108.00	0.11	0.09	8.96	23.20	1.17
12.02	0.00	0.00	0.20	4.39	0.06
164.00	0.06	0.12	15.03	45.20	1.23
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
64.00	0.02	0.02	3.00	10.50	2.10
481.39	0.28	0.28	32.59	102.47	5.42
44.4	0.012	0.012	0.006	14.4	0.18
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16
129.40	0.07	0.25	2.06	204.00	0.34
131.00	0.03	0.13	0.12	56.80	0.35
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
229.80	0.06	0.14	0.14	70.80	0.87
1215.59	0.59	0.87	35.84	583.22	8.24

Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
171	0.06	0.03	0	5	1.14
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
84.00	0.02	0.06	0.28	95.50	0.06
359.53	0.085	0.113	0.28	107.93	1.71
84	0.02	0.03	4.5	28.5	0.9
37.62	0.05	0.02	4.95	9.65	0.31
133.80	0.08	0.12	7.29	36.24	1.01
61.00	0.05	0.04	1.13	18.60	0.40
113.88	0.12	0.08	16.80	11.71	0.93
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
73.20	0.01	0.01	1.29	10.86	0.71
513.90	0.37	0.27	31.46	96.66	3.88
44.4	0.012	0.012	0.006	14.4	0.18
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
119.4	0.072	0.272	1.056	194.4	0.33

132.40	0.06	0.20	0.91	158.82	0.25
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
<i>231.20</i>	<i>0.09</i>	<i>0.20</i>	<i>0.93</i>	<i>172.82</i>	<i>0.77</i>
1308.03	0.63	0.89	38.23	600.31	7.59

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
75	0.06	0.12	0.13	30.3	0.74
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
77.00	0.04	0.14	1.19	112.00	0.28
<i>256.53</i>	<i>0.105</i>	<i>0.283</i>	<i>1.32</i>	<i>149.73</i>	<i>1.53</i>
42.26	0.01	0.02	4.28	15.82	0.60
107.80	0.18	0.06	4.65	30.46	1.62
171.00	0.06	0.10	0.85	43.90	0.96
58.44	0.11	0.11	63.36	31.18	1.55
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
84.75	0.00	0.01	0.30	23.87	0.94
<i>558.65</i>	<i>0.42</i>	<i>0.31</i>	<i>73.44</i>	<i>154.82</i>	<i>6.19</i>
74	0.03	0.03	0.14	29.1	0.42
79.00	0.03	0.06	6.00	30.00	0.30
<i>153</i>	<i>0.06</i>	<i>0.09</i>	<i>6.14</i>	<i>59.1</i>	<i>0.72</i>
116	0.03	0.14	0.13	77.8	0.37
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
<i>214.8</i>	<i>0.06</i>	<i>0.1475</i>	<i>0.15</i>	<i>91.8</i>	<i>0.89</i>
<i>1182.98</i>	<i>0.64</i>	<i>0.83</i>	<i>81.05</i>	<i>455.45</i>	<i>9.33</i>

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
127	0.04	0.24	0.1	46.4	1.18
137.00	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
70.00	0.03	0.11	0.98	94.30	0.10
<i>334</i>	<i>0.11</i>	<i>0.41</i>	<i>1.15</i>	<i>233.35</i>	<i>1.62</i>

43	0.04	0.03	60	34	0.3
67.80	0.05	0.04	14.77	34.66	0.64
139.00	0.06	0.10	0.09	26.10	0.90
195.00	0.17	0.09	0.00	11.86	3.65
11.12	0.00	0.00	0.20	4.10	0.30
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
84.75	0.00	0.00	0.30	23.87	0.94
592.07	0.33	0.25	15.36	110.18	6.95
89.00	0.03	0.02	0.00	4.90	0.32
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16
174	0.09	0.26	2.05	194.5	0.48
89.55	0.0315	0.0615	1.7115	57.36	1.977
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
188.35	0.0615	0.069	1.7315	71.36	2.497
1331.42	0.64	1.02	80.29	643.39	11.85

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
178.00	0.11	0.02	0.00	12.00	1.07
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
89.00	0.04	0.14	1.20	114.70	0.41
390	0.19	0.18	1.3	136.4	2.34
37.71	0.02	0.03	1.99	17.12	0.54
96.60	0.08	0.05	6.03	21.16	0.78
161.00	0.18	0.11	7.34	39.60	1.45
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
61	0.01	0.05	75	16	0.47
450.71	0.35	0.26	90.36	103.48	3.76
117	0.024	0.024	0.03	8.49	0.24
76.00	0.03	0.20	0.45	186.00	0.15
193	0.054	0.224	0.48	194.49	0.39
156	0.09	0.09	8.61	40.4	1.06
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19

254.8	0.12	0.0975	8.63	54.4	1.58
1288.51	0.71	0.76	100.77	488.77	8.07

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
112.00	0.02	0.11	0.10	60.50	0.31
12.57	0.00	0.01	0.05	9.87	0.03
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
77.00	0.04	0.14	1.19	112.00	0.28
306.10	0.07	0.28	1.34	189.80	1.13
47	0.07	0.09	180	40	0.8
128.00	0.10	0.11	12.49	49.00	1.76
179	0.02	0.07	0	17.5	0.84
109.80	0.11	0.09	14.53	29.58	0.81
31.32	0.01	0.01	2.49	8.17	0.27
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
78.90	0.00	0.00	1.37	8.07	0.12
621.42	0.30	0.30	30.88	121.92	4.32
81	0.03	0.02	0	5.6	0.35
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16
166	0.09	0.26	2.05	195.2	0.51
69	0.14	0.1	6.14	38.7	0.45
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
29	0	0	1.42	9.4	0.21
168.8	0.17	0.1075	7.56	54.1	0.99
1309.32	0.69695	1.04405	221.827	601.0265	7.75165

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
210	0.06	0.04	0.03	25.7	1.28
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
342.53	0.065	0.063	0.05	41.13	1.98
64.00	0.02	0.02	3.00	10.50	2.10
94.60	0.07	0.04	5.03	40.20	1.36

97.00	0.05	0.07	0.17	42.20	0.55
90.12	0.03	0.04	20.59	66.54	0.97
84.75	0.00	0.01	0.30	23.87	0.94
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
460.87	0.22	0.18	26.09	182.41	4.35
44.4	0.012	0.012	0.006	14.4	0.18
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
119.4	0.072	0.272	1.056	194.4	0.33
203	0.13	0.12	1.09	113.7	1.2
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
77.00	0.04	0.14	1.19	112.00	0.28
350.8	0.2	0.2675	2.28	231.7	1.81
1337.6	0.5724	0.8029	32.4804	660.135	10.5676

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
132.40	0.06	0.20	0.91	158.82	0.25
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
84.00	0.02	0.06	0.28	95.50	0.06
320.93	0.09	0.28	1.19	261.75	0.82
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
59.18	0.01	0.02	3.89	19.00	0.72
108.00	0.11	0.09	8.96	23.20	1.17
205.00	0.17	0.26	7.26	24.00	3.05
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
103.95	0.01	0.01	9.68	17.64	0.18
570.53	0.35	0.40	29.78	93.44	5.65
71	0.03	0.02	0	5.5	0.34
56	0.06	0.24	1.2	180	0.15
127	0.09	0.26	1.2	185.5	0.49
131	0.03	0.13	0.12	56.8	0.35
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
229.8	0.06	0.1375	0.14	70.8	0.87
1295.26	0.61	1.11	42.31	627.49	10.03

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
124.00	0.03	0.13	0.12	73.70	0.35
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
89.00	0.04	0.14	1.20	114.70	0.41
336	0.11	0.29	1.42	198.1	1.62
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
37.71	0.02	0.03	1.99	17.12	0.54
82	0.038	0.034	8.23	35.5	0.954
304	0.2	0.08	0.41	30.2	1.45
78.90	0.00	0.00	1.37	8.07	0.12
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
597.01	0.32	0.17	12.00	100.49	3.58
111.00	0.04	0.03	0.00	5.82	0.38
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
186.00	0.10	0.29	1.05	185.82	0.53
125	0.03	0.05	1.02	28.3	0.94
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
223.8	0.06	0.0575	1.04	42.3	1.46
1389.81	0.60	0.83	25.51	542.71	9.40

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
148	0.05	0.31	0.13	114.6	1.16
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
77.00	0.04	0.14	1.19	112.00	0.28
329.53	0.095	0.473	1.32	234.03	1.95
96	0.05	0.6	10	8	0.6
39.33	0.01	0.02	14.60	16.82	0.23
73.60	0.07	0.05	5.50	27.62	0.63
177.00	0.08	0.10	17.85	18.20	1.38
11.12	0.00	0.00	0.20	4.10	0.30
64.00	0.02	0.02	3.00	10.50	2.10
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
459.45	0.24	0.21	41.15	86.83	5.17

89.00	0.03	0.02	0.00	4.90	0.32
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16
174	0.09	0.26	2.05	194.5	0.48
140	0.07	0.1	23.39	76	0.99
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
238.8	0.1	0.1075	23.41	90	1.51
1297.78	0.58	1.65	77.93	613.36	9.71

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
111.00	0.02	0.11	0.69	58.50	0.61
39.06	0.00	0.00	0.31	2.70	0.08
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
248.86	0.05	0.12	1.02	75.20	1.21
47	0.07	0.09	180	40	0.8
39.33	0.01	0.02	3.83	13.66	0.48
89.80	0.11	0.07	8.95	25.36	1.02
228.00	0.10	0.14	3.71	31.80	1.52
103.95	0.01	0.01	9.68	17.64	0.18
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
555.48	0.29	0.25	26.16	98.06	3.73
117	0.024	0.024	0.03	8.49	0.24
76.00	0.03	0.20	0.45	186.00	0.15
193	0.054	0.224	0.48	194.49	0.39
108.9	0.0645	0.1515	0.6825	121.215	0.381
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
89.00	0.04	0.14	1.20	114.70	0.41
268.7	0.1345	0.299	1.8825	241.915	1.121
1313.04	0.60	0.99	209.54	649.67	7.25

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe

78.45	0.087	0.1005	7.2	39.105	1.0305
63	0.03	0.18	0	22	1
70.00	0.03	0.11	0.98	94.30	0.10
137.00	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34
348.45	0.187	0.4505	8.25	248.055	2.4705
79.00	0.03	0.06	6.00	30.00	0.30
39.33	0.01	0.02	14.60	16.82	0.23
67.80	0.05	0.04	14.77	34.66	0.64
77.00	0.05	0.06	0.43	29.80	0.40
109.80	0.11	0.09	14.53	29.58	0.81
31.32	0.01	0.01	2.49	8.17	0.27
84.00	0.00	0.02	36.60	10.16	0.20
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
503.65	0.29	0.24	83.42	138.78	3.08
75	0.03	0.02	0	5.7	0.36
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16
160	0.09	0.26	2.05	195.3	0.52
161	0.02	0.02	0	4.7	0.36
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
259.8	0.05	0.0275	0.02	18.7	0.88
1350.90	0.65	1.04	99.74	630.84	7.25

Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
127	0.04	0.24	0.1	46.4	1.18
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
70.00	0.03	0.11	0.98	94.30	0.10
428	0.14	0.5	1.39	272.1	2.37
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
87.80	0.06	0.04	7.23	29.30	1.07
189.00	0.04	0.11	0.60	29.20	1.15
155.1	0.08	0.03	0	7.49	1.22
73.20	0.01	0.01	1.29	10.86	0.71
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
599.50	0.24	0.21	9.12	86.45	4.68

111.00	0.04	0.03	0.00	5.82	0.38
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
186.00	0.10	0.29	1.05	185.82	0.53
125	0.03	0.05	1.02	28.3	0.94
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
223.8	0.06	0.0575	1.04	42.3	1.46
1484.30	0.56	1.08	22.60	602.67	11.24

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
173	0.08	0.03	0	16.7	1.76
104.53	0.01	0.02	0.00	7.43	0.51
77.00	0.04	0.14	1.19	112.00	0.28
354.53	0.125	0.193	1.19	136.13	2.55
76.5	0.01	0.02	11.1	18	1.5
61.60	0.03	0.03	16.03	40.18	0.53
155.00	0.05	0.08	0.45	25.80	0.74
100.08	0.10	0.09	12.60	29.98	0.80
73.20	0.01	0.01	1.29	10.86	0.71
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
484.28	0.24	0.21	30.36	116.42	3.30
117	0.024	0.024	0.03	8.49	0.24
76.00	0.03	0.20	0.45	186.00	0.15
193	0.054	0.224	0.48	194.49	0.39
124	0.04	0.11	0.36	58.6	0.42
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
29	0	0	1.42	9.4	0.21
223.8	0.07	0.1175	1.78	74	0.96
1332.11	0.50	0.77	44.91	539.04	8.70

Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
154	0.06	0.03	0	28.2	0.62
137.00	0.04	0.06	0.07	92.65	0.34

89.00	0.04	0.14	1.20	114.70	0.41
380	0.14	0.23	1.27	235.55	1.37
96	0.05	0.6	10	8	0.6
28.89	0.0261	0.0333	2.0556	15.3405	0.37395
85.2	0.09	0.058	6.6	21.38	0.878
164	0.06	0.12	15.03	45.2	1.23
12.02	0.00	0.00	0.20	4.39	0.06
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
84.75	0.00	0.01	0.30	23.87	0.94
469.255	0.23885	0.2381	24.1863	119.7715	4.00565
89	0.05	0.08	0.03	45.6	0.41
85.00	0.06	0.24	2.05	189.60	0.16
174	0.11	0.32	2.08	235.2	0.57
89.55	0.0315	0.0615	1.7115	57.36	1.977
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
28.00	0.00	0.00	0.02	8.00	0.19
188.35	0.0615	0.069	1.7315	71.36	2.497
1307.605	0.60035	1.4571	39.2678	669.8815	9.04265

Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
168.00	0.11	0.03	0.00	19.00	1.17
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
70.00	0.03	0.11	0.98	94.30	0.10
361	0.18	0.16	1.08	123.00	2.13
84	0.02	0.03	4.5	28.5	0.9
39.33	0.01	0.02	14.60	16.82	0.23
107.80	0.18	0.06	4.65	30.46	1.62
70.00	0.03	0.05	0.07	37.00	0.35
109.80	0.11	0.09	14.53	29.58	0.81
78.90	0.00	0.00	1.37	8.07	0.12
94.40	0.06	0.02	0.00	9.60	0.53
500.23	0.39	0.23	35.22	131.53	3.65
44.4	0.012	0.012	0.006	14.4	0.18
75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
119.4	0.072	0.272	1.056	194.4	0.33

117.00	0.05	0.13	1.45	75.50	0.76
70.80	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
87.84	0.01	0.01	1.55	13.03	0.85
275.64	0.09	0.14	3.00	94.53	1.94
1340.27	0.75	0.84	44.86	571.96	8.95

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИФ

Возраст: 3-7 лет

Период: зимне-весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Неделя первая					
День : понедельник					
Завтрак					
168	Каша пшенная с сахаром и маслом	200/5/5	5.67	5.28	37.44
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	180	2.65	1.79	18.83
	всего		<i>10.77</i>	<i>14.62</i>	<i>70.89</i>
Второй завтрак					
т.п	сок абрикосовый	180	0.75	0.00	22.86
Обед					
53	Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55
58	Борщ вегетарианский	250	2.04	5.01	14.11
245	Рыба припущенная	80/5	14.03	1.90	0.25
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего		<i>24.63</i>	<i>15.03</i>	<i>92.50</i>
Полдник					
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5.22	4.50	7.56
	всего :		<i>8.86</i>	<i>10.76</i>	<i>34.52</i>
Ужин					
159	Суфле из моркови с творогом	150	9.57	8.46	15.70
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
	всего :		<i>12.79</i>	<i>8.88</i>	<i>46.45</i>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57.80	49.29	267.22

Неделя первая:

День : вторник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
220	Омлет натуральный с овощами с маслом	85	5.58	11.23	2.83
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6.68	8.45	19.39

400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
	всего		17.74	24.56	31.29
	Второй завтрак				
	яблоко	100	0.40	0.00	0.80
	Обед				
76	Рассольник ленинградский с мясом	250/25	2.10	5.12	16.59
282	Котлеты,биточки,шницелли рубленые	80	12.44	9.24	12.56
354	соус сметанный	30	0.42	1.50	1.76
330	Пюре овощное сборное	150	3.58	4.41	16.56
381	кисель из плодов шиповника	180	0.22	0.10	24.77
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего		23.32	20.84	101.40
	Полдник				
	крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87
	кефир	180	5.22	4.50	7.20
	всего:		8.76	11.07	35.07
	Ужин				
190	Запеканка манная с яблоками	200	6.95	5.78	43.20
362	соус яблочный	30	0.03	0.03	5.11
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
	всего :		10.20	6.23	79.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.42	62.70	247.62

Неделя первая:

День : среда

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
168	Каша рисовая с маслом	200/5/5	3.09	4.07	36.98
397	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
	всего		9.21	7.56	80.29
	Второй завтрак				
	Сок томатный	180	1.80	0.18	5.22
	Обед				
20	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.41
84	Суп картофельный с рыбными фрикад-м	250	5.61	3.03	15.67
291	запекака картофельная с печенью	160	10.18	6.25	27.33
354	соус сметанный	30	0.42	1.50	1.79
376	компот из кураги	180	0.40	0.02	24.99
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего		22.01	14.32	104.35
	Полдник				
т.п	печенье	50	1.10	2.20	12.64

	Кефир	180	5.22	4.50	7.20
	всего :		6.32	6.70	19.84
	Ужин				
153	запеканка морковная	180	6.24	11.66	32.96
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
	всего:		9.46	12.08	63.71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.80	40.84	273.41

Неделя первая:

День: Четверг

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
237	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15
359	соус абрикосовый	30	0.14	0.02	19.35
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего		20.90	12.49	67.25
	Второй завтрак				
	Фрукт(банан)	150	0.00	0.00	0.00
	Обед				
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.10	6.86
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с м	250/25	1.74	4.89	8.48
248	Котлеты из рыбы с капустой и морковью	80/5	10.59	6.47	4.17
53	Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44
378	Кисель из клюквы	180	0.08	0.04	23.53
	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего		21.24	22.59	96.19
	Полдник				
458	ватрушка с повидлом	35	2.23	1.49	22.06
т.п	сок яблочный	180	0.90	0.00	18.18
	всего :		3.13	1.49	40.24
	Ужин				
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.52	23.55
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
397	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82
	всего:		14.02	10.11	60.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59.28	46.67	263.81

Неделя первая:

