

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийная ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
20.11.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u>	150	4.57	6.79	22.18	168.25	1.462	70
	Изюм	4,5/4,5	0.13	0.03	2.97	11.88	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4.49	17.95	0	
	Рис	15/15	1.12	0.39	9.35	45.45	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9.76	13.6	43.47	340.11	2.012	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	

ОБЕД	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	30	0.67	1.25	2.26	22.85	2.94	34
	Масло подсолнечное	1,2/1,2	0	1.2	0	10.79	0	
	Свекла	19,2/15	0.22	0.02	1.32	6.3	1.5	
	Горошек зеленый. Консервы	22,2/14,4	0.45	0.03	0.94	5.76	1.44	
	Соль пищевая йодированная	0,03/0,03	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	150	1.23	0.71	5.39	33.61	17.16	30
	Капуста белокочанная	37,5/30	0.54	0.03	1.41	8.4	13.5	
	Картофель	22,5/15,75	0.32	0.06	2.57	12.13	3.15	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	

Энергети

№

ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	60	9.3	7.99	2.29	118.5	0.613	93
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Говядина (I категории)	51,42/46,8	8.7	7.49	0	102.02	0	
	Лук	4,8/3,84	0.05	0.01	0.31	1.57	0	
	Сметана	1,8/1,8	0.05	0.18	0.07	2.14	0.009	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0.12	0.01	0.83	4.01	0.007	
	Молоко	9/9	0.26	0.29	0.42	5.4	0.117	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	29,4/29,4	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	4.27	2.44	26.19	143.65	0	205
	Масло сливочное	2,68/2,68	0.03	1.65	0.05	15.19	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4.24	0.79	26.14	128.46	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	16.62	12.66	54.05	396.82	20.713	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u>	70	4.5	2.03	27.45	145.99	0	540
	Вода	14/14	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,05/1,05	0.13	0.03	0.09	1.14	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	34,77/34,77	3.76	0.45	24.3	116.13	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,63/1,63	0.18	0.02	1.14	5.45	0	
	Масло сливочное	1,52/1,52	0.02	0.93	0.03	8.6	0	

	Повидло	35,35/35	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,75/1,75	0.22	0.2	0.01	2.75	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0.19	0.17	0.01	2.38	0	
	Масло растительное	0,23/0,23	0	0.23	0	2.08	0	
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,87/1,87	0	0	1.87	7.46	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150	4.36	1.46	8.814	70.17	1.019	120
	Сахарный сироп	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Кефир	150/145,5	4.36	1.46	5.82	58.2	1.019	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	8.86	3.49	36.264	216.16	1.019	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	35.99	29.9	148.934	1022.09	26.744	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
21.11.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	10	0.08	7.25	0.13	66.2	0	2
	Масло сливочное	10/10	0.08	7.25	0.13	66.2	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	130	10.57	12.38	4.2	170.92	1.014	77
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Молоко	78/78	2.26	2.5	3.67	46.8	1.014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8.26	7.48	0.46	102.05	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126

	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	16.47	23.89	28.94	401.84	5.535	
ЗАВТРАК	<u>2Плоды и ягоды свежие</u>	95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	140
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	30	0.33	2.15	2.3	30.21	6.51	5
	Капуста белокочанная	12,75/10,2	0.18	0.01	0.48	2.86	4.59	
	Яблоки	10,29/7,2	0.03	0.03	0.71	3.38	0.72	
	Морковь, красная	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
	Лук	3,75/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	150	4.32	0.46	13.51	75.75	4.68	35
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	18/18	3.69	0.36	8.91	53.64	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6.45	2.47	6.24	74.16	0.479	90
	Треска	41,3/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	

ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	

Энергети

№

ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	150	5.16	7.3	19.13	163.72	1.462	67
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4.49	17.95	0	
	Геркулес	15/15	1.84	0.93	9.27	52.8	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10.35	14.11	40.42	335.58	2.012	
ЗАВТРАК	<u>2Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.76	0.285	7.695	38	36.1	140
	Мандарин	128,3/95	0.76	0.285	7.695	38	36.1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.76	0.285	7.695	38	36.1	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	30	0.36	2.13	2.83	32.23	1.395	15
	Морковь, красная	34,8/27,9	0.36	0.03	1.93	9.76	1.395	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	

	Сахар	0,9/0,9	0	0	0.9	3.59	0	
ОБЕД	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	150	2.51	0.84	9.44	56.33	14.73	29
	Капуста белокочанная	27/21,6	0.39	0.02	1.02	6.05	9.72	
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	11.32	2.94	
	Свекла	21/16,8	0.25	0.02	1.48	7.06	1.68	
	Морковь, красная	9/7,2	0.09	0.01	0.5	2.52	0.36	
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Фасоль	6/6	1.26	0.12	2.82	17.88	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	50	8.36	6.86	2.66	106.58	0	107
	Говядина (I категории)	46,7/42,5	7.9	6.8	0	92.65	0	
	Вода питьевая	9,5/9,5	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	7/7	0.46	0.06	2.66	13.93	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	110	3.01	4.06	24.55	147.01	0	315
	Рис, зерно продовольственное	39,27/39,27	2.95	1.02	24.47	118.99	0	
	Масло сливочное	4,95/4,95	0.06	3.04	0.08	28.02	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11

	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.39	14.16	57.4	420.36	16.125	
ПОЛДНИК	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	30	0.41	1.19	2.19	21.26	2.7	685
	Картофель	8,79/6,6	0.13	0.03	1.08	5.08	1.32	
	Лук репчатый	6,06/5,1	0.07	0.01	0.42	2.09	0.51	
	Огурец соленый	6,39/5,1	0.04	0.01	0.09	0.66	0.255	
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0.1	0.01	0.21	1.32	0.33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0.07	0.01	0.39	2	0.285	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0	1.12	0	10.11	0	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2.48	1.48	20.35	108.49	2.745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	28.98	30.035	125.865	902.43	56.982	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
25.11.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная с изюмом</u>	165	23.32	16.03	20.13	317.31	1.36	80