День: Пятница

	--	Масса	Пищевые вещества		
--	----	-------	------------------	--	--

	Наименование блюда	порции	бел	жир	углев
Завтрак					
168	каша молочная геркулес	200/5/5	5.39	6.38	32.02
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6.68	8.45	19.39
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36
	всего:		14.92	17.24	65.77
Второй завтрак					
т.п	груша	100	0.40	0.00	10.30
Обед					
22	салат из картофеля с солеными огурцами	60	0.82	3.13	5.14
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44
355	соус сметанно-томатный	30	0.53	1.50	2.11
298	голубцы ленивые	160	14.12	9.04	20.26
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
т.п	сок яблочный	180	0.90	0.00	18.18
			27.56	19.32	90.29
Полдник					
т.п	печенье	50	1.11	2.20	12.64
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
			6.59	7.08	21.71
Ужин					
230	Ленивые вареники с маслом	110	14.79	7.42	24.83
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего :		18.01	7.84	55.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67.08	51.48	233.35

Неделя вторая:

День : Понедельник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
205	Макароны отварные с маслом	200/5	7.57	4.63	36.31
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	180	2.65	1.79	18.83
	всего:		12.67	13.97	69.76
Второй завтрак					
	сок морковный	180	1.98	0.18	22.68
Обед					
10	Салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75
87	Суп с рыбными консервами	250	8.60	0.35	14.33
247	Рыба тушёная с овощами	80	7.93	4.55	2.20

318	картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
372	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49
	всего:		25.88	12.95	93.95
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	50	1.1	2.2	12.64
т.п	Кефир	180	5.22	4.5	7.2
	всего:		6.32	6.7	19.84
	Ужин				
94	Суп молочный рисовый	250/5	6.02	6.35	21.04
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		9.24	6.77	51.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56.09	40.57	258.02

Неделя вторая:

День : Вторник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
249	Рыба, запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31
	всего :		18.19	14.26	31.5
	Второй завтрак				
	Обед				
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02
81	Суп картофельный с горохом, с мясом	250/25	5.49	5.27	16.32
286/35 6	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	160	11.78	12.91	14.90
320	Овощи отварные с маслом (капуста цветная)	150	3.84	4.21	4.97
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99
	всего:		26.93	26.54	95.36
	Полдник				
465	Пицца детская	50	8.03	6.69	13.97
399	сок абрикосовый	180	0.9	0	22.86
	всего:		8.93	6.69	36.83
	Ужин				
231	сырники из творога с повидлом	120	18.69	12.67	11.4
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99

	всего:		21.91	13.09	42.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75.96	60.58	205.84

Неделя вторая:

День: Среда

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
215	омлет	85	7.52	13.46	1.51
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6.68	8.45	19.39
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36
	всего :		17.05	24.32	35.26
Второй завтрак					
т.п	апельсин	200	0.9	0.2	8.1
Обед					
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с м	250/25	1.74	4.89	8.48
282	Котлеты,биточки,шницелли рубленые	80	12.44	9.24	12.56
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64
354	соус сметанный	30	0.42	1.50	1.79
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
376	компот из кураги	180	0.40	0.02	24.99
	всего :		28.16	22.21	115.63
Полдник					
469	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
	всего :		9.12	11.14	36.03
Ужин					
340	Свекла запеченная в сметанном соусе	200	3.236	2.582	2.796
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего :		6.456	3.002	33.546
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61.68	60.88	228.56

Неделя вторая:

День: Четверг

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
168	каша пшеничная	200/5/5	5.67	5.28	37.44
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
397	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82
	всего :		11.79	8.77	80.75
Второй завтрак					
Обед					

38	Салат из моркови с яблоками и черносливом	60	0.89	0.14	11.36
76	Рассольник " Ленинградский", с мясом	250/25	2.10	5.12	16.59
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11.94	8.64	20.88
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67
	всего:		20.10	14.62	96.66
	Полдник				
т.п	вафли	50	2.41	5.12	35.19
401	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56
	всего :		7.63	9.62	42.75
	Ужин				
155	запеканка овощная	180	6.01	12.55	27.86
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		9.23	12.97	58.61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.75	45.98	278.77

Неделя вторая:

День : Пятница

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
236	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.94	18.93
350	соус молочный	30	0.62	1.57	2.13
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31
	всего:		20.47	21.40	49.99
	Второй завтрак				
	киви	100	0.8	0.4	8.1
	Обед				
62	Борщ с мясом	250	9.89	7.27	13.73
279	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44
53	Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
378	Кисель из клюквы	180	0.08	0.04	23.53
	всего:		33.68	26.80	107.11
	Полдник				
467	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
	всего:		9.43	8.94	36.31
	Ужин				
129	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	1.81	6.39	9.91

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2
	всего:		5.09	6.81	40.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69.467	64.3486	242.374

Неделя третья:

День : понедельник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
207	Макароны запечённые с сыром	200/5	9.56	8.58	39.24
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
	всего:		12.07	16.15	63.85
	Второй завтрак				
т.п	сок яблочный	180	0.90	0.00	18.18
	Обед				
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.55	5.10	14.53
264	Фрикадельки рыбные, запеченные в молочном соусе	110	12.27	6.44	8.86
336	капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		23.87	16.90	91.68
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	50	1.1	2.2	12.64
т.п	Кефир	180	5.22	4.5	7.2
	всего:		6.32	6.7	19.84
	Ужин				
180	каша пшеничная с яблоками	200	8.14	9.68	38.39
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31
	всего:		13.97	12.42	73.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57.13	52.1655	267.012

Неделя третья:

День : вторник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
94	Суп молочный рисовый	200/5	6.02	6.35	21.04
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	180	2.65	1.79	18.83
	всего:		11.12	15.69	54.49
	Второй завтрак				
	яблоко	100	0.40	0.00	0.80

Обед					
28	Салат из свеклы и черносливом	60	0.94	3.11	11.80
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44
276	жаркое домашнее	220	27.53	7.47	21.95
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
374	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.59
всего:			40.07	16.33	108.94
Полдник					
466	сдоба	50	3.88	2.36	26.15
401	ацидофилин	180	5.4	1.8	7.2
всего:			9.28	4.16	33.35
Ужин					
230	Ленивые вареники с маслом	110	14.79	7.42	24.83
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
всего:			18.01	7.84	55.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			78.88	44.02	253.16

Неделя третья:

День : среда

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
237	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
397	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82
всего:			23.66	15.54	60.46
Второй завтрак					
	яблоко	100	0.40	0.00	0.80
Обед					
38	Салат из моркови с яблоками и черносливом	60	0.89	0.14	11.36
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8175	4.91	12.7425
304	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69
378	Кисель из клюквы	180	0.08	0.04	23.53
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
			28.82	25.25	112.48
Полдник					
	крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87
	кефир	180	5.22	4.50	7.20
всего:			8.76	11.07	35.07
Ужин					
136	Морковь тушенная с рисом и черносливом	150	0.04	0.42	36.81
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76

392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		3.26	0.84	67.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64.90	52.70	276.37

Неделя третья:

День : четверг

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
216	Омлет сыром	85	9.1	15.8	1.4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31
	всего:		14.22	25.69	30.33
	Второй завтрак				
	банан	100	1.5	0.5	21
	Обед				
20	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.05	5.41
74	Рассольник на мясном бульоне	250	2.80	3.29	12.81
291	запекака картофельная с мясом	160	10.18	6.25	27.33
354	соус сметанный	30	0.42	1.50	1.79
т.п	сок яблочный	180	0.90	0.00	18.18
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		19.70	14.56	94.68
	Полдник				
469	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
	всего:		9.12	11.14	36.03
	Ужин				
160	капуста цветная запеченая в соусе	155	5.19	15.16	10.42
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		8.41	15.58	41.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52.95	67.47	223.21

Неделя третья:

День : пятница

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
240	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63
359	соус абрикосовый	30	0.14	0.02	19.35
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		16.97	11.11	64.73

Второй завтрак					
	киви	100	0.8	0.4	8.1
Обед					
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.86	3.66	4.01
84	Суп картофельный с рыбными фрикад-м	250	5.61	3.03	15.67
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21.71	16.55	15.02
374	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.59
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		33.15	23.81	94.45
Полдник					
т.п	вафли	50	2.41	5.12	35.19
401	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56
	всего:		7.63	9.62	42.75
Ужин					
93	Суп молочный с макаронами	200	5.75	5.212	18.838
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
397	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82
	всего:		12.58	8.802	55.418
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71.13	53.74	265.45

Неделя четвертая:

День : понедельник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
41	Салат из моркови с сахаром	200	2.496	0.192	23.228
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28
396	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36
3	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39
	всего:		17.106	15.652	57.258
Второй завтрак					
т.п	сок абрикосовый	180	0.75	0.00	22.86
Обед					
20	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.05	5.41
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с м	250/25	1.74	4.89	8.48
246	Рыба, припущенная в молоке	80	11.25	5.00	2.53
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44
53	Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55
381	кисель из плодов шиповника	180	0.22	0.10	24.77
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		22.21	21.13	94.34
Полдник					
473	Булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	26.93

400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
	всего:		9.38	7.94	36
	Ужин				
168	Рисовая каша	200/5/5	3.09	4.07	36.98
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		6.31	4.49	67.73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55.76	49.21	278.19

Неделя четвертая:

День : вторник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
215	омлет	85	7.52	13.46	1.51
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36
	всего :		17.05	24.32	35.26
	Второй завтрак				
	яблоко	100	0.40	0.40	0.80
	Обед				
58	Борщ вегетарианский	250	2.04	5.01	14.11
277	Гуляш из говядины с соусом	160	20.63	16.30	5.24
205	Макароны отварные	200	7.7	1.1	41.5
372	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		35.08	23.03	111.50
	Полдник				
	крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87
	кефир	180	5.22	4.50	7.20
	всего:		8.76	11.07	35.07
	Ужин				
136	Морковь тушенная с рисом и черносливом	150	0.04	0.42	36.81
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		3.26	0.84	67.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64.55	59.66	250.19

Неделя четвертая:

День : среда

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
168	Каша пшеничная с маслом	200/5/5	5.43	4.23	38.27

1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31
	всего:		10.55	14.12	67.2
Второй завтрак					
	сок гранатовый	180	0.54	0.18	25.56
Обед					
66	Щи из свежей капусты	250	1.70	4.82	6.69
4	тефтели мясные с соусом	160	10.91	12.53	13.79
322	пюре картофельное с морковью	150	2.86	4.62	18.02
372	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		20.17	22.60	89.15
Полдник					
т.п	вафли	50	2.41	5.12	35.19
401	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56
	всего:		7.63	9.62	42.75
Ужин					
233	Сырники с морковью	100	14.09	11.55	21.12
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2
	всего:		17.37	11.97	52.08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56.26	58.49	276.74

Неделя четвертая:

День : четверг

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
Завтрак					
168	каша ячневая	200/5/5	4.39	4.2	33.19
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6.68	8.45	19.39
397	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82
	всего:		14.74	15.84	68.4
Второй завтрак					
	банан	100	1.5	0.5	21
Обед					
42	Салат из моркови с курагой	60	0.8796	0.0636	8.6046
82	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2.8625	3.075	16.83
298	Голубцы ленивые	160	14.12	9.04	20.26
355	соус сметанно-томатный	30	0.53	1.50	2.11
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
376	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99
	всего:		23.351	14.1774	101.952
Полдник					
471	Булочка "Октябренок"	60	6.79	1.74	33.94

400	молоко	180	5.48	4.88	9.07
	всего:		12.27	6.62	43.01
	Ужин				
340	Свекла запеченная в сметанном соусе	200	3.236	2.582	2.796
т.п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99
	всего:		6.456	3.002	33.546
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58.317	40.1394	267.908

Неделя четвертая:

День : пятница

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			бел	жир	углев
	Завтрак				
168	каша молочная геркулес	200/5/5	5.39	6.38	32.02
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2.45	0.30	27.49
396	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36
	всего:		10.69	9.09	73.87
	Второй завтрак				
	сок морковный	180	1.98	0.18	22.68
	Обед				
20	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.05	5.41
81	Суп картофельный с горохом, с мясом	250/25	5.49	5.27	16.32
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9.40	5.47	1.94
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44
378	Кисель из клюквы	180	0.08	0.04	23.53
т.п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16
	всего:		21.11	19.10	96.80
	Полдник				
т.п	Печенье сахарное	50	1.1	2.2	12.64
т.п	Кефир	180	5.22	4.5	7.2
	всего:		6.32	6.7	19.84
	Ужин				
159	Суфле из моркови с творогом	150	9.57	8.46	15.70
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76
372	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49
	всего:		12.874	9.004	57.952
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52.97	44.08	271.14

СЛИЧНОЕ МЕНЮ

Утверждаю

Заведующий Хандогина Л.Г.

Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe

220.00	0.15	0.02	0.00	15.60	1.36
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
102.00	0.02	0.07	0.34	115.90	0.07
458.00	0.22	0.12	0.34	140.80	2.05
95.00	0.04	0.07	7.20	36.00	0.36
41.76	0.01	0.01	3.31	10.90	0.36
109.75	0.08	0.06	9.04	36.63	1.34
74.00	0.07	0.06	0.28	13.50	0.57
137.00	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01
102.00	0.00	0.01	0.36	28.60	1.12
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
582.51	0.37	0.26	31.15	138.63	5.06
179.00	0.06	0.03	0.00	9.90	0.65
92.00	0.04	0.23	0.54	223.20	0.18
271.00	0.10	0.26	0.54	233.10	0.83
177.00	0.07	0.20	2.19	114.00	1.14
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
311.40	0.11	0.21	2.22	132.00	1.86
1717.91	0.83	0.93	41.45	680.53	10.16

Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
135.00	0.05	0.24	3.51	63.20	1.25
180.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71

102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19
417.00	0.17	0.57	6.04	386.10	2.15
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
120.75	0.10	0.06	7.54	26.45	0.97
183.00	0.08	0.13	0.12	35.00	1.20
22.23	0.01	0.01	0.01	8.19	0.06
120.15	0.13	0.12	26.87	53.13	1.34
100.80	0.01	0.02	43.92	12.19	0.24
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
664.93	0.39	0.36	78.46	146.96	4.48
185.00	0.06	0.05	0.00	9.70	0.64
90.00	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
275.00	0.13	0.36	1.26	225.70	0.82
252.00	0.07	0.11	0.59	73.80	1.30
20.79	0.00	0.00	0.27	2.63	0.16
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
407.19	0.11	0.12	0.89	94.43	2.18
1811.12	0.83	1.44	96.65	869.19	11.83

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
197.00	0.03	0.02	0.00	5.90	0.47
107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
427.00	0.12	0.21	1.53	152.60	1.76
30.00	0.05	0.50	18.00	12.60	0.90
52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.31
112.25	0.14	0.09	11.19	31.70	1.28
206.00	0.24	0.80	5.43	23.80	3.71
22.23	0.01	0.01	0.40	8.19	0.60
101.70	0.00	0.01	0.36	28.64	1.12
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
612.62	0.47	0.94	36.85	126.75	7.68
74.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

90.00	0.07	0.31	1.26	216.00	0.15
164.00	0.07	0.31	1.26	216.00	0.15
262.00	0.12	0.20	3.46	111.50	1.62
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
396.40	0.16	0.21	3.49	129.50	2.34
1630.02	0.87	2.17	61.13	637.45	12.83

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
247.00	0.05	0.26	0.24	147.30	0.69
78.12	0.00	0.01	0.62	5.41	0.16
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
459.52	0.09	0.28	0.89	170.71	1.57
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
58.02	0.01	0.02	5.58	17.42	0.91
84.75	0.06	0.05	18.47	43.33	0.80
117.00	0.08	0.10	5.46	112.80	0.85
41.76	0.01	0.01	3.31	10.90	0.36
137.00	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01
94.68	0.00	0.00	1.65	9.68	0.14
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
651.21	0.37	0.31	52.62	243.13	4.73
111.00	0.04	0.02	0.04	7.80	0.54
76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
187.00	0.06	0.04	3.64	20.40	3.06
181.50	0.11	0.25	1.14	202.03	0.64
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43
382.90	0.20	0.43	2.57	347.03	1.51
1680.63	0.72	1.06	59.72	781.26	10.86

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Са	Fe

енность ккал	B 1	B 2	C	Ca	Fe
207.00	0.14	0.14	0.00	25.00	1.56
180.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71
91.00	0.04	0.14	1.17	113.20	0.12
478.00	0.23	0.33	1.24	234.30	2.39
47.00	0.02	0.03	5.00	19.00	2.30
51.96	0.04	0.03	7.20	12.78	0.44
135.00	0.14	0.12	11.20	29.00	1.47
24.03	0.01	0.01	0.40	8.77	0.12
219.00	0.08	0.15	20.03	60.00	1.63
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
623.99	0.35	0.35	42.43	135.15	6.83
74.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19
176.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19
225.00	0.06	0.21	0.19	94.60	0.59
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
359.40	0.10	0.22	0.22	112.60	1.31
1637.39	0.76	1.18	46.35	708.85	10.72

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
217	0.08	0.03	0	6.4	1.52
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
102.00	0.02	0.07	0.34	115.90	0.07
455	0.15	0.13	0.34	131.6	2.21
100	0.02	0.04	5.4	34.2	1.08
50.16	0.06	0.03	6.60	12.87	0.41
167.25	0.10	0.15	9.11	45.30	1.27
81.00	0.06	0.06	1.80	24.40	0.56

142.35	0.15	0.09	21.00	14.64	1.16
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
87.84	0.01	0.01	1.55	13.03	0.85
<i>646.60</i>	<i>0.45</i>	<i>0.36</i>	<i>40.06</i>	<i>122.24</i>	<i>4.90</i>
74	0.02	0.02	0.01	24	0.3
90	0.07	0.31	1.26	216	0.18
<i>164</i>	<i>0.09</i>	<i>0.33</i>	<i>1.27</i>	<i>240</i>	<i>0.48</i>
165.50	0.08	0.25	1.14	198.53	0.31
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
<i>299.90</i>	<i>0.12</i>	<i>0.26</i>	<i>1.17</i>	<i>216.53</i>	<i>1.03</i>
1665.50	0.83	1.11	48.24	744.57	9.70

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
102	0.08	0.15	0.17	40.1	0.99
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37
<i>327</i>	<i>0.17</i>	<i>0.32</i>	<i>1.37</i>	<i>163.3</i>	<i>1.98</i>
56.34	0.01	0.02	5.70	21.09	0.80
134.75	0.23	0.07	5.81	38.08	2.03
223.00	0.07	0.13	1.13	57.80	1.27
73.05	0.14	0.14	79.20	38.97	1.93
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
102.00	0.00	0.01	0.36	28.60	1.12
<i>707.14</i>	<i>0.52</i>	<i>0.39</i>	<i>92.20</i>	<i>196.54</i>	<i>7.81</i>
148	0.06	0.07	0.29	58.3	0.84
95	0.04	0.07	7.2	36	0.36
<i>243</i>	<i>0.1</i>	<i>0.14</i>	<i>7.49</i>	<i>94.3</i>	<i>1.2</i>
234	0.07	0.27	0.25	155.8	0.77
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28

368.4	0.11	0.28	0.28	173.8	1.49
1645.54	0.90	1.13	101.34	627.94	12.48

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
157	0.05	0.31	0.15	62.8	1.54
180.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71
91.00	0.04	0.14	1.17	113.20	0.12
428	0.14	0.5	1.39	272.1	2.37
43	0.04	0.03	60	34	0.3
84.75	0.06	0.05	18.47	43.33	0.80
183.00	0.08	0.13	0.12	35.00	1.20
243.75	0.21	0.11	0.00	14.82	4.56
22.23	0.01	0.01	0.40	8.19	0.60
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
101.70	0.00	0.01	0.36	28.64	1.12
753.43	0.43	0.32	19.35	141.97	8.94
179	0.06	0.03	0	9.9	0.65
102	0.28	0.19	2.46	226.8	0.19
281	0.34	0.22	2.46	236.7	0.84
119.4	0.042	0.082	2.282	76.48	2.636
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
253.8	0.082	0.092	2.312	94.48	3.356
1759.23	1.03	1.16	85.51	779.25	15.81

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
220	0.15	0.02	0	15.6	1.36
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43
450	0.24	0.21	1.53	162.3	2.65

50.28	0.03	0.05	2.65	22.82	0.72
120.75	0.10	0.06	7.54	26.45	0.97
209.00	0.24	0.14	9.24	51.20	1.86
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
79	0.01	0.05	90	19.2	0.57
<i>577.03</i>	<i>0.45</i>	<i>0.32</i>	<i>109.43</i>	<i>131.67</i>	<i>4.78</i>
195	0.04	0.04	0.05	14.15	0.4
92	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
287	<i>0.08</i>	<i>0.27</i>	<i>0.59</i>	<i>237.35</i>	<i>0.58</i>
248	0.13	0.13	12.93	64.2	1.63
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
382.4	<i>0.17</i>	<i>0.14</i>	<i>12.96</i>	<i>82.2</i>	<i>2.35</i>
1696.43	0.94	0.94	124.51	613.52	10.36

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
224.00	0.04	0.22	0.19	120.50	0.62
25.14	0.01	0.02	0.10	19.75	0.06
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37
<i>474.14</i>	<i>0.14</i>	<i>0.41</i>	<i>1.49</i>	<i>263.45</i>	<i>1.67</i>
47	0.07	0.09	180	40	0.8
160.00	0.12	0.14	15.62	61.25	2.20
232	0.03	0.1	0	23.4	1.12
137.00	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01
41.76	0.01	0.01	3.31	10.90	0.36
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
94.68	0.00	0.00	1.65	9.68	0.14
<i>783.44</i>	<i>0.37</i>	<i>0.39</i>	<i>38.73</i>	<i>154.23</i>	<i>5.49</i>
161	0.07	0.04	0	11.2	0.7
102	0.28	0.19	2.46	226.8	0.19
263	<i>0.35</i>	<i>0.23</i>	<i>2.46</i>	<i>238</i>	<i>0.89</i>
104	0.21	0.14	9.29	56.8	0.67

94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
41	0	0	1.42	12.8	0.32
239.4	0.25	0.15	10.71	77.6	1.43
1806.98	1.1814	1.269	233.39	773.28	10.274

Энергет.ценность	Витамины, мг			Минеральные	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
272	0.08	0.05	0.04	37.3	1.7
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
448	0.13	0.08	0.07	56.6	2.6
76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
118.25	0.09	0.06	6.29	50.25	1.71
143.00	0.07	0.11	0.24	68.00	0.75
112.65	0.04	0.06	25.74	83.18	1.21
102.00	0.00	0.01	0.36	28.60	1.12
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
593.90	0.28	0.25	32.63	242.03	5.45
74	0.02	0.02	0.01	24	0.3
90	0.07	0.31	1.26	216	0.18
164	0.09	0.33	1.27	240	0.48
273	0.17	0.16	1.46	150.5	1.59
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37
456.4	0.25	0.31	2.66	272.4	2.4
1738.3	0.766	0.9865	40.231	823.625	13.447

Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Са	Fe
165.50	0.08	0.25	1.14	198.53	0.31
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
102.00	0.02	0.07	0.34	115.90	0.07
403.50	0.15	0.35	1.48	323.73	1.00
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20

78.90	0.01	0.03	5.18	25.33	0.96
135.00	0.14	0.12	11.20	29.00	1.47
265.00	0.21	0.34	8.97	31.10	4.03
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
124.74	0.01	0.01	11.61	21.17	0.22
721.64	0.44	0.52	36.96	118.60	7.33
141	0.07	0.04	0	11	0.69
67	0.07	0.29	1.44	216	0.18
208	0.14	0.33	1.44	227	0.87
225	0.06	0.21	0.19	94.6	0.59
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
359.4	0.1	0.22	0.22	112.6	1.31
1739.54	0.85	1.44	50.10	797.93	12.72

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
247.00	0.05	0.26	0.24	147.30	0.69
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43
477	0.14	0.45	1.77	294	1.98
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
50.28	0.03	0.05	2.65	22.82	0.72
102.5	0.0475	0.0425	10.288	44.375	1.1925
406	0.26	0.11	1.01	40.3	2.03
94.68	0.00	0.00	1.65	9.68	0.14
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
771.46	0.41	0.22	15.59	129.18	4.74
185.00	0.06	0.05	0.00	9.70	0.64
90.00	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
275.00	0.13	0.36	1.26	225.70	0.82
193	0.04	0.07	1.52	42.5	20
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44

40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
327.4	0.08	0.08	1.55	60.5	20.72
1897.86	0.78	1.14	30.17	725.38	30.46

Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
184	0.05	0.32	0.17	114.6	1.54
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37
409	0.14	0.49	1.37	237.8	2.53
96	0.05	0.6	10	8	0.6
52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.31
92.00	0.09	0.07	6.87	34.53	0.79
206.00	0.24	0.80	5.43	23.80	3.71
22.23	0.01	0.01	0.40	8.19	0.60
76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
566.67	0.44	0.94	35.77	113.54	8.59
179	0.06	0.03	0	9.9	0.65
102	0.28	0.19	2.46	226.8	0.19
281	0.34	0.22	2.46	236.7	0.84
199	0.11	0.15	35.09	117.7	1.49
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
333.4	0.15	0.16	35.12	135.7	2.21
1686.07	1.12	2.41	84.72	731.74	14.77

Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
209.00	0.05	0.23	1.33	116.50	1.19
78.12	0.00	0.01	0.62	5.41	0.16
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
421.52	0.09	0.25	1.98	139.91	2.07

47	0.07	0.09	180	40	0.8
52.44	0.02	0.02	5.10	18.21	0.64
112.25	0.14	0.09	11.19	31.70	1.28
296.00	0.13	0.19	5.20	42.30	2.09
124.74	0.01	0.01	11.61	21.17	0.22
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
703.43	0.37	0.33	33.10	125.38	4.89
195	0.04	0.04	0.05	14.15	0.4
92	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
287	0.08	0.27	0.59	237.35	0.58
145.2	0.086	0.202	0.91	161.62	0.508
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43
346.6	0.176	0.382	2.34	306.62	1.378
1805.55	0.79	1.32	218.00	849.25	9.72

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ. мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
104.6	0.116	0.134	9.6	52.14	1.374
63	0.03	0.18	0	22	1
91.00	0.04	0.14	1.17	113.20	0.12
180.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71
438.6	0.236	0.504	10.84	283.44	3.204
95.00	0.04	0.07	7.20	36.00	0.36
52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.31
84.75	0.06	0.05	18.47	43.33	0.80
100.00	0.07	0.08	0.57	39.40	0.52
137.00	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01
41.76	0.01	0.01	3.31	10.90	0.36
100.80	0.01	0.02	43.92	12.19	0.24
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
634.75	0.37	0.31	103.90	177.23	3.89
151	0.07	0.04	0	11.3	0.73

102	0.28	0.19	2.46	226.8	0.19
253	0.35	0.23	2.46	238.1	0.92
197	0.03	0.02	0	5.9	0.47
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
331.4	0.07	0.03	0.03	23.9	1.19
1752.75	1.06	1.14	124.43	758.67	9.57

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
157	0.05	0.31	0.15	62.8	1.54
136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
91	0.04	0.14	1.17	113.2	0.12
428	0.14	0.5	1.39	272.1	2.37
47.00	0.02	0.03	10.00	16.00	2.20
109.75	0.08	0.06	9.04	36.63	1.34
250.00	0.05	0.14	1.11	37.20	1.58
206.8	0.11	0.04	0	9.98	1.63
87.84	0.01	0.01	1.55	13.03	0.85
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
772.39	0.31	0.26	11.70	108.84	6.06
185.00	0.06	0.05	0.00	9.70	0.64
90.00	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
275.00	0.13	0.36	1.26	225.70	0.82
193	0.04	0.07	1.52	42.5	20
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
327.4	0.08	0.08	1.55	60.5	20.72
1849.79	0.69	1.23	25.90	683.14	32.17

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
213	0.11	0.04	0	21.6	2.33

136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37
438	0.2	0.21	1.2	144.8	3.32
91.8	0.02	0.03	13.32	21.6	1.8
77.00	0.04	0.03	20.04	50.23	0.66
212.00	0.06	0.11	0.61	34.70	1.00
125.10	0.13	0.11	15.75	37.47	1.00
87.84	0.01	0.01	1.55	13.03	0.85
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
619.94	0.30	0.28	37.94	147.43	4.17
195	0.04	0.04	0.05	14.15	0.4
92	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
287	0.08	0.27	0.59	237.35	0.58
245	0.07	0.22	0.73	117	0.84
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
41	0	0	1.42	12.8	0.32
380.4	0.11	0.23	2.15	137.8	1.6
1817.14	0.71	1.02	55.20	688.98	11.47

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	В 1	В 2	С	Ca	Fe
188	0.08	0.03	0	37.2	0.82
180.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71
107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43
475	0.18	0.25	1.5	270.3	1.96
96	0.05	0.6	10	8	0.6
38.52	0.0348	0.0444	2.7408	20.454	0.4986
106.5	0.1125	0.0725	8.25	26.725	1.0975
219	0.08	0.15	20.03	60	1.63
24.03	0.01	0.01	0.40	8.77	0.12
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
102.00	0.00	0.01	0.36	28.60	1.12
608.05	0.3078	0.303	31.782	156.55	5.1255
179	0.09	0.16	0.06	91.1	0.82

102	0.28	0.19	2.46	226.8	0.19
281	0.37	0.35	2.52	317.9	1.01
119.4	0.042	0.082	2.282	76.48	2.636
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28
253.8	0.082	0.092	2.312	94.48	3.356
1713.85	0.9898	1.5945	48.114	847.231	12.052

Энергет.ц енность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
	B 1	B 2	C	Ca	Fe
207.00	0.14	0.14	0.00	25.00	1.56
123.00	0.04	0.02	0.10	9.70	0.86
91.00	0.04	0.14	1.17	113.20	0.12
421	0.22	0.30	1.27	147.90	2.54
100	0.02	0.04	5.4	34.2	1.08
52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.31
134.75	0.23	0.07	5.81	38.08	2.03
95.00	0.04	0.06	0.09	49.00	0.47
137.00	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01
94.68	0.00	0.00	1.65	9.68	0.14
118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
631.87	0.49	0.29	45.18	168.18	4.61
74	0.02	0.02	0.01	24	0.3
90	0.07	0.31	1.26	216	0.18
164	0.09	0.33	1.27	240	0.48
177.00	0.07	0.20	2.19	114.00	1.14
94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
87.84	0.01	0.01	1.55	13.03	0.85
359.24	0.12	0.22	3.74	135.03	2.43
1676.11	0.94	1.17	56.86	725.31	11.14

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суфле из моркови с тв
Номер рецептуры:	159(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Морковь	84/67 ¹	126/101 ¹
Яйца	1/4шт	3/8 шт
Молоко	13	20
Масло сливочное	4	6
Крупа манная	4	6
Творог	22.4	33.6
Сахар	3	5
Масса полуфабриката		
<i>Выход</i>		

¹В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе - масса готовых продуктов.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Морковь нарезают тонкой соломкой, припускают с маслом и протирают. Полученную массу протертым творогом, сахаром, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу запекают в жарочном шкафу.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Запеканка со свежими г
Номер рецептуры:	190(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д образовательных учреж

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Крупа манная или рисовая	32	43

Молоко	30	40
Вода	90	120
Сахар	6	8
Масло сливочное	3	4
Сухари	2	3
Яблоки,	26	34
или груши,	25	33
или абрикосы,	21	28
или слива	20	26
сметана	2	3
Яйца	1/8шт	1/5шт
Масса полуфабриката		
Масса готовой запеканки		
Соус № 358-362		
<i>Выход с соусом</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем подготовленные фрукты, затем плоды, нарезанные мелкими кубиками, яблоки и груши без кожицы и семенных гнезд покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и клюквенным.

Технологическая карта №

Наименование изделия:	Запеканка моркови
Номер рецептуры:	153(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д.

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Морковь	136	204
Масло сливочное	5	7
Вода или молоко		
Масса припущенной моркови		
Крупа манная	10	15
Яйца	1/12шт	1/10шт
Сахар	3	5

Сухари	3	4
сметана	3	4
Масса полуфабриката		
Масса готовой запеканки		
Масло сливочное	5	5
или соус № 350,354,366,367		
<i>Выход с соусом</i>		
<i>Выход с маслом</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Морковь нарезают тонкой соломкой или измельчают на овощерезке, затем ее припускают припускания всыпают тонкой стружкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности, добавляют сахар, соль, яйца, перемешивают, смесь выкладывают на смазанный маслом противень, выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Овощи отварные с маслом
Номер рецептуры:	320(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Морковь	1318	1054
или капуста белокочанная	1318	1054
или капуста цветная	2073	1078
или тыква	1670	1169
Масса отварных овощей		970
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Овощи нарезают дольками или кубиками и варят в подсоленной воде до готовности

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
Номер рецептуры:	129(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Морковь	60	90
Масло сливочное	3	5
Масса припущенной моркови		
Горошек зеленый консервированный	36	54
Масса отварного горошка		
Соус молочный № 350, 366		
Выход		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Морковь, очищенную и нарезанную мелкими кубиками, припускают с маслом до готовности зеленым горошком, соусом молочным, добавляют соль, перемешивают, доводят до кипен

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Капуста, запеченна в соусе
Номер рецептуры:	160(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений

	Расход	

Наименование сырья	Брутто,г	Нетто, г
капуста белокочанная		
или капуста цветная		
Масса отварной капусты		
Соус №352		
Сыр		
Масло сливочное		
Масса полуфабриката		
Масса запеченой капусты		
Масло сливочное		
<i>Выход</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Подготовленную капусту погружают на 20-30 мин в холодную подсоленную воду. мелкой соломкой; капусту цветную разбирают на соцветия. Закладывают в кипящ посуде при слабом кипении до готовности. Выкладывают подготовленную капуст средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

орогом
ля питания детей в дошкольных

юлуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
62	93
10	15
13	20
4	6
4	6
22.4	33.6
3	5
118	178
<i>100</i>	<i>150</i>

а продуктов нетто, в графе нетто -

Витамины, мг			
В 1	В 2	С	Выход,г

у охлаждают до 40-50°C, затем соединяют с
у выкладывают в смазанные маслом формы и

лодами
ля питания детей в дошкольных дениях

юлуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
62	93

10	15
13	20
4	6
4	6
22.4	33.6
18	24
18	24
18	24
18	24
2	3
5	8
170	225
150	200
15	30
165	230

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

ленную вязкую кашу (половину от всей массы),
зд, сливы и абрикосы без косточек. Плоды
запекают. Отпускают с соусом абрикосовым или

ная
ля питания детей в дошкольных

юлуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
109	163
5	7
20	30
100	150
10	15
3	4
3	5

3	4
3	4
117	176
100	150
5	5
15	30
115	180
105	155

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

г с маслом в воде или молоке. Перед окончанием говности. Полученную массу охлаждают до 40-слом и посыпанный сухарями лист, поверхность

питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
158.16	197.7	126.48	158.1
158.16	197.7	126.48	158.1
248.76	310.95	129.36	161.7
200.4	250.5	140.28	175.35
0	0	116.4	145.5
4.2	5.25	4.2	5.25
		120	150

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

			120
			150

и. При отпуске поливают сливочным маслом

питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
48	72
3	5
43	65
23	35
23	35
35	50
100	150

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

ти. Припущенную морковь соединяют с готовым чия.

питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов	
Брутто, г	Нетто, г

1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
92	139	74	111
142	213	74	111
		67	100
		75	80
3.2	5.4	3	5
3	5	3	5
		120	180
		100	150
5	5	5	5
		105	155

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			120
			150

, после чего вновь промывают и шинкуют ую подсоленную воду и варят в закрытой у на противень, заливают молочным соусом

Технологическая карта №1	
Наименование изделия:	Бутерброд с масл
Номер рецептуры:	1 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
	Хлеб пшеничный	25
Масло сливочное	7	10
Выход		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe
2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62

Технология приготовления: Хлеб намазывают маслом.

Технологическая карта №2	
Наименование изделия:	Бутерброд с повид
Номер рецептуры:	2(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
	Хлеб пшеничный	
масло сливочное		5
повидло		20.2
выход		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe
2.49	3.93	27.56	156	10.9	0.87

Технология приготовления: Хлеб намазывают маслом, а затем повидле

Технологическая карта №3	
Наименование изделия:	Бутерброд с маслом и
Номер рецептуры:	3(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
	Хлеб пшеничный	30
масло сливочное	5	5
сыр российский, голландский, швейцарский и т.д.	10.6	16
<i>выход</i>		

Химический состав данного блюда

	Пищевые вещества			Минер. Вещества, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe
1-3 года	4.73	6.88	14.56	139	142.4	0.96
3-7 лет	6.68	8.45	19.39	180	96.1	0.71

Технология приготовления: Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подгот 40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике). Ломтики хлеба равномерно намазывают подготовленный сыр.