Энергети

№

	Изюм	4,95/4,95	0.14	0.03	3.27	13.07	0	
	Крупа манная	11,55/11,55	1.19	0.12	8.15	38.46	0	
	Творог	115,5/113,85	19.01	10.25	2.28	176.81	0.569	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0.04	2.03	0.06	18.68	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Молоко	57,75/57,75	1.67	1.85	2.71	34.65	0.751	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.29	13.17	0	
	Яйцо 1С	8,25/8,25	1.05	0.95	0.06	12.95	0	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	25.45	19.4	38.37	432.84	1.405	
ЗАВТРАК	<u>2Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ОБЕД	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	30	0.46	1.88	2.73	29.77	2.835	39
	Картофель	10,41/7,5	0.15	0.03	1.22	5.78	1.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	12,48/7,5	0.16	0.03	0.84	4.35	0.36	
	Морковь	9,42/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Огурцы	7,5/6	0.05	0.01	0.15	0.84	0.6	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	150	1.9	0.99	12.25	65.94	8.91	37
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	

	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	6/6	0.69	0.2	3.99	20.52	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	50	7.79	7.26	5.06	116.88	0.732	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	11,25/11,25	0.34	0.39	0.53	7.09	0.068	
	Курица, грудка	41,5/36,88	6.71	6.78	0	87.76	0.664	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.74	0.09	4.53	22.03	0	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	110	2.93	3.36	13.17	95.67	23.353	57
	Капуста белокочанная	35,2/28,16	0.51	0.03	1.32	7.88	12.672	
	Картофель	63,8/44,66	0.89	0.18	7.28	34.39	8.932	
	Морковь, красная	33/26,4	0.34	0.03	1.82	9.24	1.32	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0.04	2.03	0.06	18.68	0	
	Лук	16,5/13,86	0.19	0.03	1.14	5.68	0	
	Молоко	33/33	0.96	1.06	1.55	19.8	0.429	
	Соль пищевая йодированная	0,33/0,33	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	14.212	13.812	49.738	382.65	57.48	

ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	424
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0.15	0.03	6.96	29.83	2.745	133
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
ПОЛДНИК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	7.21	4.9	18.64	152.33	2.745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47.252	38.492	115.298	1010.57	218.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
26.11.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	5.01	6.23	18.784	151.99	1.462	33
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	90/90	0	0	0	0	0	

Энергети

№

	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
--	---------------------------	-----------	---	---	---	---	---	--

	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Макаронные изделия	15/15	1.7	0.32	10.44	51.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.028	4.482	16.128	116.666	1.82	126
	Молоко	140/140	3.92	4.48	6.58	84	1.82	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8/8	0	0	8	32	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.108	0.002	1.548	0.666	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	11.078	14.062	46.392	356.656	3.282	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	30	0.49	2.12	1.46	27.28	11.04	11
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Морковь, красная	6/4,8	0.06	0	0.33	1.68	0.24	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	150	1.5	0.35	11.77	56.46	8.88	42
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Рис	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	0	
	Консервы из рыбы	24/24	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	160	14.78	14.21	16.03	251.42	18.24	100
	Картофель	123,2/86,4	1.73	0.35	14.08	66.53	17.28	
	Морковь, красная	24/19,2	0.25	0.02	1.32	6.72	0.96	

	Масло сливочное	4,8/4,8	0.06	2.95	0.08	27.17	0	
	Говядина (I категории)	74,72/68	12.65	10.88	0	148.24	0	
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	67,2/67,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0.78	0.04	13.638	58.74	0.6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18.14	14.87	58.798	443.17	27.72	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	70	5.63	7.27	40.51	249.66	0	564
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,17/1,17	0.15	0.03	0.1	1.27	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4.91	0.59	31.8	151.97	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0.25	0.03	1.63	7.79	0	
	Соль пищевая йодированная	0,47/0,47	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,8/6,8	0	0	6.79	27	0	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0.14	6.46	0.18	59.43	0	
	Яйцо	1,4/1,4	0.18	0.16	0.01	2.2	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	127
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	9.98	12.07	47.56	339.66	1.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	39.948	41.152	167.9	1208.49	35.952	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			

27.11.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	150	4.74	6.82	18.024	153.31	1.462	66
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Рис	7,5/7,5	0.56	0.2	4.67	22.72	0	
	Пшено	7,5/7,5	0.86	0.25	4.99	25.65	0	

Энергети

№

ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.555	4.15	11.763	98.38	1.43	397
	Вода	80/80	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.486	0.3	0.204	5.78	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.069	3.85	5.159	67.1	1.43	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.4	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	10.335	14.32	41.267	339.69	2.892	
ЗАВТРАК	<u>2Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	30	0.36	2.13	2.83	32.23	1.395	15
	Морковь, красная	34,8/27,9	0.36	0.03	1.93	9.76	1.395	

	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0.9	3.59	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	8.1	6.54	12.69	142.14	5.35	34
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	12/12	1.36	0.25	8.35	41.04	0	
	Лук	1,8/1,44	0.02	0	0.12	0.59	0	
	Морковь	2,34/1,8	0.02	0	0.12	0.63	0.09	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0.3	0.27	0.02	3.67	0	
	Курица, грудка	36,1/32,22	5.86	5.93	0	76.68	0.58	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	160	10.63	11.49	8.59	181.8	47.892	48.1
	Капуста белокочанная	124,8/99,84	1.8	0.1	4.69	27.96	44.928	
	Лук репчатый	16,64/13,92	0.19	0.03	1.14	5.71	1.392	
	Морковь, красная	15,52/12,48	0.16	0.01	0.86	4.37	0.624	
	Масло сливочное	3,68/3,68	0.05	2.26	0.06	20.83	0	
	Говядина (I категории)	48/43,68	8.12	6.99	0	95.22	0	
	Масло растительное	2,08/2,08	0	2.08	0	18.7	0	
	Мука пшеничная	2,08/2,08	0.21	0.02	1.44	6.95	0.012	
	Вода питьевая	25,92/25,92	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,08/2,08	0.1	0	0.4	2.06	0.936	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	

	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	20.24	20.43	42.03	434.38	54.637	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с яблоком</u>	70	4.79	7.36	30.21	209.32	2.153	139
	Яблоки	24,5/17,15	0.07	0.07	1.68	8.06	1.715	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0.04	1.72	0.05	15.85	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2.8	0	25.17	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0	
	Мука пшеничная	35/35	3.6	0.38	24.15	116.9	0.21	
	Молоко	17,5/17,5	0.51	0.56	0.82	10.5	0.228	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,05/1,05	0.13	0.03	0	0.79	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4.88	7.38	36.97	236.85	2.198	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	36.205	42.28	135.417	1079.92	62.727	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
28.11.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	

ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	17.83	21.58	28.77	386.04	2.691	