Технологическая карта №4	
Наименование изделия:	Рыба соленая (порц
Номер рецептуры:	8(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Сельдь	52	52
<i>выход</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe
4.25	2.13	0	36	20	0.28

Технология приготовления:

Рыбу разделяют на филе без кожи и кости порцию, или используют филе обезшкуренного производства. Использовать дополнительно к

том	
ия детей в дошкольных образовательных	

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
25	30
7	10
32	40

Витамины, мг		
В 1	В 2	С
0.05	0.03	0

лом	
ия детей в дошкольных образовательных	

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
	30
	5
	20
	55

Витамины, мг		
В 1	В 2	С
0.05	0.03	0.1

м.

1 сыром
ия детей в дошкольных образовательных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
30	40
5	5
10	15
45	60

Витамины, мг		
В 1	В 2	С
0.07	0.08	0.11
0.05	0.05	0.07

см. Сыр твердый нарезают на крупные
 овку сыра производят не ранее, чем за 30-
 от маслом сливочным и укладывают на них

(иями)
ия детей в дошкольных образовательных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
25	25
25	25

Витамины, мг		
В 1	В 2	С
0.01	0.03	0

эй, нарезают тонкими кусочками по 2-3 на
 зе без костей промышленно
 гарниру.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Мясо отварное ¹
Номер рецептуры:	273(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (покротка, лопаточная часть, грудинка)	130	176
Морковь	3	4
Лук репчатый	3	4
Масса отварного мяса	-	-
Масло сливочное	-	-
или соус №354, 367	-	-
Гарнир №313, 318, 320, 321, 332, 336	-	-
<i>Выход с маслом и гарниром</i>	-	-
<i>Выход с соусом и гарниром</i>	-	-

¹Для детей первой возрастной группы отварное мясо не рекомендуют.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Мясо варят кусками массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см в течение 2 крупно нарезанные морковь, репчатый лук. Соль добавляют в конце варки из рас определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом вы варилось мясо, используют для приготовления супов или соусов. Отварное мясо в небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в этом бульоне в посуде. Для детей первой возрастной группы при подаче мясо можно мелко наре: прокипяченным сливочным маслом или соусом сметанным. Гарниры: каши рас картофельное, овощи отварные, овощи в молочном соусе, капуста тушеная.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Мясо тушеное с овощами в соусе
Номер рецептуры:	274(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (покротка, лопаточная часть, грудинка)	130	176
Масса отварного мяса	-	-
Морковь	12.5	15
Картофель	67	89
Зеленый горошек	8	9
Томатная паста	-	4
Мука пшеничная	3	4
Лук репчатый	8	11
Масло сливочное	5	5
Овощной отвар или вода	-	-
Масса полуфабриката	-	-
<i>Выход</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Овощи нарезают мелкими кубиками, отваривают до полуготовности. На овощном отваре отваривают мясо, мелко нарезают, заливают горячей водой, добавляют картофель, до полуготовности картофеля, соединяют с отварными овощами и соусом, тушат до готовности, добавляют масло сливочное. Отпускают с овощами и соусом, в котором тушилось мясо.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Жаркое по-домашнему
Номер рецептуры:	276(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)	132	175
Картофель	155	175
Лук репчатый	12	13

Масло сливочное	4	6
Томатное пюре	-	10
Масса отварного мяса	-	-
Масса готовых овощей	-	-
<i>Выход</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Овощи нарезают дольками и слегка запекают. Мясо отваривают и нарезают мелки кладут в посуду слоями, добавляют масло сливочное, томатное пюре (для второй (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушения можно добавить лавровый лист. Отпускают вместе с бульоном и гарнир

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Гуляш из отварного
Номер рецептуры:	277(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка)	132	175
Масса отварного мяса	-	
Морковь	25	19
Лук репчатый	12	17
Томатное пюре	-	6
Масло сливочное	4	5
Мука пшеничная	3	4
Овощной отвар или вода		-
Масса соуса	-	-
Масса гуляша	-	
Гарнир №313, 318, 320, 321		
<i>Выход с гарниром</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко луком, с томатным пюре (для второй возрастной группы), заливают водой, добавили воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, овощи отварные, пюре карто

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суфле из отварного мяса
Номер рецептуры:	279(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной ч	89	119
Масса отварного мяса	-	-
Яйца	1/6 шт.	1/4 шт.
Крупа рисовая	4	5
Масса полуфабриката	-	-
Масло сливочное на смазку	3	3
Масса готового суфле	-	-
Масло сливочное	-	-
Гарнир №321, 324,325	-	-
<i>Выход</i>		

¹Масса вязкой рисовой каши.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Отварное мясо и вязкую рисовую кашу дважды пропускают через мясорубку, добавляют желтки, сливочное масло, соль, перемешивают, вводят взбитые белки, выдают в смазанную маслом форму и варят на пару 25-30 мин.

Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.
 Гарниры - пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Котлеты, биточки, шницел
Номер рецептуры:	282(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (котлетное мясо),	60	80
или свинина (котлетное мясо),	52	70
или телятина (котлетное мясо)	67	90
Хлеб пшеничный	11	14
Молоко или вода	14	19
Сухари	6	8
Масса полуфабриката	-	-
Масло сливочное	4	5
Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	-
Масло сливочное	-	-
или соус №354, 367	-	-
Гарнир №313, 317, 318, 320, 336		-
<i>Выход с маслом сливочным</i>	-	-
<i>Выход с соусом</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Из котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 мм (биточки), или плоскоовальной формы толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки и шницели можно приготовить с добавлением репчатого лука (нетто) и чеснока (0,5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока или воды. Подготовленные изделия кладут на смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200 °С до готовности (12-15

Отпускают с прокипяченным маслом или соусом сметанным.

Гарниры - каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварно овощи отварные, капуста тушенная.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Тефтели мясные (1-й в:
Номер рецептуры:	286(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (котлетное мясо)	52	70
или телятина (котлетное мясо)	58	77
Хлеб пшеничный	8	11
Молоко или вода	12	16
Лук репчатый	14	19
Масло сливочное	2	3
Масса припущенного лука	-	-
Мука пшеничная	4	4
Масса полуфабриката	-	-
Масло сливочное	2	3
Вода	12	16
Масса готовых тефтелей	-	-
Соус №356	-	-
Гарнир №318, 320, 321	-	-
Выход	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формуют в виде шариков по 3-4 ш порцию, панируют в муке, запекают 6-8 мин до полуготовности, заливают соусом сметанным с луком с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до гот

Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели.

Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Тефтели мясные (2-й вид)
Номер рецептуры:	287(2010)
Наименование	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (котлетное мясо)	52	70
или телятина (котлетное мясо)	58	77
Вода	6	8
Крупа рисовая	5	7
Масса готового рассыпчатого риса	-	-
Лук репчатый	13	18
Масло сливочное	2	3
Масса припущенного лука	-	-
Мука пшеничная	4	5
Масса полуфабриката	-	-
Масло сливочное	2	3
Масса готовых тефтелей	-	-
Вода	12	16
Соус №354	-	-
№355	-	-
Гарнир №318, 320, 321	-	-
<i>Выход</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, мелко нарезанный припущенный лук, отварной рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тесто в виде шариков по 3^{шт.} на порцию. Шарики панируют в муке, запекают, переключают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (12-14 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности.

Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели.

Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Запеканка картофельная с мясом
Номер рецептуры:	291(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Говядина (котлетное мясо)	54	72
или печень говяжья	38	50
Масло сливочное	2	3
Масса готовых мясопродуктов	-	-
Картофель	153	204
Масса отварного протертого картофеля		-
Лук репчатый	10	13
Масло сливочное	1	2
Масса припущенного лука	-	-
Масло сливочное	1	2
Сухари	2	3
Масса полуфабриката	-	-
Масса готового изделия	-	-
Масло сливочное,	5	5
или соус №354, 367,	-	-
или соус №355	-	-
Выход с маслом		-
Выход с соусом		-

¹В числителе - масса картофеля нетто, в знаменателе - масса отварного картофеля

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Мясо варят, печень измельчают на мясорубке и припускают до готовности. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют припущенный лук. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, или сковороду, разравнивают, кладут измельченные мясопродукты с луком, а на них оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом или соусом сметанным, сметан-

НЫМ С ТОМАТОМ.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Голубцы ленивы
Номер рецептуры:	298(2010)
Наименование	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Капуста свежая белокочанная	90	121
Говядина (котлетное мясо)	61	81
Крупа рисовая	6	8
Лук репчатый	12	16
Масло сливочное	3	4
Масса припущенного лука с маслом	-	-
Яйца	1/10 шт.	1/8 шт.
Масса полуфабриката	-	-
Масса тушеных голубцов	-	-
Соус №355	-	-
Соус №355, 357	-	-
Выход	-	-

¹Масса рассыпчатого риса.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую белокочанную капусту. В подготовленный мясной фарш вводят мелко рубленый припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом, добавляют воду (10-20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут. Отпускают с соусом сметанным, сметанным с томатом или сметанным с томатом и луком.

питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
96	130
2	3
2	3
60	80
5	5
15	30
120	150
185	235
195	260

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

часов. За 30 минут до конца варки кладут
 чета 5 г на 1 кг мяса. Готовность мяса
 деляется бесцветный сок. Бульон, в котором
 нарезают по 1-2 кусочка на порцию, заливают
 эти температуру не ниже 70 °С в закрытой
 зать (по согласованию). Отпускают с
 пычатые, картофель отварной, пюре

питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
96	130
60	80
10	12
50	67
5	6
-	4
3	4
6	8
5	5
44	57
190	240
170	220

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

и отваре готовят соус белый или томатный.
 нарезанный кубиками, варят до
 готовности, в конце приготовления
 добавляют мясо.

питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
97	129
116	131
10	11

4	6
-	10
60	80
110	140
<i>170</i>	<i>220</i>

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

лми кусочками. Отварное мясо и овощи (в зависимости от возрастной группы), соль и бульон добавляются до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляется томатный соус, с которым тушилось мясо.

мяса
для питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
97	129
60	80
20	15
10	14
	6
4	5
3	4
40	53
60	80
120	160
120	150
<i>240</i>	<i>310</i>

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

нашинкованным бланшированным репчатым
 ляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре
 с соусом, в котором тушилось мясо.

фельное.

а с рисом
ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
66	88
41	55
7	10
18 ¹	23 ¹
65	87
3	3
60	80
5	5
120	150
185	235

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

ыкла-

и рубленые
ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
44	59
44	59
44	59
11	14
14	19
6	8
74	99
4	5
60	80
5	5
15	30
120	150
185	235
195	260

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

-
биточ-

(5 г
ответст-
противень,
мин).

й,

вариант)
ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
38	51
38	51
8	11
12	16
12	16
2	3
9	12
4	4
71	95
2	3
12	16
60	80
60	80
120	150
240	310

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

й

т. на

л сме-

говности.

вариант)
ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
38	51
38	51
6	8
5	7
15	20
11	15
2	3
9	12
4	5
71	95
2	3
60	80
12	16
60	80
-	80
120	150
240	310

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

фтели в
ады-
6 г на

ом или печению

ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов

Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
40	53
31	41
2	3
25	33
115/112 ¹	153/148 ¹
109	145
8	11
1	2
6	8
1	2
2	3
141	188
120	160
5	5
15	30
-	30
125	165
135	190

1

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

й

г из-

: раз-

е
ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
72	96
45	60
17 ¹	23 ¹
10	13
3	4
10	14
4	5
145	193
120	160
15	30
-	30
<i>135</i>	<i>190</i>

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

ии
ясо-
йца, соль
линдри-
м с до-

г и

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Омлет
Номер рецептуры:	
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Наименование сырья	Расход
	Брутто
	1-3 года
Яйца	1,14шт.
Молоко	16
Масса омлетной смеси	-
Масло сливочное	3
Масса готового омлета	-
Масло сливочное	5
<i>Выход</i>	-

Химический состав данного

Пищевые вещества				Минер. Ве
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са
5.73	11.04	1.10	127.00	46.40
7.52	13.46	1.51	157	62.8

Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают и выпекают в жарочном шкафу до готовности. Готовый омлет толщиной не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности. Г

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Омлет
Номер рецептуры:	
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Наименование сырья	Расход
	Брутто
	1-3 года
Яйца	1,05 шт.
Молоко	16
Масса омлетной смеси	-
Сыр	9
Масло сливочное	3
Масса готового омлета	-
Масло сливочное	5

<i>Выход</i>	
--------------	--

¹Масса тертого сыра.

Химический состав данного

Пищевые вещества				Минер. Ве
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са
6.95	12.87	1.07	148.00	114.60
9.1	15.8	1.4	184	114.6

Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5 см и запекают при температуре 180°C до готовности. После запекания поливают прокипяченным сливочным маслом.

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Омлет
Номер рецептуры:	
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Наименование сырья	Расход
	Брут
	1-3 года
Яйца	3/4 шт.
Молоко	11
Морковь	14
Молоко	5
Масса припущенной моркови	-
Лук зеленый	5
Капуста свежая белокочанная	11
Масло сливочное	3
Масса готового омлета	
Масло сливочное	5
<i>Выход</i>	

¹Масса припущенной капусты

Химический состав данного

Пищевые вещества				Минер. Ве
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са
4.07	9.27	1.61	104.00	46.20

5.58	11.23	2.83	135.00	63.20
------	-------	------	--------	-------

Технология приготовления:

Мелко шинкованную белокочанную капусту припускают с морковью и мсмазанный маслом противень, заливают омлетной смесью; запекают в жарпосыпают мелко шинкованным зеленым луком, поливают прокипяченным

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Яй
Номер рецептуры:	
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарн

Наименование сырья	Расх
	Брут
	1-3 года
Яйца (в шт.)	1
<i>Выход</i>	-

Химический состав данного

Пищевые вещества				Минер. Ве
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са
5.08	4.60	0.28	63.00	22.00

Технология приготовления:

Яйца погружают в подсоленную воду и варят в крутую 8-10 мин с момент

№
т натуральный
215(2010)
ых изделий для питания детей в дошкольных

код сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1,5шт	46	60
23	16	23
-	62	83
4	3	4
-	60	80
5	5	5
-	65	85

блюда

щества, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C
1.18	0.04	0.24	0.10
1.54	0.05	0.31	0.15

швивают, выливают на смазанный маслом противень слоем
При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

№
илет с сыром
216(2010)
ых изделий для питания детей в дошкольных

код сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1,4 шт.	42	56
21	16	21
-	58	77
11	8 ¹	10 ¹
4	3	4
-	60	80
5	5	5

-	65	85
---	----	----

блюда

Щества, мг	Витамины, мг		
	В 1	В 2	С
Fe			
1.16	0.05	0.31	0.13
1.54	0.05	0.32	0.17

ливают, соединяют с тертым сыром, выливают в жарочном шкафу до готовности. При

№
лет с овощами
220(2010)
ых изделий для питания детей в дошкольных

код сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1 шт.	30	40
15	11	15
19	11	15
6	5	6
-	10	14
6	4	5
14	8/7 ¹	11/10 ¹
4	3	4
-	60	80
5	5	5
-	65	85

блюда

Щества, мг	Витамины, мг		
	В 1	В 2	С
Fe			
0.90	0.03	0.18	1.95

1.25	0.05	0.24	3.51
------	------	------	------

олоком до готовности, выкладывают на
 рочном шкафу в течение 10-15 мин. При отпуске
 и сливочным маслом.

№
йца вареные
213(2010)
ых изделий для питания детей в дошкольных

код сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1	40	40
-	40	40

блюда

щества, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C
1.00	0.03	0.18	0.00

а закипания.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Птица, тушенная в соусе с
Номер рецептуры:	302(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий дл

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Куры,	89	118
или бройлер-цыплянок,	93	124
или индейка,	90	119
или филе птицы (полуфабрикат)	42	57
Масса отварной птицы	-	-
Соус №354, 367,	-	-
или №355,	-	-
или №357	-	—
Картофель	103	129
Морковь	40	50
Лук репчатый	22	28
Горошек зеленый консервированный	8	10
Масса овощей и соуса	-	-
<i>Выход</i>	-	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe
9.09	6.50	16.49	161.00	39.60	1.45
11.94	8.64	20.88	209.00	51.20	1.86

Технология приготовления:

Подготовленные тушки птицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от костей порционные куски, складывают в глубокую посуду, добавляют соус, доводят до кипения овощами в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин при слабом кипении. Филе птицы (порционные кусочки, припускают до готовности. Бульон от припускания используют и соединяют с припущенным филе, доводят до кипения, добавляют подготовленные овощи крышкой 15-20 мин при слабом кипении. На противень, смазанный маслом, выкладывают картофель и запекают 10-15 мин. Морковь и мелко шинкованный репчатый лук припуск соединяют с тушеной птицей, и доводят до готовности 15-20 мин при слабом кипении 10 минут до готовности добавляют припущенный зеленый горошек. Отпускают с овощами тушились.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Плов из птицы
Номер рецептуры:	304(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Куры,	177	236
или бройлер-цыпленок,	187	249
или куриные окорочка,	119	158
или индейка,	179	238
или филе птицы (полуфабрикат)	84	112
Масса отварной птицы	-	-
Масло сливочное	6	8
Морковь	16	16
Лук репчатый	8	11
Томатное пюре	-	7
Крупа рисовая	35	46
Масса готового риса с овощами	-	-
<i>Выход</i>		-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

16.00	14.78	26.76	304.00	30.20	1.45
21.47	19.69	35.69	406	40.3	2.03

Технология приготовления:

Подготовленные тушки, окорочка птицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мясо. Птицы нарезают, кладут в посуду, добавляют мелко нарезанные морковь и лук, заливают (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), закладывают крупу и доводят до кипения. После этого посуду с пловом ставят на 30-40 мин в жарочный шкаф. Используют при приготовлении плова для второй возрастной группы. При массовом приготовлении можно варить отдельно. При отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо птицы, поливают тушилось.