Энергети

№

ЗАВТРАК	<u>2Плоды и ягоды свежие</u>	95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	140
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ОБЕД	<u>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</u>	30	0.6	2.12	2.37	31.42	21.06	10
	Капуста белокочанная	30,39/24,3	0.44	0.02	1.14	6.8	10.935	
	Морковь, красная	5,64/4,5	0.06	0	0.31	1.58	0.225	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
	Лук	3,75/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
	Перец сладкий свежий	5,94/4,5	0.06	0	0.22	1.17	9	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	150	5.69	0.42	8.31	59.92	7.062	41
	Картофель	45/31,5	0.63	0.13	5.13	24.26	6.3	
	Треска	35,8/28,2	4.51	0.17	0	19.46	0.282	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	3/3	0.34	0.1	2	10.26	0	
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварной говядины в молочносметанном соусе</u>	60	11.66	12.02	2.99	167.12	0.719	91
	Морковь, красная	15/12	0.16	0.01	0.83	4.2	0.6	
	Говядина (I категории)	64,5/58,68	10.91	9.39	0	127.92	0	
	Лук	6/5,04	0.07	0.01	0.41	2.07	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	

	Мука пшеничная	1,8/1,8	0.19	0.02	1.24	6.01	0.011	
	Молоко	6/6	0.17	0.19	0.28	3.6	0.078	
	Вода питьевая	6/6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	110	5.42	4.23	27.95	177.21	0	65
	Масло сливочное	4,4/4,4	0.06	2.71	0.07	24.9	0	
	Вода питьевая	77/77	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	50,6/50,6	5.36	1.52	27.88	152.31	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	24.502	19.112	58.148	510.06	50.491	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	30	0.88	1.58	3.79	32.89	3.06	2
	Картофель	13,8/9,6	0.19	0.04	1.56	7.39	1.92	
	Свекла	9,3/7,2	0.11	0.01	0.63	3.02	0.72	
	Морковь, красная	5,4/4,2	0.05	0	0.29	1.47	0.21	
	Лук	1,8/1,5	0.02	0	0.12	0.62	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0.48	0.03	1.12	6.36	0	
	Огурцы соленые	5,4/4,2	0.03	0	0.07	0.55	0.21	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0.15	0.03	6.96	29.83	2.745	133
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	

	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	3.01	1.88	22.15	122.42	5.805	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	46.767	42.667	129.018	1103.07	68.527	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
1.12.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	150	2.9	3.58	14.28	101.41	0.617	189
	Крупа манная	14,35/14,35	1.48	0.14	10.13	47.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,12/3,12	0.04	1.92	0.05	17.66	0	

Энергети №

	Молоко	47,44/47,44	1.38	1.52	2.23	28.47	0.617	
	Вода питьевая	31,21/31,21	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,88/1,88	0	0	1.87	7.48	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.555	4.15	11.763	98.38	1.43	397
	Вода	80/80	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.486	0.3	0.204	5.78	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.069	3.85	5.159	67.1	1.43	

	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.4	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	8.495	11.08	37.523	287.79	2.047	
ЗАВТРАК	<u>2Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	140
	Апельсин	135,75/95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	30	0.36	2.13	2.83	32.23	1.395	15
	Морковь, красная	34,8/27,9	0.36	0.03	1.93	9.76	1.395	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0.9	3.59	0	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4.51	3.24	11.41	93.55	9.63	32
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0.42	0.05	3.01	14.18	0	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	6/5,1	0.07	0.01	0.42	2.09	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	18/14,4	0.12	0.01	0.24	1.87	0.72	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	160	9.448	8.236	16.183	177.39	17.222	302
	Картофель	95,3/71,65	1.35	0.27	11	51.95	13.494	
	Лук репчатый	19,47/16	0.22	0.03	1.31	6.56	1.6	
	Курица, грудка	44/39	7.098	7.176	0.273	93.99	0.702	
	Морковь, красная	34,78/27,82	0.36	0.03	1.92	9.74	1.391	
	Вода	20,87/20,87	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,09/2,09	0.23	0.03	1.41	6.87	0	

	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
	Сметана	6,96/6,96	0.19	0.7	0.27	8.28	0.035	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.468	13.876	48.343	381.38	28.247	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	130	13.355	10.953	14.78	209.02	2.7	240
	Банан	32/23	0.345	0.023	4.83	20.47	2.3	
	Сметана	4/4	0.11	0.4	0.16	4.76	0.02	
	Творог	68,9/68	11.36	6.12	1.36	105.61	0.34	
	Сухари панировочные	4/4	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.66	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7.98	30.3	0	
	Яйцо	10/10	1.27	1.15	0.07	15.7	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	13.355	10.953	14.78	209.02	2.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	38.178	36.099	108.346	919.04	89.994	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			

2.12.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	165	21.51	14.65	15.593	280.477	1.217	79
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	
	Творог	105/102,9	17.18	9.26	2.06	159.8	0.514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0.03	1.48	0.04	13.58	0	
	Молоко	51/51	1.48	1.63	2.4	30.6	0.663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.293	13.167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1.52	1.38	0.08	18.84	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	

Энергети №

ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	27.15	21.96	39.533	469.297	2.738	
ЗАВТРАК	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с сыром</u>	30	1.4	2.85	2.14	40.07	2.462	31
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	0	

	Свекла	31,11/24,3	0.36	0.02	2.14	10.21	2.43	
	Сыр "Российский"	4,95/4,5	1.04	1.33	0	16.38	0.032	
ОБЕД	<u>Суп из овощей</u>	150	4.79	5.59	8.75	104.18	12.3	99
	Капуста белокочанная	15/12	0.22	0.01	0.56	3.36	5.4	
	Картофель	40,05/30	0.6	0.12	4.89	23.1	6	
	Лук репчатый	7,2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0.6	
	Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	0	
	Морковь	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1.03	0.05	2.4	13.62	0	
	Вода	140,62/140,62	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
ОБЕД	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	50	10.14	10.79	5.18	158.42	0.968	305
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,12/13,12	0.39	0.46	0.62	8.27	0.079	
	Куриная грудка	41,5/36,9	8.99	9.09	0	117.51	0.889	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.74	0.09	4.53	22.03	0	
	Сухари панировочные	5/5	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,88/1,88	0.02	1.15	0.03	10.61	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2.55	3	14.68	96.29	16.57	56
	Картофель	115,5/80,85	1.62	0.32	13.18	62.25	16.17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0.04	1.69	0.05	15.56	0	
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	