овощами
ия питания детей в дошкольных

олуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
79	105
69	92
67	89
41	56
30	40
30	40
-	40
-	40
77	97
32	40
18	23
5	6
150	190
180	230

Витамины, мг		
В 1	В 2	С
0.18	0.11	7.34
0.24	0.14	9.24

жи и костей, нарезают на
 ия и тушат с подготовленными
 олуфабрикат) нарезают на
 для приготовления соуса. Соус
 ци и тушат в посуде с закрытой
 уют нарезанный дольками
 кают. Подготовленные овощи
 в посуде с закрытой крышкой. За 5-
 аями и соусом, в котором они

ия питания детей в дошкольных

олуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
157	209
138	184
68	90
133	177
82	109
60	80
6	8
13	13
7	9
-	7
35	46
100	130
<i>160</i>	<i>210</i>

Витамины, мг		
В 1	В 2	С

0.20	0.08	0.41
0.26	0.11	1.01

якоть от кожи и костей. Филе
от горячей водой и дают закипеть,
гем кладут промытую рисовую
ный шкаф. Томатное пюре
товлении рассыпчатую кашу
ют соусом, в котором оно

458. Ватрушки

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сы
	из дрожжевого теста
Тесто дрожжевое №453	2900
Тесто слоеное №455	-
Мука на подпыл	87
Фарш №504	1500
или повидло	1650/1500 ¹
Меланж для смазки ватрушек	75
Масло растительное для смазки листов	12.5
<i>Выход</i>	<i>100 шт. по 35 г</i>

¹В числителе указана масса брутто, в знаменателе - масса нетто с учетом порционирования.

Технология приготовления

Дрожжевое тесто для ватрушек (рец. №453) готовят опарным способом разделяют булочки круглой формы массой 29 г, укладывают на пресмазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным диаметром 4 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при 240 °С 8-10 мин. При приготовлении ватрушек с повидлом смазывают края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешки. Слоеное пресное тесто (рец. №455) раскатывают в пласт толщиной 5 мм, выемкой кружки массой 29 г для каждой ватрушки. Края кружки таким расчетом, чтобы образовалась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой. Ватрушки смазывают яйцом и сразу же выпекают при температуре 240 °С в течение 15-20 мин. Ватрушки из пресного слоеного теста рекомендуют для старшей возрастной группы, из дрожжевого теста - для детей разных

460. Крендель сахарный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса
	брутто
Мука пшеничная	2800
Сахар	800
Маргарин сливочный	700
Меланж	344

Соль	15
Дрожжи (прессованные)	200
Вода для замеса теста	1000
Масса теста	
Сахар для посыпки	300
Масло растительное для смазки листов	25
Яйца для смазки кренделя	36
<i>Выход</i>	-

Технология приготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом массой по 54 г, которые скатывают в жгут и свертывают его в виде в Крендели-полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом листы, с меланжем, посыпают сахарным песком и выпекают при температуре течение 10-15 мин.

Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

465. Пицца «Детская»

100 шт. по 50 г или 200 шт. по 25 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г
	брутто
Тесто дрожжевое №453	-
Фарш: говядина (лопаточная часть)	1100
филе куриное	586
Масса отварного мяса	-
Масса филе куриного отварного	-
Колбаса вареная	520
Томатное пюре	500
Сыр	
Масло растительное для смазки листов	25
Масса полуфабриката	-
<i>Выход</i>	-

Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рец. №453), приготовленного безопарным или способом, формируют шарики массой 30 г, которые раскатывают до то укладывают на лист или противень, смазанный маслом растительным 30 мин, делают углубление, смазывают томатным пюре и заполняют колбасы, отварного мяса, посыпают тертым сыром и выпекают при т 220 °С в течение 3-10 мин.

Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

466. Сдоба обыкновенная

100 шт. по 50 г или 200 шт. по 25 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %
Мука пшеничная 1-го сорта	85.5
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85.5
Сахар	99.85
Масло сливочное	84
Масло сливочное (для разделки)	84
Меланж (для смазки)	27
Соль	96.5
Дрожжи (прессованные)	25
Итого сырья	-
Вода	
Масса полуфабриката	
<i>Выход</i>	63

Влажность не более 37,0%

Кислотность не более 2,5°

Технология приготовления

Наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки (одинак Дрожжевое тесто (рец. №453) делят на куски, прокатывают их в жгул раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают жиром выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаков пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для неразрезанными скрепленные концы. При укладке на лист плюшку р: разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а п придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладываю ставят в теплое место для расстойки на 50-80 мин. За 15-20 мин до к смазывают меланжем. Выпекают изделия в течение 12-16 мин при те можно изготавливать в виде продолговатых, спиральных, фигурных ус крученка, вензель и др.).

467. Булочка ванильная

100 шт. по 50 г или 200 шт. по 25 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %
Мука пшеничная высшего сорта	85.5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85.5
Сахар	99.85
Маргарин	84
Меланж	27
Меланж (для смазки)	27
Соль	96.5
Дрожжи (прессованные)	25
Ванилин	0
Итого сырья	-
Вода	
Масса полуфабриката	
<i>Выход</i>	32

Влажность не более 36,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

Булочку ванильную можно выпекать массой 100 г.

Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рец. №453) формируют шарики, кладут их швом вверх в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков выпекают 12-15 мин при температуре 230-240 °С.

469. Булочка домашняя

100 шт. по 50 г или 200 шт. по 25 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ,
Мука пшеничная высшего сорта	85.5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85.5
Сахар	99.85
Сахар (для отделки)	99.85
Маргарин	84
Меланж (для смазки)	27
Соль	96.5
Дрожжи (прессованные)	25
Итого сырья	
Вода	
Масса полуфабриката	

<i>Выход</i>	33.5
--------------	------

Влажность не более 33,0%

Кислотность не более 3 °Н

Технология приготовления

Приготавливают булочку домашнюю из дрожжевого теста и выпекают (рец. №467), но поверхность перед выпечкой посыпают сахаром.

471. Булочка «Октябренок»

100 шт. по 60 г или 200 шт. по 30 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ,
Мука пшеничная 1 -го сорта	85.5
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85.5
Сахар	99.85
Масло растительное	100
Молоко сухое обезжиренное	95
Дрожжи (прессованные)	25
Соль	96.5
Итого сырья	
Вода	
Масса полуфабриката	
<i>Выход</i>	46

Влажность не более 39,00%

Кислотность не более 4,0 °Н

Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рец. №453) формируют шарики, кладут их швом ставят в теплое место для расстойки на 50-70 мин. Выпекают в увлажненной среде при температуре 180-190 °С.

473. Булочка «Веснушка»

100 шт. по 50 г или 200 шт. по 25 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ,
Мука пшеничная высшего сорта	85.5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85.5
Дрожжи (прессованные)	25
Соль	96.5

Сахар	99.85
Маргарин	84
Меланж (для смазки)	27
Изюм	80
Итого сырья	
Вода	
Масса полуфабриката	
<i>Выход</i>	65

Влажность не более 35,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рец. №453) формуют шарики, кладут их в форму на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для брожения. Поверхность смазывают меланжем. Выпекают при температуре 185-200 °С.

453. тесто дрожжевое

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ,
Мука пшеничная высшего или 1-го сортов ¹	633
Дрожжи (прессованные)	19
Соль	10
Сахар	44
Маргарин	19
Меланж (для смазки)	
Вода	300
<i>Выход</i>	1000
<u>Влажность, %</u>	40

¹Тесто для ватрушек, кулебяк и других изделий рекомендуется готовить в течение 1-2 часов.

Технология приготовления

Безопарный способ: В дежу тестомесильной машины вливают предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40С пресмы добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в растопленное масло или маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока не приобретет консистенцию. Дежу закрывают и ставят на 3-4 часа для брожения в течение которого увеличивается в объеме в 1,5 раза, производят обминку и вновь ставят дежу. Тесто обминают еще 1-2 раза.

Опарный способ: В дежу тестомесильной машины вливают подогретую воду (60-70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные дрожжи, всыпают муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Посыпают мукой, дежу закрывают и ставят на 2,5-3 часа для брожения. Объем теста увеличится в 2-2,5 раза и начнет опадать, к нему добавляют растворенные соль, сахар и яйцами, затем все перемешивают, и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленный маргарин, закрывают и ставят на 2-2,5 часа для брожения в теплое место.

Хлеб и полуфабрикаты

из пресного слоеного теста

-
2900
78.5
1500
1650/1500 ¹
75
-
100 шт. по 35 г

потерь при

Из теста
отивень
естиком
ой - по 15 г.
и температуре 230-
от яйцом только
ешек повидлом.
мм и вырезают из
ов защищают с
кладывают на
по 15 г.
30-240 °С в
отся для детей
возрастных групп.

са, г

нетто
2800
800
700
344

15
200
1000
5400
300
25
36
<i>100 шт. по 50 г</i>

ом, делят на куски
осьмерки.
мазывают
220-250 °С в

нетто
3000
810
570
500
500
500
500
650
25
5650
<i>5000</i>

опарным
лщины 0,3-0,5 см,
л, дают расстоику
ломтиками
емпературе 200-

Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
в натуре	в сухих веществах
3556	3040.4
148	126.5
370	369.4
111	93.2
148	124.3
133	35.9
55	54
56	14
4578	3857.7
1560	
5750	
5000	3150

рные; двойные и круглые).

г, а затем разрезают на куски и
; свертывают в виде рулета,
ой по всей длине, перегибают

После этого рулет разрезают по
двойной плюшки, оставляя
азворачивают в стороны по линии
осле надреза его разворачивают,
т на листы, смазанные жиром,
нца расстойки поверхность
мпературе 200-220 °С. Плюшки
триц и крученых изделий (плетенка,

Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г.	
в натуре	в сухих веществах
3277.5	2802.25
100	85.5
575	574.15
427.5	359.1
197.5	53.35
100	27
47.5	45.85
67.5	16.9
2.5	0
4795	3964.1
1500	
5850	
5000	3200

вниз на смазанные жиром листы и
печников смазывают меланжем и

Расход сырья на 100 шт.	
в натуре	в сухих веществах
3208.5	2743.25
169	144.5
550	549.2
160	159.75
742.5	623.7
95	25.65
30	28.95
85	21.25
5040	4296.25
1425	
6040	

5000	3350
------	------

так же, как булочку ванильную

Расход сырья на 100 шт.	
в натуре	в сухих веществах
3973	3396.7
81	69.2
487	486
121	121
811	770
121	30.4
61	58.6
5655	4932.7
2468	
7050	
6000	3660

вниз на смазанные жиром листы и
сненной камере 14-16 мин при

Расход сырья на 100 шт.	
в натуре	в сухих веществах
3500	2992.5
71	60.7
107	26.8
36	34.7

357	356.5
321	269.6
107	28.9
179	143.2
4678	3912.9
1430	
5850	
5000	3250

мы или на листы, смазанные жиром,
для расстойки на 60-80 мин.
215 °С в течение 30-40 мин.

Расход сырья на 100 шт.	
в натуре	в сухих веществах
640	641
23	19
8	10
46	34
69	34
69	34
170	258
1000	1000
33	38

ить из муки высшего сорта

гретую до температуры 35-40С воду,
цеженные дрожжи, сахар, соль,
мение 7-8 мин. После этого вводят
жа оно не приобретет однородную
теплое место. Когда тесто
для брожения, в процессе которого

етую до температуры 35-40С воду,
воде и процеженные дрожжи,
массы. Поверхность опары
ия в теплое место. Когда опара
стальную жидкость с
зсыпают оставшуюся муку и
ле маргарин или масло. Дежу

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Каша пшеничная с яблоками
Номер рецептуры:	180(2010)
Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи...

Наименование сырья	Расход	
Крупа пшено		
Молоко		
Вода		
Масса каши		
Сироп:		
Сахар		
вода		
Масса сиропа		
Яблоки свежие		
Масса припущенных яблок с сиропом		
Масло сливочное		
Сметана		
Выход		

Химический состав данного блю...

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо, нарезают мелкими кубиками припускают подготовленные яблоки. На смеси молока и воды варят вязкую кашу. В готовую вязкую кашу добавляют подготовленные яблоки с сиропом, масло слив...

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Каша пшеничная, пшеничная
Номер рецептуры:	168(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи...

Наименование сырья	Расход	
Крупа пшено, пшеничная		
Молоко		
Вода		
Сахар		
Масло сливочное		
Выход		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую горячей водой, ячневую и гречневую - только теплой. В подготовленную посуду (в готовой каши), сахар. Жидкость доводят до кипения и закладывают в крупу. Ману всыпают тонкой стружкой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Каша рисовая, манная, ячневая, геркулес
Номер рецептуры:	168(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи

Наименование сырья	Расход	
Крупа рисовая, манная, ячневая, геркулес		
Молоко		
Вода		
Сахар		
Масло сливочное		
Выход		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества	Минер. вещества, мг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую горячей водой, ячневую и гречневую - только теплой. В подготовленную посуду (готовой каши), сахар. Жидкость доводят до кипения и закладывают в крупу. Ману всыпают тонкой стружкой.

тания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
32	42	32	42
82	108	82	108
20	26	20	26
		126	167
3	4	3	4
15	18	15	18
		15	20
20	26	11	15
		25	33
4	6	4	6
4	6	4	6
		150	200

да

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

ми. Из сахара и воды готовят сироп, в котором
Введение крупы зависит от времени ее варки.
зочное и сметану, перемешивают и доводят до

тания детей в дошкольных образовательных

И сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
37.5	50	37.5	50
0.072	0.096	0.072	0.096
0.048	0.064	0.048	0.064
5	5	5	5
5	5	5	5
		150/5/5	200/5/5

да

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			200

о и перловую крупу промывают теплой, а затем заливают жидкостью, добавляют соль (2-3г на 1 кг крупу и прочие мелкодробленые крупы

гания детей в дошкольных образовательных

И сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
33.3	44.4	37.5	50
0.0738	0.0984	0.072	0.096
0.0492	0.0656	0.048	0.064
5	5	5	5
5	5	5	5
		150/5/5	200/5/5

да

Витамины, мг

В 1	В 2	С	Выход,г
			150
			200

о и перловую крупу промывают теплой, а затем заливают жидкостью, добавляют соль (2-3г на 1 кг зую крупу и прочие мелкодробленые крупы

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Каша рассыпчатая
Номер рецептуры:	313(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д учреждениях

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Масса гречневой каши,	-	970	-
или пшеничной,	-	970	-
или пшеничной,	-	970	-
или рисовой,	-	970	-
или перловой,	-	970	-
или ячневой	-	970	-
Масло сливочное	35	35	4.2
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пусто загустения, периодически помешивая. Сливочное масло добавляют во время варки каши (50%), ос готовую кашу.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Макаронные изделия отварные с маслом
Номер рецептуры:	205(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Макаронные изделия	350	350	
Масло сливочное			5
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества	Минер. Вещества, мг	В

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B 1

Технология приготовления:

Макаронные изделия варятся в большом количестве кипящей подсоленной воды. (на 1 кг макарон соли)

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Картофель отварной
Номер рецептуры:	318(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по.		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
1-3 года			
Картофель	1333	1000	159.96
или картофель молодой	1290	1032	154.8
Масса картофеля отварного		970	0
Масло сливочное	35	35	4.2
<i>Выход</i>		<i>1000</i>	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		B
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B 1

Технология приготовления:

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг). Когда картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 минут на менее горячем участке поливают сливочным маслом

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Пюре картофельное
Номер рецептуры:	321(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по.		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
1-3 года			
Картофель	1140	855	136.8
Молоко	158	150 ¹	18.96

Масло сливочное	35	35	4.2
Выход	-	1000	

¹Масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно на 10 г увеличить норму закладки слив

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают, протирают, температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С. В горячий протертый картофель помещивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло пышной однородной массы.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №

Наименование изделия:	Пюре картофельное с морковью
Номер рецептуры:	322(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Картофель	920	690	110.4
Морковь	260	208	31.2
Молоко	126	120	15.12
Масло сливочное	35	35	4.2
Выход		1000	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Очищенную морковь нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды. Очищенный картофель варят до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Отварной горячий картофель вместе с припухшей полученную массу в 2—3 приема при непрерывном помешивании добавляют горячее молоко, сливочное масло до получения пышной однородной массы.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Пюре из овощей
Номер рецептуры:	330(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут 1-3 года
Картофель	635	475	76.2
Морковь	345	275	41.4
Капуста белокочанная	260	205	31.2
Брюква	175	135	21
Горошек зеленый консервированный	210	135	25.2
Молоко	75	70 ¹	9
Масло сливочное	35	35	4.2
Выход	-	1000	

¹Масса молока кипяченого.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Подготовленные морковь, капусту и брюкву нарезают соломкой, добавляют воду (20-30% к массе полуготовности. Затем добавляют нарезанный брусочками картофель и тушат до готовности. За 1 зеленый горошек. Тушеные овощи протирают в горячем виде, солят и при непрерывном помешив горячее кипяченое молоко и растопленноемасло. Смесь взбивают до получения пышной однороди

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Капуста тушеная
Номер рецептуры:	336(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут 1-3 года
Капуста белокочанная свежая	1433	1146	171.96
или квашеная	1429	1000	171.48
Масло растительное	35	35	4.2
Морковь	25	20	3
Лук репчатый	48	40	5.76
Томатное пюре	60	60	7.2
Мука пшеничная	12	12	1.44
Сахар	30	30	3.6

<i>Выход</i>	-	1000	
--------------	---	------	--

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду, масло растительное, прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании, нарезанные соломкой, морковь, лук и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения добавляют подсушенную муку, сахар, соль и вновь доводят до кипения. Для детей первой возрастной группы пюре.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Свекла, тушенная в сметанном соусе
Номер рецептуры:	340(2010)
Наименование сборника:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто, г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Свекла	1188	950	142.56
Сахар	15	15	1.8
Соус №	-	250	
<i>Выход</i>	-	1000	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Предварительно очищенную, сваренную свеклу нарезают кубиками, заправляют сахаром, соусом.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Запеканка овощная
Номер рецептуры:	155(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях

Наименование сырья	Расход сырья и по.		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Картофель			70/52 ¹
Капуста белокочанная свежая			28/22 ¹
Морковь			27/21 ¹
Горошек зеленый консервированный			15
Лук репчатый			12/10 ¹
Масло сливочное			7
Яйца			1/7шт
Крупа манная			5
Сухари			5
Сметана			3
Масса полуфабриката			
Масса готовой запеканки			
Масло сливочное			5
Соус № 350, 366, 354, 367			
<i>Выход с маслом</i>			
<i>Выход с соусом</i>			

¹В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе - масса продуктов нетто

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Подготовленные капусту, морковь, нарезают соломкой, лук репчатый полукольцами, затем их отсыпают манную крупу и проваривают до загустения. овощную массу смешивают с протертым ва добавляют яйца и тщательно перемешивают. Полученную массу выкладывают на лист смазанный запекают.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Морковь, тушенная с рисом и черносливом
Номер рецептуры:	136(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по.		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Морковь			50
Масло сливочное			3
Чернослив			18
Крупа рисовая			12
Сахар			3

вода			25
<i>Выход</i>			

¹Масса припущенного чернослива без косточки.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В 1

Технология приготовления:

Очищенную морковь нарезают кубиками и припускают до полуготовности. Промытый чернослив и варят. В отвар закладывают припущенную морковь, крупу рисовую, соль и тушат до готовности использовать воду. Для варки крупы рисовой закладку жидкости берут как для рассыпчатой каши

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Макаронны, запеченные с сыром
Номер рецептуры:	207(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Масса отварных макарон	350	350	
сыр			4.4
Масло сливочное			2
Масса полуфабриката			
Масса запеченных макарон			
Масло сливочное			5
<i>Выход</i>	-	1000	

¹Масса отварных макарон

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В 1

Технология приготовления:

Отварные макароны заправляют маслом и перемешивают, Массу выкладывают на смазанный лист запекают до образования на поверхности макарон корочки.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Макаронные изделия отварные с маслом

Номер рецептуры:	205(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания де

Наименование сырья	Расход сырья и по		
	Брутто,г	Нетто, г	Брут
			1-3 года
Масса отварных макарон	350	350	
Масло сливочное			5
<i>Выход</i>	-	1000	

¹Масса отварных макарон

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг		В
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В 1

Технология приготовления:

Макаронные изделия варятся в большом количестве кипящей подсоленной воды. (на 1 кг макарон)
Выход порции определяется возрастной группой.