	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	20.012	22.552	47.278	473.35	53.95	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150	4.36	1.46	8.814	70.17	1.019	120
	Сахарный сироп	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Кефир	150/145,5	4.36	1.46	5.82	58.2	1.019	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8.06	6.16	45.364	273.67	1.019	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	55.602	51.052	140.725	1259.07	214.457	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
3.12.2025								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	150	5.04	6.87	18.344	156.24	1.462	68
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Пшено	15/15	1.72	0.5	9.98	51.3	0	

ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.555	4.15	11.763	98.38	1.43	397
	Вода	80/80	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.486	0.3	0.204	5.78	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.069	3.85	5.159	67.1	1.43	

Энергети №

	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.4	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	10.635	14.37	41.587	342.62	2.892	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Огурец консервированный</u>	30	0.84	0	0.39	4.83	0	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	30/30	0.84	0	0.39	4.83	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4.07	3.11	6.13	69.3	15.81	28
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	11.32	2.94	
	Свекла	21/16,8	0.25	0.02	1.48	7.06	1.68	
	Морковь, красная	9/7,2	0.09	0.01	0.5	2.52	0.36	
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6.45	2.47	6.24	74.16	0.479	90
	Треска	41,3/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0	
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0	

	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024	
	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	110	3.01	4.06	24.55	147.01	0	315
	Рис, зерно продовольственное	39,27/39,27	2.95	1.02	24.47	118.99	0	
	Масло сливочное	4,95/4,95	0.06	3.04	0.08	28.02	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.52	9.91	55.23	373.51	16.289	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	70	7.72	7.81	25.86	206.92	0.462	136
	Творог	16,1/15,4	2.57	1.39	0.31	23.92	0.077	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0.02	0.86	0.02	7.92	0	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0	
	Мука пшеничная	30,8/30,8	3.17	0.33	21.25	102.87	0.185	
	Молоко	15,4/15,4	0.45	0.49	0.72	9.24	0.2	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	7/7	0.89	0.8	0.05	10.99	0	

	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,4/1,4	0.18	0.04	0	1.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	7.81	7.83	32.62	234.45	0.507	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	34.715	32.26	144.587	1019.58	22.688	

Химический состав за период (всего)

№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак		147.553	168.372	386.272	3692.463	27.506
2	Завтрак 2		8.23	2.025	132.995	609.45	437.68
3	Обед		174.886	149.784	524.273	4166.48	375.541
4	Полдник		73.695	65.643	318.298	2186.55	22.638
		Итого:	404.364	385.824	1361.838	10654.94	863.365

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	23.67%	14.7553	16.8372	38.6272	369.2463	2.7506
2	Завтрак 2	3.91%	0.823	0.2025	13.2995	60.945	43.768
3	Обед	26.71%	17.4886	14.9784	52.4273	416.648	37.5541
4	Полдник	14.02%	7.3695	6.5643	31.8298	218.655	2.2638
		Итого:	68.30%	40.4364	38.5824	1065.494	86.3365

Набор продуктов за период 1,5-3 лет

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории 1,5-3 лет	Ед.изм.	Брутто за весь	Нетто за весь	Стоимост ь руб
1	Апельсин	кг	0.136	0.095	16.3
2	Банан	кг	0.303	0.213	44.8
3	Говядина (I категории)	кг	0.346	0.305	197.7
4	Горошек зелёный консервированный	кг	0.037	0.024	4.3
5	Горох шлифованный	кг	0.018	0.018	0.7
6	Гречневая крупа	кг	0.05	0.05	4.1
7	Дрожжи	кг	0.005	0.005	2.2
8	Изюм	кг	0.009	0.009	1.5
9	Какао - порошок	кг	0.009	0.009	4.2
10	Капуста белокочанная	кг	0.343	0.274	6.9
11	Картофель	кг	0.936	0.655	18.3
12	Кефир	кг	0.3	0.291	22.4
13	Консервы рыбные	кг	0.024	0.024	14.2
14	Концентрат киселя	кг	0.015	0.015	3.5
15	Кофейный напиток	кг	0.006	0.006	2.2
16	Крупа манная	кг	0.036	0.036	1.4
17	Крупа перловая	кг	0.004	0.004	0.1
18	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0.012	0.007	1.9
19	Курага	кг	0.015	0.015	5.4
20	Курица, грудка	кг	0.163	0.145	47.9
21	Лимон	кг	0.015	0.013	1.8
22	Лук	кг	0.166	0.133	8.3
23	Макаронные изделия	кг	0.064	0.064	2.8
24	Мандарин	кг	0.128	0.095	15.4
25	Масло растительное	л	0.034	0.034	4.1
26	Масло сливочное	кг	0.152	0.152	120.4
27	Молоко	л	2.4	2.4	171.1
28	Морковь	кг	0.39	0.312	9.4
29	Мука пшеничная	кг	0.165	0.165	5.3
30	Огурцы грунтовые	кг	0.038	0.036	8.4
31	Огурцы солёные	кг	0.053	0.049	7.0
32	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0.015	0.015	1.7

33	Перец сладкий	кг	0.006	0.004	1.8
34	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0.1	0.1	19.7
35	Повидло	кг	0.035	0.035	5.8
36	Пшено	кг	0.031	0.031	1.5
37	Ржаной хлеб	кг	0.3	0.3	14.5
38	Рис	кг	0.107	0.107	10.3
39	Сахар	кг	0.216	0.216	15.5
40	Свекла	кг	0.102	0.08	2.4
41	Сметана	кг	0.073	0.073	18.9

42	Сок фруктовый	л	0.6	0.6	36.3
43	Соль пищевая йодированная	кг	0.014	0.014	0.2
44	Сухари панировочные	кг	0.009	0.009	1.1
45	Сухофрукты (смесь)	кг	0.094	0.114	12.3
46	Сыр Российский	кг	0.069	0.064	39.0
47	Творог	кг	0.305	0.3	108.5
48	Томат - паста	кг	0.002	0.002	0.2
49	Треска	кг	0.118	0.093	34.0
50	Фасоль	кг	0.006	0.006	0.7
51	Хлеб пшеничный	кг	0.429	0.429	38.3
52	Чай	кг	0.003	0.003	1.4
53	Яблоки	кг	0.31	0.274	27.3
54	Яйцо 1С	шт (яйца)	53/4	0.231	50.2
итого за 10 дней					1195.6
Стоимость одного дето - дня					119.6

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийность	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u>	180	5.5	8.14	26.59	201.91	1.755	70
	Изюм	5,4/5,4	0.16	0.03	3.56	14.26	0	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5.39	21.55	0	
	Рис	18/18	1.35	0.47	11.21	54.54	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12.02	16.95	53.67	421.7	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130

	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	50	1.12	2.07	3.76	38.08	4.9	34
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	0	
	Свекла	32/25	0.38	0.02	2.2	10.5	2.5	
	Горошек зеленый. Консервы	37/24	0.74	0.05	1.56	9.6	2.4	
	Соль пищевая йодированная	0,05/0,05	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	180	1.48	0.87	6.46	40.33	20.592	30
	Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	16.2	
	Картофель	27/18,9	0.38	0.08	3.08	14.55	3.78	
	Морковь, красная	15,3/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0.576	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	

Энергети №

	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	80	12.42	10.64	3.05	158.01	0.818	93
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11.61	9.98	0	136.03	0	
	Лук	6,4/5,12	0.07	0.01	0.42	2.1	0	
	Сметана	2,4/2,4	0.06	0.24	0.09	2.86	0.012	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0.16	0.02	1.1	5.34	0.01	
	Молоко	12/12	0.35	0.38	0.56	7.2	0.156	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	5.06	2.88	30.95	169.76	0	205
	Масло сливочное	3,17/3,17	0.04	1.95	0.05	17.95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5.02	0.93	30.9	151.81	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	21.6	2.48	28.07	147.44	7.3	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u>	80	5.13	2.33	31.36	166.85	0	540
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,2/1,2	0.15	0.03	0.1	1.31	0	

	Пшеничная мука, высшего сорта	39,74/39,74	4.29	0.52	27.78	132.72	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,86/1,86	0.2	0.02	1.3	6.23	0	
	Масло сливочное	1,74/1,74	0.02	1.07	0.03	9.83	0	
	Повидло	40,4/40	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	0	
	Яйцо	1,74/1,74	0.22	0.2	0.01	2.73	0	
	Масло растительное	0,26/0,26	0	0.26	0	2.37	0	
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,14/2,14	0	0	2.13	8.52	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	180	5.24	1.75	10.57	84.2	1.222	120
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10.37	4.08	41.93	251.05	1.222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	44.89	23.69	141.85	902.99	14.537	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2

Энергети								№
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	50	0.4	0.05	1.25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	

	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	19.64	23.73	36.35	444.44	7.995	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1.5	0.1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1.5	0.1	21	89	10	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	50	0.55	3.58	3.83	50.35	10.85	5
	Капуста белокочанная	21,25/17	0.31	0.02	0.8	4.76	7.65	
	Яблоки	17,15/12	0.05	0.05	1.18	5.64	1.2	
	Морковь, красная	12,5/10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	200	5.77	0.62	18.01	101	6.24	35
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	24/24	4.92	0.48	11.88	71.52	0	

ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9.04	3.46	8.74	103.82	0.671	90
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3.01	3.54	17.34	113.81	19.583	56
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.88	11.63	69.155	464.985	66.219	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	75	5.62	7.35	55.8	312.75	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10.84	13.11	64.26	420.75	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51.86	48.57	190.765	1419.18	86.554	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г	калорийная	Витамин	рецептур
------------	--------------------	-------------	---------------------	------------	---------	----------

			Б	Ж	У	ценность	С	ы
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
Энергети №								

	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	180	6.2	8.76	22.94	196.47	1.755	67
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5.39	21.55	0	
	Геркулес	18/18	2.21	1.12	11.12	63.36	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12.72	17.57	50.02	416.26	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.8	0.3	8.1	40	38	140
	Мандарин	138,1/100	0.8	0.3	8.1	40	38	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.8	0.3	8.1	40	38	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	50	0.6	3.55	4.71	53.71	2.325	15

	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
ОБЕД	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	180	3.01	1	11.32	67.59	17.676	29
	Капуста белокочанная	32,4/25,92	0.47	0.03	1.22	7.26	11.664	
	Картофель	25,2/17,64	0.35	0.07	2.88	13.58	3.528	
	Свекла	25,2/20,16	0.3	0.02	1.77	8.47	2.016	
	Морковь, красная	10,8/8,64	0.11	0.01	0.6	3.02	0.432	
	Лук	7,2/5,76	0.08	0.01	0.47	2.36	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
	Фасоль	7,2/7,2	1.51	0.14	3.38	21.46	0	
	Сахар	0,72/0,72	0	0	0.72	2.87	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	70	11.72	9.61	3.72	149.21	0	107
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11.07	9.52	0	129.71	0	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0.65	0.09	3.72	19.5	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	130	3.56	4.81	29.01	173.73	0	315
	Рис, зерно продовольственное	46,41/46,41	3.48	1.21	28.91	140.62	0	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0.08	3.6	0.1	33.11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	

	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	20.41	19.33	71.51	544	20.001	
ПОЛДНИК	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	50	0.7	1.96	3.65	35.43	4.5	685
	Картофель	14,65/11	0.22	0.04	1.79	8.47	2.2	
	Лук репчатый	10,1/8,5	0.12	0.02	0.7	3.48	0.85	
	Огурец соленый	10,65/8,5	0.07	0.01	0.14	1.1	0.425	
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0.17	0.01	0.36	2.2	0.55	
	Морковь, красная	11,9/9,5	0.12	0.01	0.66	3.32	0.475	
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1.87	0	16.86	0	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	3.45	2.35	26.95	148.09	4.554	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	37.38	39.55	156.58	1148.35	64.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10

	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная с изюмом</u>	175	24.74	16.94	21.33	335.96	1.44	80
	Изюм	5,25/5,25	0.15	0.03	3.46	13.87	0	
	Крупа манная	12,25/12,25	1.26	0.12	8.65	40.79	0	
	Творог	122,5/120,75	20.17	10.87	2.42	187.52	0.604	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0.05	2.15	0.06	19.81	0	