ошкольных образовательных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
-	116.4	145.5
-	116.4	145.5
-	116.4	145.5
-	116.4	145.5
-	116.4	145.5
-	116.4	145.5
5.25	4.2	5.25
	120	150

Витамины, мг		Выход,г
В 2	С	
		120
		150

тальные зерна удаляют. Кашу варят до
тавшееся масло (50%) добавляют в

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
	52.5	70
5	5	5
	150/5	200/5

Витамины, мг

В 2	С	Выход,г
		150
		200

нных изделий берут 6-7 л. Воды, 30г

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
199.95	120	150
193.5	123.84	154.8
0	116.4	145.5
5.25	4.2	5.25
	120	150

витамины, мг		
В 2	С	Выход,г
		120
		150

фель сварится, воду сливают, а
: плиты. При отпуске картофель

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
171	102.6	128.25
23.7	18 ¹	22,5 ¹

5.25	4.2	5.25
	120	150

очного масла.

Витамины, мг		Выход,г
В 2	С	
		120
		150

ивают. Вареный горячий картофель
ый картофель, непрерывно
сло. Смесь взбивают до получения

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
138	82.8	103.5
39	24.96	31.2
18.9	14.4	18
5.25	4.2	5.25
	120	150

Витамины, мг		Выход,г
В 2	С	
		120
		150

ий картофель варят в воде до
ценной морковью протирают. В
вочное масло, соль; смесь взбивают

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
95.25	57	71.25
51.75	33	41.25
39	24.6	30.75
26.25	16.2	20.25
31.5	16.2	20.25
11.25	8,4'	10,5'
5.25	4.2	5.25
	120	150

витамины, мг		Выход,г
В 2	С	
		120
		150

овощей) и тушат до
0 минут до конца тушения всыпают
аниии добавляют в 2-3 приема
ной массы.

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
214.95	137.52	171.9
214.35	120	150
5.25	4.2	5.25
3.75	2.4	3
7.2	4.8	6
9	7.2	9
1.8	1.44	1.8
4.5	3.6	4.5

	120	150
--	-----	-----

Витамины, мг		Выход, г
В 2	С	
		120
		150

γ (20-30% к массе сырой капусты), мешивании. Затем добавляют ения капусту заправляют суппы соус готовят без томатного

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
178.2	114	142.5
2.25	1.8	2.25
	30	37.5
	120	150

Витамины, мг		Выход, г
В 2	С	
		120
		150

сметанным и тушат 10-15 мин.

ОШКОЛЬНЫХ

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
103/77 ¹	50	75
41/33 ¹	20	30
40/32 ¹	20	30
23	10	15
19/16 ¹	5	8
11	7	11
2/9шт	6	9
8	5	8
8	5	8
4	3	4
	117	176
	100	150
5	5	5
	15	30
	105	155
	115	180

то, в графе нетто - масса готовых

витамины, мг		Выход,г
В 2	С	
		120
		150

дельно припускают, соединяют,
реным картофелем, охлаждают,
и маслом и посыпанный сухарями,

м
гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
75	40	60
5	3	5
27	27 ¹	40 ¹
18	12	18
5	3	5

38	25	38
	100	150

Витамины, мг		Выход, г
В 2	С	
		120
		150

заливают водой , добавляют сахар
и. Можно вместо отвара
л.

гей в дошкольных

луфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
	52,5/163 ¹	70/216 ¹
6.6	4	6
3	2	3
	167	222
	150	200
5	5	5
	150/5	200/5

Витамины, мг		Выход, г
В 2	С	
		150
		200

г. Сверху посыпают тертым сыром и

гей в дошкольных

луфабрикатов		
---------------------	--	--

то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
	52,5/163 ¹	70/216 ¹
5	5	5
	150/5	200/5

витамины, мг		
---------------------	--	--

В 2	С	Выход,г
		150
		200

нных изделий берут 6-7 л. Воды, 30г

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Вареники ленивые (от
Номер рецептуры:	230(2010)
Наименование	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Творог	837	820
Мука пшеничная	115	115
Сахар	60	60
Яйца	1,5шт	60
Соль	2.5	2.5
Выход		1000
Вареники ленивые (полуфабрикат)		
Масса отварных вареников		
Масло сливочное		
или сахар		
<i>Выход с маслом</i>		
<i>с сахаром</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до раскатывают пластом толщиной 10-12мм и нарезают на полоски шириной 25мм. или треугольной формы. Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в течение 4-5 мин.

Отпускают с маслом или сахаром.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Сырники из творог

Номер рецептуры:	231(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д.

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Творог	51	102
Мука пшеничная	6	13
Яйца	1/20 шт.	1/10 шт.
Масса полуфабриката	-	-
Масло растительное	2	4
Масса готовых сырников	-	-
Варенье	20	20
или масло сливочное	5	5
или соус №351, 354, 367, 358-362	-	-
<i>Выход с вареньем</i>	-	-
<i>с маслом</i>	-	-
<i>с СОУСОМ</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, соль, ванилин (предварительно хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают круглых биточков толщиной 1,5 см, ставят в жарочный шкаф и запекают при темп

Отпускают с вареньем или соусами молочным, сметанным или сладким.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Сырники с морков
Номер рецептуры:	233(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д.

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет

Творог	35.7	71
Морковь	14	28
Масло сливочное	1	2
Крупа манная	2	3
Яйца	1/20 шт.	1/10 шт.
Сахар	4	8
Мука пшеничная	6	12
Масса полуфабриката	-	-
Масло растительное	2	4
Масса готовых сырников	-	-
Соус №351, 354	-	-
<i>Выход</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Очищенную сырую морковь измельчают и припускают с маслом сливочным в нест. (нетто моркови). Затем всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до набухания протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром, солью и частью муки (2/3 от всего) формируют сырники, панируют их в муке и запекают в жарочном шкафу при температуре образования румяной корочки.

Отпускаются с молочным или сметанным соусом.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Пудинг из творога с
Номер рецептуры:	236(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д.

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Творог	38	76
Крупа рисовая	7	14
Сахар	4	7
Яйца	1/13 шт.	1/7 шт.
Масло сливочное	1	3

Сметана	2	3
Масса полуфабриката	-	-
Масса готового пудинга	-	-
Соус №350, 366,351	-	-
<i>Выход с соусом</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденным размягченным сливочным маслом, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки добавляют в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают в смазанную емкость, смазывают сверху сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 20-25 минут. Отпускают с молочным или сладким соусом.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Запеканка из творога
Номер рецептуры:	237(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся в образовательных учреждениях

Наименование сырья	Расход сырья и материалов	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Творог	46.9	93.8
Крупа манная	3	6
или мука пшеничная	4	8
Сахар	4	8
Яйца	1/20 шт.	1/10 шт.
Масло сливочное	2	4
Сухари	2	4
Сметана	2	4
Масса готовой запеканки	-	-
Соус №358-362	-	-
<i>Выход с соусом</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Протертый творог смешивают с мукой или с предварительно заваренной в воде (1 крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают см мин, при температуре 220-250 °С до образования на поверхности румяной корочк

Отпускают со сладким соусом.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Пудинг из творога с яб
Номер рецептуры:	240(2010)
Наименование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья и т	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Творог	34.5	68.9
Яблоки свежие	20	38
Сахар	4	8
Яйца	1/8 шт.	1/4 шт.
Масло сливочное	3	4
Ванилин	0.01	0.01
Сухари	2	4
Сметана	2	4
Масса готового пудинга	-	
Соус №	-	-
<i>Выход с соусом</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества	Минер. Вещества, мг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые я растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазыва 25-35 мин при температуре 220-250 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски.

Отпускают со сладким соусом

варные)
ля питания детей в дошкольных

и сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
-	-	57	95
-	-	60	100
5	5	5	5
5	10	5	10
-	-	65	105
-	-	65	110

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

получения однородной массы. Затем массу
Полоски нарезают на кусочки прямоугольной
подсоленной воде при слабом кипении в

га

ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов

Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
50	100
6	13
2	4
57	114
2	4
50	100
20	20
5	5
15	30
70	120
55	105
65	130

Витамины, мг

В 1	В 2	С	Выход,г

бно растворив его в горячей воде). Массу поперек, панируют в муке, придают форму температуре 200-220 °С в течение 15-20 минут.

зью

ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов

Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет

35	70
11	22
1	2
2	3
2	4
4	8
6	12
57	114
2	4
50	100
15	30
65	130

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

большом количестве воды (10% воды к массе ния. После охлаждения массу смешивают с о количества). Из подготовленной массы атуре 200-220 °С в течение 15-20 минут до

рисом
ля питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
37.5	75
7	14
4	7
3	6
1	3

2	3
59	118
50	100
15	30
65	130

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

й сваренный до полуготовности рис,
елки взбивают до густой пены и вводят в
анную сливочным маслом (2 г от нормы)
30 мин при температуре 220-250 °С.

тания детей в дошкольных

юлуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
46	92
3	6
4	8
4	8
2	4
2	4
2	4
2	4
50	100
15	30
65	130

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

10мл на порцию) и охлажденной манной кашей 1 см на смазанный маслом и посыпанный сахарной пудрой, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин.

локами
для питания детей в дошкольных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
34	68
12	23
4	8
5	10
3	4
0.01	0.01
2	4
2	4
50	100
15	30
65	130

Витамины, мг	
---------------------	--

В 1	В 2	С	Выход,г

блоки, ванилин, предварительно
вно перемешивают. Яичные белки взбивают
Полученную массу выкладывают слоем 3^4 см
ют сметаной и запекают в жарочном шкафу
вынимают из форм. Пудинг, запеченный на

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус белый основн
Номер рецептуры:	347(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход с	
	Брутто,г	Нетто, г
Бульон или вода	-	1100
Масло сливочное	50	50
Мука пшеничная	50	50
Лук репчатый	24	20
Петрушка (корень)	13	10
Соль	-	10
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, н 60-70 °С, вливают четвертую часть воды или бульона и вымешивают до образов вводят оставшуюся жидкость. Вымешивают, доводят до кипения. После этого в петрушку и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус проце овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления прои самостоятельный, его заправляют лимонной кислотой (1 г) и маслом сливочным блюдам из отварного и припущенного мяса и птицы, а также используют для при

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус томатный
Номер рецептуры:	348(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход с	
	Брутто,г	Нетто, г
Бульон или вода	-	1000
Масло сливочное	45	45

Мука пшеничная	45	45
Морковь	75	60
Лук репчатый	34	20
Петрушка (корень)	13	10
Томатное пюре	150	150
Масло сливочное	15	15
Сахар	10	10
Соль	-	10
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, помешивая для удаления комочков. Правильно спассерованная мука должна иметь температуру до 60-70 °С, используют четвертую часть горячей жидкости и вымешивают до образования теста. Постепенно добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения. Мелко нарезают морковь, лук, петрушку, добавляют в томатное пюре, продолжают тушение еще 15-20 минут. В соус кладут подготовленные специи. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом овощи.

Технологическая карта №

Наименование изделия:	Соус молочный (для подачи)
Номер рецептуры:	350(2010)
Наименование сборника:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для

Наименование сырья	Расход сырья	
	Брутто,г	Нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	55	55
Мука пшеничная	55	55
Вода	500	500
Сахар	10	10
Соль	-	8
Выход	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, и разводят горячим молоком или молоком с добавлением воды и варят 7-10 мин при слабом кипении, процеживают и доводят до кипения.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус молочный (сладкий)
Номер рецептуры:	351(2010)
Наименование сборника:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Наименование сырья	Расход сырья, г	
	Брутто,г	Нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Вода	500	500
Сахар	80	80
Ванилин	0.05	0.05
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу, не допуская пригорания до слегка кремового цвета, и разводят горячим молоком с растопленным сливочным маслом. Вымешивают до однородности, варят 10 мин при слабом кипении. В соус молочный в конце варки добавляют сахар и ванилин, доводят до кипения. Подают соус к пудингам, запеканкам, крупьяным и овощным котлетам.

Технологическая карта №

Наименование изделия:	Соус молочный (для запекания ов...
Номер рецептуры:	352(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д...

Наименование сырья	Расход с	
	Брутто,г	Нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	110	110
Мука пшеничная	110	110
Вода	500	500
Соль	-	8
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Соус молочный средней густоты приготавливают по т.к.№ _____. Для улучшения добавить сырые яичные желтки (2-3 шт. на 1 кг соуса).

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус сметанный
Номер рецептуры:	354(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д...

Наименование сырья	Расход с	
	Брутто,г	Нетто, г
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода или отвар	750	750
Масса белого соуса	-	750
Соль	-	8
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества	Минер. Вещества, мг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, в муку, охлажденную до 60-70 °С выливают 1/4 часть горячей воды или отвара и в сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят кипения. Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют д

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус сметанный с том
Номер рецептуры:	355(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода	750	750
Томатное пюре	100	100
Соль	-	8
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят и доводят до кипения. Соус используют для приготовления и подачи блюд для д

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус абрикосовы

Номер рецептуры:	359(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья	
	Брутто,г	Нетто, г
Абрикосы свежие	599	515
или курага	110	110
Вода для кураги	400	400
Сахар	600	600
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Свежие абрикосы погружают на 30-40 с в кипяток, снимают с них кожицу, разре засыпают сахаром, выдерживают 2-3 ч. Затем варят в той же воде до готовности, помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус клюквенны
Номер рецептуры:	361(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья	
	Брутто,г	Нетто, г
Клюква	105	100
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	30	30
Вода	900	900
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, моют и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят, добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал, быстро доводят до кипения. Готовый соус охлаждают.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус яблочный
Номер рецептуры:	362(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

Наименование сырья	Расход сырья	
	Брутто,г	Нетто, г
Яблоки свежие	256	225
Сахар	125	125
Крахмал картофельный	30	30
Корица молотая	1	1
Кислота лимонная	1	1
Вода	800	800
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей заливают горячей водой и варят в течение 15 минут. Затем протирают, соединяют с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную. Крахмал предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, доводят до кипения. Соус можно готовить без корицы.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соус сметанный с луком
Номер рецептуры:	356(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий д

	Расход сырья	
	Брутто,г	Нетто, г

Наименование сырья	Брутто,г	Нетто, г
Соус сметанный № 354		900
Лук репчатый	238	200
Масло сливочное	20	20
Томатное пюре	100	100
Соль	-	8
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Лук репчатый мелко шинкуют, припускают с добавлением томатного пюре 5-7 л сметанным.и доводят до кипения.

ой
ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

е допуская пригорания. Муку охлаждают до ания однородной массы; затем постепенно соус кладут нарезанный лук репчатый, живают, протирая при этом разварившиеся изводных соусов. Если соус используется как (30 г). Соус белый основной подают к иготовления других соусов.

ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

те допуская пригорания. Муку охлаждают и
ри слабом кипении. Затем кладут сахар,

ский)
ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

слегка кремового цвета. Муку охлаждают и
) образования однородной массы и варят 7-
ванилин, предварительно растворенный в
ным блюдам.

--

ошей, мяса, рыбы)
ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

и вкуса и эластичности в соус можно

ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг

В 1	В 2	С	Выход,г

не допуская пригорания. В подготовленную
 размешивают. Для приготовления соуса
 от 3-5 мин, процеживают и снова доводят до
 для запекания рыбы, мяса, овощей.

натом
для питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

соусом сметанным. Для приготовления соуса
 от 3-5 мин. Соус проваривают, процеживают
 этой второй возрастной группы.

й

ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

зают на 4 части, удаляют косточки,
, протирают, добавляют сахар и при

й
ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

пятят 5-8 мин, затем процеживают. В отвар
л холодной кипяченой водой или
женный крахмал и ранее отжатый сок и,

ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

эние 6-8 мин в закрытой посуде до
имонную, доводят до кипения, вводят
ия и добавляют корицу. Готовый соус

УКОМ
ля питания детей в дошкольных

сырья и полуфабрикатов	
Брутто, г	Нетто, г

1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

мин, затем соединяют с соусом

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Чай-заварка
Номер рецептуры:	391(2010)
Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждениях

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто,г	Нетто, г
Чай высшего или 1-го сорта (сухой)	10	10
Вода	1080	1080
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное коли
свежеприготовленным кипятком на 1 /3 объема чайника.

Настаивают 5-10 мин. и доливают кипятком.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом
Номер рецептуры:	392(2010)
Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждениях

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Чай-заварка № _____ (мл)	20	30
Сахар,	7	10
или варенье,	10	15
или джем,	10	15
или мед,	12	15
или повидло	15	20
Вода	130	150

<i>Выход с сахаром</i>		
<i>с вареньем</i>		
<i>с джемом</i>		-
<i>с медом</i>		
<i>с повидлом</i>		-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан отдельно. Варенье, джем, мед, повидло подают отдельно.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Чай с лимоном
Номер рецептуры:	393(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Наименование сырья	Расход сырья и продуктов	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Чай-заварка №391 (мл)	20	30
Сахар	7	10
Лимон свежий	4	8
Вода	130	150
<i>Выход</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течение и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Чай с молоком
Номер рецептуры:	394(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Чай-заварка №391 (мл)	20	30
Сахар	7	10
Молоко	92	92
Вода	40	60
<i>Выход</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко,

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кофейный напиток с молоком
Номер рецептуры:	395(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Кофейный напиток	2	3
Сахар	7	10
Молоко	75	90
Вода	90	108

Выход	-	
-------	---	--

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое мол

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кофейный напиток с молоком сгущенным
Номер рецептуры:	396(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Кофейный напиток	2	3
Молоко сгущенное	28	34
Вода	150	180
Выход		-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют молоко сгущенное, разм

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Какао с молоком
Номер рецептуры:	397(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Какао порошок	2	2
Сахар	8	10
Молоко	92	110
Вода	65	80
<i>Выход</i>	-	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество к вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, ост

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Напиток из плодов шиповника
Номер рецептуры:	398(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Плоды шиповника сушеные	15	18
Сахар	7	10
Вода	150	180
<i>Выход</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из неокисляющей закрытой крышке и слабом кипении 10 мин. Добавляют сахар, затем оставляют для процеживания.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Соки овощные, фруктовые и ягодные
Номер рецептуры:	399(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Сок томатный, или морковный, или черносмородиновый, или сливовый, или яблочный, или абрикосовый, или вишневый, или виноградный	150	180
<i>Выход</i>		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 150-180

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Молоко кипяченое
Номер рецептуры:	400(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет

Молоко	158	189
<i>Выход</i>	-	-
Масса молока кипяченого.		