Энергети **№**

	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Молоко	61,25/61,25	1.78	1.96	2.88	36.75	0.796	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	8,75/8,75	1.11	1.01	0.06	13.74	0	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	27.58	21.63	44.75	488.24	1.494	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.4	0.4	9	45	165	
ПОЛДНИК	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	50	0.77	3.12	4.55	49.62	4.725	39
	Картофель	17,35/12,5	0.25	0.05	2.04	9.62	2.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	20,8/12,5	0.28	0.05	1.4	7.25	0.6	
	Морковь	15,7/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	0.625	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурцы	12,5/10	0.08	0.01	0.25	1.4	1	

ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	200	2.55	1.31	16.33	87.92	11.88	37
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	8/8	0.92	0.26	5.32	27.36	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	70	10.91	10.18	7.08	163.63	1.024	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0.47	0.55	0.74	9.92	0.095	
	Курица, грудка	58,1/51,62	9.4	9.5	0	122.87	0.929	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	130	3.48	3.95	15.55	113.07	27.599	57
	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0.6	0.03	1.56	9.32	14.976	
	Картофель	75,4/52,78	1.06	0.21	8.6	40.64	10.556	
	Морковь, красная	39/31,2	0.41	0.03	2.15	10.92	1.56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Лук	19,5/16,38	0.23	0.03	1.34	6.72	0	
	Молоко	39/39	1.13	1.25	1.83	23.4	0.507	
	Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11

	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.22	18.99	64.745	510.245	74.103	
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	424
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	180	0.18	0.04	8.34	35.81	3.294	133
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
ПОЛДНИК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	7.9	5	23.82	178.21	3.294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	55.1	46.02	142.315	1221.7	243.891	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6.67	8.3	25.04	202.66	1.95	33
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
	Молоко	150/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	

	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Макаронные изделия	20/20	2.26	0.42	13.92	68.4	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126

Энергети №

	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	13.72	17.71	55.31	442.88	3.775	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	50	0.82	3.55	2.43	45.46	18.4	11
	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2	18	
	Морковь, красная	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	200	2.01	0.46	15.68	75.28	11.84	42
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0.6	0.21	4.98	24.24	0	

	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	200	18.48	17.76	20.05	314.26	22.8	100
	Картофель	154/108	2.16	0.43	17.6	83.16	21.6	
	Морковь, красная	30/24	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.94	0.05	16.36	70.49	0.72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	23.69	22.18	67	564.89	53.76	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	80	6.44	8.31	46.21	285.17	0	564
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,34/1,34	0.17	0.04	0.11	1.46	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5.62	0.68	36.35	173.68	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0.29	0.03	1.86	8.9	0	
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,7/7,7	0	0	7.68	30.7	0	
	Масло сливочное	12/12	0.16	7.38	0.2	67.92	0	
	Яйцо	1,6/1,6	0.2	0.18	0.01	2.51	0	

ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11.66	14.07	54.67	393.17	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	49.97	54.14	195.16	1483.74	63.475	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	180	5.7	8.17	21.61	183.97	1.755	66
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Рис	9/9	0.68	0.23	5.61	27.27	0	
	Пшено	9/9	1.03	0.3	5.98	30.78	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	12.22	16.98	48.69	403.76	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	50	0.6	3.55	4.71	53.71	2.325	15
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	200	10.82	8.72	16.93	189.53	7.133	34
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	16/16	1.81	0.34	11.14	54.72	0	
	Лук	2,4/1,92	0.03	0	0.16	0.79	0	
	Морковь	3,12/2,4	0.03	0	0.17	0.84	0.12	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,12/3,12	0.4	0.36	0.02	4.9	0	
	Курица, грудка	48,2/42,96	7.82	7.9	0	102.24	0.773	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	200	13.3	14.37	10.74	227.22	59.866	48.1
	Капуста белокочанная	156/124,8	2.25	0.12	5.87	34.94	56.16	
	Лук репчатый	20,8/17,4	0.24	0.03	1.43	7.13	1.74	
	Морковь, красная	19,4/15,6	0.2	0.02	1.08	5.46	0.78	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0.06	2.83	0.08	26.04	0	
	Говядина (I категории)	60/54,6	10.16	8.74	0	119.03	0	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2.6	0	23.37	0	
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0.27	0.03	1.79	8.68	0.016	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	

	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,6/2,6	0.12	0	0.49	2.57	1.17	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	26.24	27	55.13	570.22	69.324	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с яблоком</u>	80	5.48	8.41	34.53	239.21	2.46	139
	Яблоки	28/19,6	0.08	0.08	1.92	9.21	1.96	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0.04	1.97	0.05	18.11	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3.2	0	28.77	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	40/40	4.12	0.43	27.6	133.6	0.24	
	Молоко	20/20	0.58	0.64	0.94	12	0.26	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	5.59	8.44	42.63	272.27	2.514	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	44.95	52.6	164.63	1329.05	77.853	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			

День 7								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		392	19.24	23.68	35.1	437.44	2.995	
ЗАВТРАК 2	<u>Флоды и ягоды свежие</u>	100	1.5	0.1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1.5	0.1	21	89	10	

Энергети

№

ОБЕД	<u>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</u>	50	0.99	3.56	3.95	52.36	35.1	10
	Капуста белокочанная	50,65/40,5	0.73	0.04	1.9	11.34	18.225	
	Морковь, красная	9,4/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
	Перец сладкий свежий	9,9/7,5	0.1	0.01	0.37	1.95	15	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	7.61	0.56	11.08	79.88	9.416	41
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Треска	47,7/37,6	6.02	0.23	0	25.94	0.376	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0.46	0.13	2.66	13.68	0	
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварной говядины в молочносметанном соусе</u>	80	15.55	16.04	4	222.84	0.958	91
	Морковь, красная	20/16	0.21	0.02	1.1	5.6	0.8	
	Говядина (I категории)	86/78,24	14.55	12.52	0	170.56	0	
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	

	Мука пшеничная	2,4/2,4	0.25	0.03	1.66	8.02	0.014	
	Молоко	8/8	0.23	0.26	0.38	4.8	0.104	
	Вода питьевая	8/8	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	130	6.41	4.99	33.04	209.43	0	65
	Масло сливочное	5,2/5,2	0.07	3.2	0.09	29.43	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	59,8/59,8	6.34	1.79	32.95	180	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	32.07	25.58	73.305	660.515	74.349	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	50	1.49	2.63	6.34	54.81	5.1	2
	Картофель	23/16	0.32	0.06	2.61	12.32	3.2	
	Свекла	15,5/12	0.18	0.01	1.06	5.04	1.2	
	Морковь, красная	9/7	0.09	0.01	0.48	2.45	0.35	
	Лук	3/2,5	0.04	0	0.2	1.02	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0.8	0.04	1.87	10.59	0	

	Огурцы соленые	9/7	0.06	0.01	0.12	0.91	0.35	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	180	0.18	0.04	8.34	35.81	3.294	133
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	4.31	3.03	29.88	170.22	8.394	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	57.12	52.39	159.285	1357.18	95.738	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	180	3.47	4.29	17.15	121.69	0.74	189
	Крупа манная	17,23/17,23	1.77	0.17	12.16	57.36	0	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0.05	2.3	0.06	21.19	0	
	Молоко	56,93/56,93	1.65	1.82	2.68	34.16	0.74	
	Вода питьевая	37,46/37,46	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2.25	8.98	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	9.99	13.1	44.23	341.48	1.4	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.9	0.2	8.1	43	60	140
	Апельсин	142,9/100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	50	0.6	3.55	4.71	53.71	2.325	15
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	

	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	200	6.03	4.32	15.22	124.74	12.84	32

Энергети

№

	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Крупа перловая	6/6	0.56	0.07	4.01	18.9	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	8/6,8	0.1	0.01	0.56	2.79	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	24/19,2	0.15	0.02	0.33	2.5	0.96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	200	11.803	10.281	20.24	221.607	21.527	302
	Картофель	119,1/89,6	1.69	0.34	13.75	64.94	16.868	
	Лук репчатый	24,34/20	0.28	0.04	1.64	8.2	2	
	Курица, грудка	54,6/48,7	8.863	8.961	0.34	117.367	0.877	
	Морковь, красная	43,48/34,78	0.45	0.03	2.4	12.17	1.739	
	Вода	26,08/26,08	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,61/2,61	0.29	0.04	1.77	8.58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Сметана	8,7/8,7	0.23	0.87	0.34	10.35	0.043	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.953	18.511	62.92	499.817	36.692	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	150	15.357	12.516	16.99	239.7	3.105	240
	Банан	38/26,5	0.397	0.026	5.56	23.6	2.65	
	Сметана	4,62/4,62	0.12	0.46	0.18	5.5	0.023	
	Творог	79,5/78,47	13.1	7.06	1.57	121.86	0.392	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0.06	2.84	0.08	26.15	0	
	Яйцо	11,54/11,54	1.46	1.33	0.08	18.11	0	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9.21	34.96	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	15.357	12.516	16.99	239.7	3.105	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	46.2	44.327	132.24	1124	101.197	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	175	22.94	15.57	16.603	298.475	1.296	79
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	

	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	29.99	24.98	46.873	538.695	3.121	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.4	0.4	9	45	165	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с сыром</u>	50	2.35	4.75	3.56	66.79	4.102	31
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Свекла	51,85/40,5	0.61	0.04	3.56	17.01	4.05	
	Сыр "Российский"	8,25/7,5	1.74	2.21	0	27.3	0.052	
ОБЕД	<u>Суп из овощей</u>	200	6.39	7.47	11.68	138.91	16.4	99
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	7.2	
	Картофель	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	8	
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	

Энергети

№

	Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	0	
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	0	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1.38	0.07	3.2	18.16	0	
	Вода	187,5/187,5	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
ОБЕД	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	70	14.2	15.1	7.24	221.8	1.354	305
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38/18,38	0.55	0.64	0.86	11.58	0.11	
	Куриная грудка	58,1/51,6	12.58	12.72	0	164.52	1.244	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0.03	1.61	0.04	14.86	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3.01	3.54	17.34	113.81	19.583	56
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	27.46	31.29	61.055	637.315	70.314	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	75	5.62	7.35	55.8	312.75	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	

ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	180	5.24	1.75	10.57	84.2	1.222	120
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10.86	9.1	66.37	396.95	1.222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	68.71	65.77	183.298	1617.96	239.657	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			ческая ценность	Витамин С	рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	180	6.06	8.23	21.99	187.48	1.755	68
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Пшено	18/18	2.07	0.59	11.97	61.56	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	12.58	17.04	49.07	407.27	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Огурец консервированный</u>	50	1.4	0	0.65	8.05	0	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1.4	0	0.65	8.05	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	5.45	4.14	8.15	92.39	21.08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9.04	3.46	8.74	103.82	0.671	90

Энергети

№

	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	130	3.56	4.81	29.01	173.73	0	315
	Рис, зерно продовольственное	46,41/46,41	3.48	1.21	28.91	140.62	0	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0.08	3.6	0.1	33.11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	20.97	12.77	69.3	477.75	21.751	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	8.83	8.92	29.58	236.48	0.528	136
	Творог	18,4/17,6	2.94	1.58	0.35	27.33	0.088	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0.02	0.98	0.03	9.06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	35,2/35,2	3.63	0.38	24.29	117.57	0.211	

	Молоко	17,6/17,6	0.51	0.56	0.83	10.56	0.229	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	8/8	1.02	0.92	0.06	12.56	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,6/1,6	0.2	0.04	0	1.2	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	8.94	8.95	37.68	269.54	0.582	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	43.39	38.94	174.23	1237.36	28.348	

Химический состав за период (всего)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак		169.7	193.37	464.063	4342.165	30.44
2	Завтрак 2		9.1	2.22	148.92	682.2	462.4
3	Обед		231.493	189.761	622.19	5077.177	493.813
4	Полдник		89.277	80.646	405.18	2739.95	29.567
Итого:			499.57	465.997	1640.353	12841.49	1016.22
Химический состав за период (в среднем за день)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	22.12%	16.97	19.337	46.4063	434.2165	3.044
2	Завтрак 2	3.48%	0.91	0.222	14.892	68.22	46.24

3	Обед	25.86%	23.1493	18.9761	62.219	507.7177	49.3813
4	Полдник	13.96%	8.9277	8.0646	40.518	273.995	2.9567
Итого:		65.42%	49.957	46.5997	164.0353	1284.149	101.622