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Молоко кипятят в посуде, предназначенной для этой цели, а затем охлаждают и р

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран
Номер рецептуры:	401(2010)
Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и п	
	Брутто, г	
	1-3 года	3-7 лет
Кефир,	155	185
или ацидофилин,	162	194
или ряженка,	155	185
или простокваша,	158	190
или айран	151	182
<i>Выход</i>	-	-

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Компот из свежих плодов
Номер рецептуры:	372(2010)
Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расхо.	
	Брутто,г	Нетто, г
Яблоки или айва	227	200
или груши	222	200
Вода	860	860
Черешня или вишня,	211	200
или слива, или персики,	222	200
или абрикосы	233	200
Вода	830	830
Сахар	100	100
Кислота лимонная	1	1
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Яблоки, груши или айву, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чт холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривая горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят на слабом огне не более 6 (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, пр охлаждения. Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; слив нарезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и ;

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Компот из сушеных фруктов
Номер рецептуры:	376(2010)

Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждений
--	--

Наименование сырья	Расхо.	
	Брутто,г	Нетто, г
Фрукты сушеные (смесь),	100	250 ¹
или яблоки,	75	280 ¹
или груши,	150	225 ¹
или курага.	100	185 ¹
или урюк,	125	230 ¹
или изюм	100	160 ¹
Сахар	80	80 ²
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

¹ Масса плодов или ягод вареных.

² Для компота из кураги и изюма закладка сахара составляет 55 г.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кислоты и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и виде 10-20 мин, изюм - 5-10 мин.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Компот из апельсинов или мандаринов
Номер рецептуры:	374(2010)
Наименование сборника рецептов:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расхо.	
	Брутто,г	Нетто, г
Апельсины	373	250
или мандарины	338	250

Сахар	150	150
Цедра	25	25
Вода	625	625
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками, заливают горячим сиропом, доводят до кипения и дают настояться до полного охлаждения. В воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, доводят до кипения, проваривают 10—12 мин и процеживают.

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кисель из плодов или ягод свежих
Номер рецептуры:	378(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пи...

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Клюква,	105	100
или брусника,	101	100
или смородина черная,	102	100
или крыжовник,	102	100
или смородина красная	106	100
Вода	930	930
или		
Черника ¹ ,	122	120
или вишня,	141	120
или алыча,	129	120
или слива	133	120
Вода	915	915
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	45	45
<i>Выход</i>		<i>1000</i>

¹В кисель из черники добавляют кислоту лимонную массой 1 г.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Клюкву, или бруснику, или чернику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают водой), проваривают при слабом кипении 10-15 мин, и процеживают. В полученный при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения предварительно разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин, отвар сливают, добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вы-

Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кисель из яблок сушеных
Номер рецептуры:	379(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки сушеные	60	60
Сахар	120	120
Крахмал картофельный	40	40
Кислота лимонная	1	1
Вода	1080	1080
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

--	--	--	--	--	--

Технология приготовления:

Промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде, воде 20-30 мин при слабом кипении, протирают и соединяют с отваром, в котором лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят. Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кисель из кураги
Номер рецептуры:	380(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расхо.	
	Брутто,г	Нетто, г
Курага	100	100
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Кислота лимонная	1	1
Вода	1100	1100
<i>Выход</i>	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2-3 готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют кислоту лимонный приготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Выход порции определяется возрастной группой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Кисель из плодов шиповника (витаминный)
Номер рецептуры:	381(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пи учреждений

Наименование сырья	Расхо.	
	Брутто,г	Нетто, г
Плоды шиповника сушеные	40	40
Сахар	120	120
Крахмал картофельный	50	50
Кислота лимонная	1.5	1.5
Вода	1090	1090
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят снова заливают горячей водой и вторично варят. Первый и второй отвары соединяют доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Выход порции определяется возрастной группой.

питания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
0.2	0.3	0.2	0.3
21.6	32.4	21.6	32.4
		20	30

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

личество порций и заливают его

питания детей в дошкольных образовательных

полуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
20	30
7	10
10	15
10	15
12	15
15	20
130	150

150/7	180/10
150/10	180/15
150/10	180/15
150/12	180/15
150/15	180/20

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

такан или чашку или подают

гания детей в дошкольных образовательных

юлуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
20	30
7	10
3.5	7
130	150
150/7/3,5	180/10/7

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками
 4.

питания детей в дошкольных образовательных

Юлифабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
20	30
7	10
90	90
40	60
150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

питания детей в дошкольных образовательных

Юлифабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
2	3
7	10
75	90
90	108

150	180
-----	-----

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

око, сахар и доводят до кипения.

итания детей в дошкольных образовательных

олуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
2	3
28	34
150	180
150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

мешивают и доводят до кипения.

итания детей в дошкольных образовательных

Количество порций	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
2	2
8	10
92	110
65	80
150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

порошок и растирают до однородной массы, затем добавляют кипяток и доводят до кипения.

питания детей в дошкольных образовательных

Количество порций	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
15	18
7	10
150	180
150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

оя материала, заливают кипятком и варят при
ия настаивания на 2-4 часа. После этого отвар

итания детей в дошкольных образовательных

олуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
150	180
<i>150</i>	<i>180</i>

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

л непосредственно перед отпуском.

итания детей в дошкольных образовательных

олуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет

150 ¹	180 ¹
<i>150</i>	<i>180</i>

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

азливают в стаканы.

гания детей в дошкольных образовательных

юлуфабрикатов	
Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет
150	180
150	180
150	180
150	180
150	180
<i>150</i>	<i>180</i>

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

питания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
34.05	40.86	30	36
33.3	39.96	30	36
129	154.8	129	154.8
31.65	37.98	30	36
33.3	39.96	30	36
34.95	41.94	30	36
124.5	149.4	124.5	149.4
15	18	15	18
0.15	0.18	0.15	0.18
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

обы плоды не темнели, их погружают до варки в г следующим образом: в горячей воде от 10-12 мин и процеживают. В подготовленный 5-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок окрашивают нагрев и оставляют в сиропе до ы, персики или абрикосы перебирают, моют, доводят до кипения.

питания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
15	18	37,5 ¹	45 ¹
11.25	13.5	42 ¹	50,4 ¹
22.5	27	33,75 ¹	40,5 ¹
15	18	27,75 ¹	33,3 ¹
18.75	22.5	34,5 ¹	41,4 ¹
15	18	24 ¹	28,8 ¹
12	14.4	12	14.4
0.15	0.18	0.15	0.18
152.25	182.7	152.25	182.7
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

о кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную
а варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, урюк, курагу -

питания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
37.5	45	37.5	45
37.5	45	37.5	45

22.5	27	22.5	27
3.75	4.5	3.75	4.5
93.75	112.5	93.75	112.5
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

ками (мандарины можно разделить на дольки),
 аждения. Для приготовления сиропа в горячей
 котли, нарезанную тонкой соломкой, доводят до

гания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
15	18	15	18
15	18	15	18
15	18	15	18
15	18	15	18
15	18	15	18
139.5	167.4	139.5	167.4
18	21.6	18	21.6
18	21.6	18	21.6
18	21.6	18	21.6
18	21.6	18	21.6
137.25	164.7	137.25	164.7
15	18	15	18
6.75	8.1	6.75	8.1
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

ляют плодоножки и моют; у вишни удаляют
 ают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей
 й отвар добавляют сахар, доводят до кипения и
 ния и добавляют отжатый сок. Крахмал
 ара) и процеживают. Алычу или сливу, или
 ют, ягоды и плоды протирают. В отвар
 ювь доводят до кипения.

гтания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
9	10.8	9	10.8
18	21.6	18	21.6
6	7.2	6	7.2
0.15	0.18	0.15	0.18
162	194.4	162	194.4
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150

			180
--	--	--	------------

де на 2 часа для набухания. Варят их в той же
и они варились, добавляют сахар, кислоту
до кипения.

итания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
15	18	15	18
15	18	15	18
6.75	8.1	6.75	8.1
0.15	0.18	0.15	0.18
165	198	165	198
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

3 ч для набухания. Варят их в той же воде до
ную, доводят до кипения, вводят

итания детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
6	7.2	6	7.2
18	21.6	18	21.6
7.5	9	7.5	9
0.225	0.27	0.225	0.27
163.5	196.2	163.5	196.2
		150	180

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			150
			180

10-15 мин. Отвар сливают, плоды измельчают, жуют, добавляют сахар, кислоту лимонную,

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Щи из свежей капусты
Номер рецептуры:	66(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Капуста белокочанная	350	280
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	6	6
Мука пшеничная	10	10
Масло растительное	20	20
Сметана	20	20
Бульон или вода	800	800
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут приготовленную свежую капусту, доводят до кипения до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют припущенное томатное водой.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп картофельный с бобовыми
Номер рецептуры:	81(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Расход	

Наименование сырья	Брутто,г	Нетто, г
Картофель	267	200
Фасоль, или горох лущеный	81	80
Лук репчатый	48	40
Морковь	64	50
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	700	700
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку - мелкими кубикам, лук м или чечевицу кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, прип

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)
Номер рецептуры:	58(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто,г	Нетто, г
Свекла	250	200
Капуста свежая	250	200
Морковь	63	50
Лук репчатый	15	13
Картофель	168	125
Томатное пюре	13	13

Мука пшеничная	7	7
Масло растительное	20	20
Сметана	20	20
Вода	800	800
<i>Выход</i>		<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Свеклу, капусту, лук мелко шинкуют соломкой. Картофель нарезают брусочками. Свеклу воды, морковь, лук припускают. Муку подсушивают, охлаждают и разводят водой. В ки капусту и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные корни, свеклу, бел готовый суп и доводят до кипения. Выход порции определяется возрастной группой

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Рассольник ленинградский
Номер рецептуры:	76(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	400	300
Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Огурцы соленые	67	60
Масло растительное	20	20
Сметана	20	20

Бульон или вода	750	750
<i>Выход</i>	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают 5-10 мин вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания старшей возрастной группы.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками
Номер рецептуры:	84(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	533	400
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	-	1000
Фрикадельки рыбные готовые № _____ на выход 1000 г су	-	100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества	Минер. Вещества, мг
------------------	---------------------

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют пассерованное отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при от добавляют в суп. Суп для первой возрастной группы готовят без томатного пюре. Выход

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп картофельный с мясными фрикадельками
Номер рецептуры:	83(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	533	400
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>		<i>1000</i>
Фрикадельки мясные готовые № _____ на выход 1000 г с		100

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

--	--	--	--	--	--

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют припущенное 1 отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при о добавляют в суп. Суп для первой возрастной группы готовят без томатного пюре. Выход

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп с рыбными консервами
Номер рецептуры:	87(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Консервы рыбные в собственном соку	160	160
Картофель	373	280
Морковь	80	64
Лук репчатый	38	32
Крупа рисовая	20	20
Масло сливочное	15	15
Зелень	7.2	7
Вода или бульон рыбный	800	800
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные закладывают предварительно протертые рыбные консервы, соль, зелень. Доводят до готовности.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Борщ с фасолью и картофелем
Номер рецептуры:	63(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Свекла	200	160
Картофель	133	100
Фасоль	40	40
Морковь	63	50
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	6	6
Сметана	20	20
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками и варят 10-15 мин, овощи, за 5-10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, добавляя специи. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп картофельный с макаронными изделиями

Номер рецептуры:	82(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Картофель	400	300
Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия	40	40
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук при макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель, припущенные овощи, лапшу, а фигурные изделия добавляют в суп за 10-15 мин до готовности супа. Выход порции опре

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Щи из свежей капусты с картофелем
Номер рецептуры:	67(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания учреждений

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г

Капуста белокочанная	250	200
Морковь	63	50
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Картофель	160	120
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	800	800
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут приготовленную свежую капусту, доводят до кипения припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп молочный с макаронными изделиями
Номер рецептуры:	93(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	700	700
Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия	80	80
Сахар	8	8
Масло сливочное	10	10
вода	300	300
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества	Минер. Вещества, мг
------------------	---------------------

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности, воду сливают, а макаронные изделия, периодически помешивая, варят до готовности. Заправляют солью, сахаром, сливочн

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Суп молочный с крупой
Номер рецептуры:	94(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто,г	Нетто, г
Молоко	700	700
Крупа рисовая	60	60
Сахар	8	8
Масло сливочное	10	10
вода	300	300
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 минут. Затем варят до готовности.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Борщ с мясом
Номер рецептуры:	62(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто,г	Нетто, г
Говядина	219	161
Масса отварной говядины		100
Свекла	200	160
Капуста свежая	125	100
Морковь	81	65
Лук репчатый	38	32
Картофель	267	200
Томатное пюре	15	15
Зелень петрушки	12	9
Масло растительное	20	20
Сметана	20	20
Вода	700	700
<i>Выход</i>		<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Свеклу, капусту, лук мелко шинкуют соломкой. Картофель нарезают брусочками. Свеклу воды, морковь, лук припускают. Муку подсушивают, охлаждают и разводят водой. В ки капусту и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные овощи и варят 5-7 м до кипения. Подают с отварной говядиной. Выход порции определяется возрастной груп

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Борщ с капустой и картофелем
Номер рецептуры:	57(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто,г	Нетто, г
Свекла	200	160
Капуста свежая	100	80

Морковь	63	50
Лук репчатый	48	40
Картофель	107	80
Томатное пюре	30	30
Сахар	10	10
Масло растительное	20	20
Сметана	20	20
Вода или бульон	800	800
<i>Выход</i>		<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду, закладывают подготовленную свежую капусту, доводят до припущенные овощи, тушеную или вареную свеклу, томатное пюре и варят до готовности добавляют соль, сахар, сметану.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Рассольник на мясном бульоне
Номер рецептуры:	74(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расхо	
	Брутто,г	Нетто, г
Крупа перловая	20	20
Вода для крупы	48	48
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	12	10
Огурцы соленые	67	60
Зелень петрушки	13.5	10
Масло сливочное	10	10
Сметана	20	20
Бульон мясной	700	700
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Перловую крупу промывают и варят до готовности. Очищенные морковь и лук мелко шинкуют, заливают кипящим бульоном, кладут картофель, а через 10-15 мин припущенные овощи и огурцы, посолить. Перед окончанием варки добавляют прокипяченный рассол, сметану, зелень.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Фрикадельки мясные
Номер рецептуры:	121(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Говядина	1549	1140
Лук репчатый	119	100
Вода	100	100
Яйца	2шт	80
Соль	9	9
Масса полуфабриката		1430
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Мясо пропускают через мясорубку, соединяют с сырым луком, яйцами, водой, солью и массой 8-10г припускают в бульоне до готовности.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Фрикадельки рыбные
Номер рецептуры:	124(2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Наименование сырья	Расход	
	Брутто,г	Нетто, г
Свежемороженная рыба	1237	940
Лук репчатый	238	200
Яйца	1,25шт	50
Соль	9	9
Масса полуфабриката		1250
<i>Выход</i>	-	<i>1000</i>

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Филе рыбы пропускают через мясорубку, соединяют с сырым луком, яйцами, водой, со. шарики массой 8-10г припускают в бульоне до готовности. Лук можно пропустить вмест

д детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
70	87.5	56	70
10	12.5	8	10
9.6	12	8	10
1.2	1.5	1.2	1.5
2	2.5	2	2.5
4	5	4	5
4	5	4	5
160	200	160	200
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

я, добавляют припущенные морковь, лук и варят пюре, прогретую муку, разведенную бульоном или

д детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
53.4	66.75	40	50
16.2	20.25	16	20
9.6	12	8	10
12.8	16	10	12.5
4	5	4	5
140	175	140	175
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

мелко рубят. Подготовленную фасоль, или горох, тушеные морковь и лук и варят до готовности.

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
50	62.5	40	50
50	62.5	40	50
12.6	15.75	10	12.5
3	3.75	2.6	3.25
33.6	42	25	31.25
2.6	3.25	2.6	3.25

1.4	1.75	1.4	1.75
4	5	4	5
4	5	4	5
160	200	160	200
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

припускают с томатом в небольшом количестве
 кипящую воду кладут последовательно картофель,
 соус и варят 5-7 минут. Сметану добавляют в

детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
80	100	60	75
4	5	4	5
10	12.5	8	10
4.8	6	4	5
13.4	16.75	12	15
4	5	4	5
4	5	4	5

150	187.5	150	187.5
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

ивают картофель, нарезанный брусочками, а через
и варки добавляют соль. Рекомендуется для детей

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
106.6	133.25	80	100
10	12.5	8	10
9.6	12	8	10
2	2.5	2	2.5
2	2.5	2	2.5
140	175	140	175
		200	250
		20	25

Витамины, мг	
--------------	--

В 1	В 2	С	Выход,г
			200
			250

ия, добавляют нарезанные кубиками припущенные томатное пюре, соль. Фрикадельки припускают в бульоне. Бульон после припускания фрикаделек порции определяется возрастной группой

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
106.6	133.25	80	100
10	12.5	8	10
9.6	12	8	10
2	2.5	2	2.5
2	2.5	2	2.5
140	175	140	175
		200	250
		20	25

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200

			250
--	--	--	------------

ия, добавляют нарезанные кубиками припущенные
 томатное пюре, соль. Фрикадельки припускают
 в супе. Бульон после припускания фрикаделек
 и порции определяется возрастной группой

и детей в дошкольных образовательных

из сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
32	40	32	40
74.6	93.25	56	70
16	20	12.8	16
7.6	9.5	6.4	8
4	5	4	5
3	3.75	3	3.75
1.44	1.8	1.4	1.75
160	200	160	200
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

ые овощи. За 10-15 минут до окончания варки
овности. Выход порции определяется возрастной

д детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
40	50	32	40
26.6	33.25	20	25
8	10	8	10
12.6	15.75	10	12.5
9.6	12	8	10
6	7.5	6	7.5
4	5	4	5
1.2	1.5	1.2	1.5
4	5	4	5
160	200	160	200
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

затем добавляют тушеную свеклу, припущенные
входят сахар, соль, доводят до готовности.

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
80	100	60	75
8	10	8	10
10	12.5	8	10
9.6	12	8	10
2	2.5	2	2.5
140	175	140	175
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

. - брусочками или кубиками, коренья - пускают. В кипящий бульон или воду кладут соль и варят до готовности. Вермишель и еделяется возрастной группой.

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов

Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

50	62.5	40	50
12.6	15.75	10	12.5
9.6	12	8	10
2	2.5	2	2.5
32	40	24	30
4	5	4	5
160	200	160	200
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

я, затем кладут картофель, добавляют
 и добавляют припущенное томатное пюре.

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
140	175	140	175
16	20	16	20
1.6	2	1.6	2
2	2.5	2	2.5
60	75	60	75
		200	250

Витамины, мг	
--------------	--

В 1	В 2	С	Выход,г
			200
			250

тия закладывают в кипящую смесь молока и воды
ЫМ маслом.

д детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
140	175	140	175
12	15	12	15
1.6	2	1.6	2
2	2.5	2	2.5
60	75	60	75
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

г добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и

д детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
43.8	54.75	32.2	40.25
		20	25
40	50	32	40
25	31.25	20	25
16.2	20.25	13	16.25
7.6	9.5	6.4	8
53.4	66.75	40	50
3	3.75	3	3.75
2.4	3	1.8	2.25
4	5	4	5
4	5	4	5
140	175	140	175
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

припускают с томатом в небольшом количестве
 пщий бульон кладут последовательно картофель,
 инут. Сметану добавляют в готовый суп и доводят
 шой.

детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
40	50	32	40
20	25	16	20

12.6	15.75	10	12.5
9.6	12	8	10
21.4	26.75	16	20
6	7.5	6	7.5
2	2.5	2	2.5
4	5	4	5
4	5	4	5
160	200	160	200
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

кипения, затем добавляют картофель, кладут
ги. За 5-10 мин до окончания варки в борщ

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
4	5	4	5
9.6	12	9.6	12
53.4	66.75	40	50
10	12.5	8	10
2.4	3	2	2.5
13.4	16.75	12	15
2.7	3.375	2	2.5
2	2.5	2	2.5
4	5	4	5
140	175	140	175
		200	250

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			200
			250

инкуют и припускают на сливочном масле. В
одготовленную крупу, соль, варят до готовности.

детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
30.98	38.725	22.8	28.5
2.38	2.975	2	2.5
2	2.5	2	2.5
1.6	1.6	1.6	2
0.18	0.225	0.18	0.225
0	0	28.6	35.75
		20	25

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			20
			25

хорошо размешивают. Сформированные шарики

и детей в дошкольных образовательных

д сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
24.74	30.925	18.8	23.5
4.76	5.95	4	5
1	1	1	1.25
0.18	0.225	0.18	0.225
0	0	25	31.25
		20	25

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			20
			25

лю и хорошо размешивают. Сформированные
е с рыбой в масорубке.

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Рыба припущенная
Номер рецептуры:	245(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий учреждений

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	82
Лук репчатый	3
Масса припущенной рыбы	-
Масло сливочное	5
Гарнир №	-
Выход с гарниром и маслом сливочным	-

Химический состав данных

Пищевые вещества				Минер. Вещ.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

Технология приготовления:

Филе рыбы выкладывают в посуду в один ряд, добавляют воду, лук репчатый прокипяченным сливочным маслом. Гарниры - картофель отварной с маслом

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Рыба, припущенная в молоке
Номер рецептуры:	246(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий учреждений

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	61
Молоко	18

Лук репчатый	14
Масло сливочное	4
Масса припущенной рыбы	-
Гарнир №	-
Выход с гарниром	-

Химический состав данн

Пищевые вещества				Минер. Ве
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

Технология приготовления:

Филе рыбы перекладывают луком, нарезанным полукольцами, заливают м минут. Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное.

Технологическая кар	
Наименование изделия:	Рыба, тушенная с овощами
Номер рецептуры:	247(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных издел учреждений

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	41
Вода	13
Морковь	21
Томатное пюре	-
Лук репчатый	8
Масло растительное	3
Масса тушеной рыбы	-
Масса тушеной рыбы с овощами	-
Гарнир №	-
Выход с гарниром	-

Химический состав данн

Пищевые вещества	Минер. Ве
------------------	-----------

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

Технология приготовления:

Филе нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, черепчатого, заливают водой, добавляют томатное пюре, сметану, масло растительное до готовности.

Отпускают с овощами, с которыми тушилась рыба.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Котлеты рыбные с капустой и морковью
Номер рецептуры:	248(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в учреждениях

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	41
Масса припущенной рыбы	-
Капуста белокочанная	30
Морковь	19
Лук репчатый	16
Масло растительное	2
Сыр	6.3
Сметана	10
Масса полуфабриката	-
Выход	
Соус № _____	-
или масло сливочное	-
Гарнир № _____	-
Выход с гарниром и маслом сливочным	-
Выход с гарниром и соусом	-

1. Масса припущенной капусты белокочанной. 2. Масса припущенной моркови

Химический состав данных

Пищевые вещества				Минер. Вещ.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

Технология приготовления:

Филе припускают, охлаждают, мелко нарезают. Капусту белокочанную и м нарезают полукольцами. Нарезанные овощи припускают. Подготовленные рецептуре тертого сыра, 1/2 часть сметаны, формируют изделие продолговат заливают оставшейся сметаной, посыпают тертым сыром и запекают.

Отпускают с молочным, сметанным или томатным соусом.

Гарниры - каша вязкая, макаронные отварные, овощи отварные, пюре карт

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Рыба, запеченная в омлете
Номер рецептуры:	249(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий учреждений

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	54
Масса припущенной рыбы	-
Мука	2
Яйца	3/8 шт.
Молоко	6
Масло сливочное	2
Масса запеченной рыбы с омлетом	-
Гарнир №	-
Выход с гарниром	-

Химический состав данных

Пищевые вещества				Минер. Вещ.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

--	--	--	--	--

Технология приготовления:

Филе рыбы нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве в сковороде, смазанную маслом, сверху заливают омлетной смесью из яиц, отпускают с гарниром.

Гарниры - картофель отварной, овощи отварные, пюре картофельное.

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Рыба, запеченная в сметанном соусе
Номер рецептуры:	252(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий учреждений

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	41
Масса отварной рыбы	-
Масло растительное	2
Яйца	1/8 шт.
Сыр	3.2
Соус № _____	-
Масса полуфабриката	-
Масса запеченной рыбы	-
Гарнир № _____	-
Выход с гарниром	

Химический состав данных

Пищевые вещества				Минер. Вещ.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

Технология приготовления:

Филе рыбы отваривают 5-7 минут, выкладывают на смазанный маслом противень сырым или рубленными сваренными вкрутую яйцами и запекают.

Отпускают с соусом сметанным.

Гарниры - каша рассыпчатая, картофель отварной или картофельное пюре

Технологическая карта	
Наименование изделия:	Фрикадельки рыбные запеченные с молоком
Номер рецептуры:	264(2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий учреждений

Наименование сырья	Ра
	Брут
	1-3 года
Из филе, выпускаемого промышленностью: хек	48
Хлеб пшеничный	9
Вода	9
Яйца	1/7 шт.
Масса полуфабриката	-
Масса отварных фрикаделек	-
Масло сливочное	3
Сыр	2.1
Масса запеченных фрикаделек	-
Соус № _____	
Гарнир № _____	
Выход с гарниром	

Химический состав данных

Пищевые вещества				Минер. Вещ.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са

Технология приготовления:

Филе рыбы измельчают с замоченным в воде хлебом, добавляют взбитые яйца, формируют фрикадельки в виде шариков, укладывают на смазанный маслом противень и запекают на слабом огне 10-15 минут. Бульон сливают, заливают молочным соусом, посыпают сыром. Отпускают с соусом, с которым запекались фрикадельки.

Гарниры - пюре картофельное, пюре из тыквы, пюре из овощей, капуста тушеная.

договор №
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
109	73	98
4	2	3
-	60	80
5	5	5
-	120	150
-	185	235

ого блюда

щества, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C

ый, коренья и припускают 10-15 мин.Отпускают с
ом, картофельное пюре, овощи отварные с маслом.

договор №
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
81	55	73
24	18	24

19	12	16
5	4	5
-	60	80
-	120	150
-	180	230

ого блюда

щества, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C

олоком, добавляют масло сливочное, припускают 20-25

та №
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
55	37	49
17	13	17
28	17	22
2	-	2
11	7	9
4	3	4
-	30	40
-	60	80
-	120	150
-	180	230

ого блюда

щества, мг	Витамины, мг		
------------	--------------	--	--

Fe	B 1	B 2	C

едя со слоями нарезанных соломкой моркови и лука
 тительное, посуду закрывают крышкой и тушат 30 мин

ота №
запеченные
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
55	37	49
-	30	40
40	17/12 ¹	23/16 ¹
25	16/9 ²	21/12 ²
21	14/6 ³	19/8 ³
3	2	3
8.3	6	8
13	10	13
-	75	100
-	60	80
-	15	30
-	5	5
-	120	150
-	185	235
-	195	260

ови. 3Масса припущенного лука репчатого.
 ого блюда

Щестьва, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C

торковь шинкуют мелкой соломой, лук репчатый
: овощи и рыбу, соединяют, добавляют 1/2 часть по
ой формы, укладывают на смазанный маслом противень,

гофель-ное, капуста, тушенная с яблоками.

ота №
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
72	49	65
-	40	53
3	2	3
1/2 шт.	15	20
8	6	8
3	2	3
-	60	80
-	120	150
-	180	230

ого блюда

Щестьва, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C

--	--	--	--

пичестве воды, затем укладывают на порционную
молока и муки и запекают в жарочном шкафу.

та №
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
54	37	49
-	30	40
3	2	3
1/6 шт.	5	7
4.3	3	4
-	27	35
-	67	89
-	60	80
-	120	150
	<i>180</i>	<i>230</i>

ого блюда

щества, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C

отивень, заливают сметанным соусом, посыпают тертым

та №
чным соусом
ий для питания детей в дошкольных образовательных

сход сырья и полуфабрикатов		
то, г	Нетто, г	
3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
64	45	60
12	9	12
12	9	12
1/5 шт.	6	8
-	71	94
-	60	80
4	3	4
3.2	2	3
-	75	110
	15	30
	120	150
	195	260

ого блюда

щества, мг	Витамины, мг		
Fe	B 1	B 2	C

йца, со-лят, перемешивают, выбивают, формуют
ь, заливают на 1/3 высоты бульоном или водой, варят на
сыпают тер-тым сыром и запекают 10-15 мин.

ушенная.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из горошка зеленого консервированного
Номер рецептуры:	10 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п учреждений

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Горошек зеленый консервированный	1462	950
Масло растительное	50	50
Петрушка (зелень)	13.5	10
Выход:		1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe
1.34	2.33	2.81	37.62	9.65	0.31
1.79	3.11	3.75	50.16	12.87	0.41

Технология приготовления:

Консервированный горошек прогревают в собственном соку, затем отвар сливают рубленой зеленью петрушки. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из белокочанной капусты
Номер рецептуры:	20 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п учреждений

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Капуста белокочанная	986	789
Масса прогретой капусты	-	710
Лук зеленый или морковь	125/125	100/100
Кислота лимонная	3	3
Вода кипяченая	97	97
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
Выход:	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Лимонную кислоту растворяют в кипяченой воде. Капусту и подготовленную морскую соль (10г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту с нашинкованным зеленым луком, добавляют сахар и растительное масло, перемешивают.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из картофеля с соленными огурцами
Номер рецептуры:	22 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы соленые	375	300
Картофель	548	400
Морковь	256	200
Лук зеленый	63	50
Масло растительное	50	50
Выход:	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe
0.39	2.3	1.17	26.91	10.48	0.27
0.51	3.06	1.56	35.88	13.97	0.36

Технология приготовления:

Подготовленные картофель и морковь отваривают, очищают от кожицы и нарезают ломтиками, добавляют картофель и морковь, заправляют растительным маслом и луком.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из морковки с яблоками
Номер рецептуры:	38 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п учреждений

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Морковь	938	750
Яблоки свежие	284	250
Сахар	10	10
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

Сырую очищенную морковь нарезают мелкой соломкой. Яблоки с удаленным сем соединяют с яблоками , добавляют сахар, припускают 3 минуты при температуре

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из морковки с курагой
Номер рецептуры:	42 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п учреждений

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Морковь	1168	934/860 ¹
Курага	67	100 ²
Сахар	50	50
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

¹Масса припущенной морковки.

²Масса набухшей кураги

Технология приготовления:

сырую очищенную морковь нарезают на тонкие ломтики и припускают в небольшом количестве воды, промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Приготовленную курагу добавляют к морковью и сахаром.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из свеклы
Номер рецептуры:	33 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Наименование сырья	Расход	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	1216	950 ¹
Масло растительное	60	60
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

¹Масса отварной очищенной свеклы.

Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. При отпуске свеклу заправляют маслом.

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из свеклы с яблоками
Номер рецептуры:	35 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Свекла	858	670 ¹
Яблоки свежие	296	260
Сахар	30	30
Масло растительное	50	50
Выход	-	1000

¹Масса отварной очищенной свеклы.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают соломкой. Добавляют яблоки, нарезанные минут при температуре 85С. При отпуске салат перемешивают и заправляют растит. маслом. Салат укладывают горкой, при отпуске посыпают сыром, натертым на кр

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из свеклы с черносливом
Номер рецептуры:	28 (2010)
Наименование сборника рецептур:	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п учреждений

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Свекла	1050	820 ¹
Чернослив	97	110 ²
Масло растительное	50	50
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

¹Масса отварной очищенной свеклы

²Масса набухшего чернослива без косточек

Технология приготовления:

отварную очищенную свеклу нарезают соломкой. Подготовленный чернослив зал полного набухания, затем удаляют косточку, нарезают. Свеклу соединяют с черно прогревают 3 мин при температуре 85 °С. При отпуске можно оформить зеленью, с

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из морковки
Номер рецептуры:	41 (2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г
Морковь	1200	960
Сахар	50	50
или мед	50	50
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe

Технология приготовления:

сырую очищенную морковь нарезают мелкой соломкой, добавляют сахар или мед температуре 85С не менее 3 минуты и припускают в небольшом количестве воды. кипящей водой и дают набухнуть. Приготовленную курагу нарезают ломтиками, з

Технологическая карта №	
Наименование изделия:	Салат из свеклы с огурцами солеными
Номер рецептуры:	36 (2010)
Наименование сборника	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п

Наименование сырья	Расх	
	Брутто,г	Нетто, г

Свекла	768	600 ¹
Огурцы солены	250	200
Лук репчатый	60	50
Зеленый горошек консервированный	154	100
Масло растительное	60	60
Выход	-	1000

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe

¹Масса отварной очищенной свеклы.

Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. Огурцы нарезают тонкими припущенный лук и прогретый зеленый горошек. При отпуске салат заправляют р

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
65.8	87.7	42.8	57.0
2.3	3.0	2.3	3.0
0.6	0.8	0.5	0.6
		45.0	60.0

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
0.05	0.02	4.95	45
0.06	0.03	6.6	60

и отпускают с растительным маслом и мелко
ы.

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
44.4	59.2	35.5	47.3
		32.0	42.6
5.6	7.5	4.5	6.0
0.1	0.2	0.1	0.2
4.4	5.8	4.4	5.8
2.3	3.0	2.3	3.0
2.3	3.0	2.3	3.0
		45	60.0

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

ковь мелко шинкуют соломкой, добавляют
 шивании не мене 2 минут при температур 95-100
 морковью охлаждают, смешивают с
 ивают.

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
16.9	22.5	13.5	18.0
24.7	32.9	18.0	24.0
11.5	15.4	9.0	12.0
2.8	3.8	2.3	3.0
2.3	3.0	2.3	3.0
		45	60.0

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
0.01	0.01	2.50	45
0.01	0.01	3.33	60

мелкими ломтиками.Огурцы соленые очищают и
 маслом и посыпают мелко нарезанным зеленым

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
42.2	56.3	33.8	45.0
12.8	17.0	11.3	15.0
0.5	0.6	0.5	0.6
		45	60.0

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

енным гнездом нарезают соломкой. Морковь
85° С. При отпуске салат перемешивают.

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
52.6	70.1	42/38,7 ¹	56/51,6 ¹
3.0	4.0	4,5 ²	6 ¹
2.3	3.0	2.3	3
		45	60

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

иом количестве воды. Курагу тщательно нарезают ломтиками, затем смешивают с

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
54.7	73.0	42,8 ¹	57 ¹
2.7	3.6	2.7	3.6
		45	60

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

равляют растительным маслом.

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
38.6	51.5	30,2 ¹	40,2 ¹
13.3	17.8	11.7	15.6
1.4	1.8	1.4	1.8
2.3	3.0	2.3	3.0
		45.0	60.0

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

соломкой, припущенные с сахаром в течение 3
ительным маслом и заправляют растительным
лупной терке.

питания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
47.3	63.0	36,9 ¹	49,2 ¹
4.4	5.8	5 ²	6,6 ²
2.3	3.0	2.3	3
		45	60

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	

			45
			60

ивают горячей водой и оставляют в ней до сливом, сахаром и растительным маслом, соответственно увеличив выход.

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
54.0	72.0	43.2	57.6
2.3	3.0	2.25	3
2.3	3.0	2.25	3
		45	60

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

и прогревают при постоянном помешивании при Курагу тщательно промывают, заливают атем смешивают с морковью и сахаром.

итания детей в дошкольных образовательных

од сырья и полуфабрикатов			
Брутто, г		Нетто, г	
1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет

34.6	46.1	27 ¹	36 ¹
11.3	15.0	9	12
2.7	3.6	2.25	3
6.9	9.2	4.5	6
2.7	3.6	2.7	3.6
		45	60

Витамины, мг			Выход,г
В 1	В 2	С	
			45
			60

ими ломтиками, добавляют нарезанный соломкой растительным маслом.