Набор продуктов за период 3-7 лет

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории 3-7 лет	Ед.изм.	Брутто за весь	Нетто за весь	Стоимость руб
1	Апельсин	кг	0.143	0.1	17.2
2	Банан	кг	0.324	0.226	48.0
3	Говядина (I категории)	кг	0.455	0.399	260.0
4	Горошек зелёный консервированный	кг	0.06	0.039	7.1
5	Горох шлифованный	кг	0.024	0.024	1.0
6	Гречневая крупа	кг	0.06	0.06	5.0
7	Дрожжи	кг	0.005	0.005	2.2
8	Изюм	кг	0.011	0.011	1.8
9	Какао - порошок	кг	0.01	0.01	4.7
10	Капуста белокочанная	кг	0.426	0.325	8.5
11	Картофель	кг	1.241	0.871	24.2
12	Кефир	кг	0.36	0.349	26.9
13	Консервы рыбные	кг	0.032	0.032	18.9
14	Концентрат киселя	кг	0.018	0.018	4.2
15	Кофейный напиток	кг	0.007	0.007	2.6
16	Крупа манная	кг	0.041	0.041	1.6
17	Крупа перловая	кг	0.006	0.006	0.2
18	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0.021	0.012	3.3
19	Курага	кг	0.018	0.018	6.5
20	Курица, грудка	кг	0.219	0.194	64.4
21	Лимон	кг	0.018	0.016	2.2
22	Лук	кг	0.219	0.181	11.0
23	Макаронные изделия	кг	0.08	0.08	3.5
24	Мандарин	кг	0.138	0.1	16.6
25	Масло растительное	л	0.051	0.051	6.1
26	Масло сливочное	кг	0.191	0.191	151.3
27	Молоко	л	2.764	2.764	197.1
28	Морковь	кг	0.558	0.446	13.4
29	Мука пшеничная	кг	0.192	0.192	6.1
30	Огурцы грунтовые	кг	0.096	0.086	21.1
31	Огурцы солёные	кг	0.061	0.058	8.0
32	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0.018	0.018	2.0

33	Перец сладкий	кг	0.01	0.007	3.0
34	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0.15	0.15	29.6
35	Повидло	кг	0.04	0.04	6.6
36	Пшено	кг	0.039	0.039	1.8
37	Ржаной хлеб	кг	0.4	0.4	19.4
38	Рис	кг	0.128	0.128	12.4
39	Сахар	кг	0.253	0.253	18.2
40	Свекла	кг	0.152	0.12	3.6
41	Сметана	кг	0.086	0.086	22.3

42	Сок фруктовый	л	0.72	0.72	43.6
43	Соль пищевая йодированная	кг	0.019	0.019	0.3
44	Сухари панировочные	кг	0.012	0.012	1.4
45	Сухофрукты (смесь)	кг	0.112	0.137	14.7
46	Сыр Российский	кг	0.072	0.067	40.7
47	Творог	кг	0.322	0.315	114.5
48	Томат - паста	кг	0.003	0.003	0.3
49	Треска	кг	0.163	0.129	46.9
50	Фасоль	кг	0.007	0.007	0.8
51	Хлеб пшеничный	кг	0.574	0.574	51.2
52	Чай	кг	0.003	0.003	1.4
53	Яблоки	кг	0.352	0.311	31.0
54	Яйцо 1С	шт (яйца)	6 1/4	0.247	53.7
итого за 10 дней					1463.8
Стоимость одного дето - дня					146.4

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

10

Салат из капусты белокочанной с

10 Наименование сборника рецептур: Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	101.30	81.00
Масса капусты белокочанной стертой	0	51
Морковь, красная	18.8	15
Лук	12.5	10
Перец сладкий свежий	19.8	15
Сахар	2	2
Соль пищевая йодированная	0.3	0.3
Масло растительное	7	7
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,92	10,08	7,89	130,22	48.35

Подготовленную капусту белокочанную свежую мелко шинкуют, добавляют к капусте соль

Технология приготовления:

поваренную йодированную и кислоту лимонную 2%-ную (для приготовления 100 мл 2%-ного

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

10
Хлеб пшеничный
10

Наименование сборника рецептур: Вне сборников

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб пшеничный	100.00	100.00
Выход:		100.00

ход сырья и

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
6,60	0,90	38,00	199,00	

Технология приготовления:

Технологическая карта №

**Наименование изделия: Номер
рецептуры:**

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

100

Мясо отварное тушеное с картофелем по-

100 Наименование сборника

рецептур: Методические указания города Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	77.00	54.00
или Картофель быстрозамороженный	54	54
Говядина (I категории)	46.7	42.5
Масса тушеного мяса	0	26.4
Масло сливочное	3	3
Лук	5	4.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Масса припущенного лука	0	2
Морковь, красная	15	12
или Морковь красная	12	12
Масса припущенной моркови	0	11
Бульон мясной прозрачный №7	0	30
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2
Выход:		100.00

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
8,26	7,49	8,69	140,07	3.94

Подготовленное мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают в посуду, добавляют

Технология приготовления:

бульон и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают

Вид обработки:

Тушение

107

Фрикадельки мясные

107 Методические указания города

Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (I категории)	93.40	85.00
Пшеничный хлеб	14	14
Вода питьевая	19	19
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2
Масса полуфабриката	0	118
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м
и

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

ческий состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
15,04	11,24	6,12	188,01	0

Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с

Технология приготовления: размоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом и снова
пропускают через мясорубку.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

11
Хлеб ржаной
11

Наименование сборника рецептур: Вне сборников

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Ржаной хлеб	100.00	100.00
Выход:		100.00

ход сырья и

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
3,60	0,90	31,20	148,50	

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:
Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

11
Салат из капусты и моркови с
11 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	100.00	80.00
Морковь, красная	20	16
Масло растительное	7	7
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,65	7,09	4,91	90,77	25.76

Технология приготовления:

Подготовленную мелко нашинкованную соломкой капусту растереть с солью, отжать от сока. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом.

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

118
Кисель
118 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Вода питьевая	100.00	100.00
Концентрат киселя	10	10
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
0,00	0,00	9,80	40,00	15

Технология приготовления:

Сухой продукт сначала разводят в 1/3 общего объема холодной воды, перемешивают, вливают в кипящую воду (оставшуюся часть), размешивают и доводят до кипения при непрерывном помешивании.

Вид обработки: Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

120
Кисломолочный напиток с сахаром
120 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Кефир	100.00	97.00
Сахарный сироп	2	2
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,72	3,20	6,97	69,20	0.68

Технология приготовления:

Кисломолочный напиток разлить в стаканы, добавить сахарный сироп. Готовить непосредственно перед подачей к столу. Для приготовления сахарного сиропа воду доводят до кипения, добавляют сахар, варят, при помешивании, на слабом нагреве 7-10 минут (на 100 мл воды - 100 г сахара). Сироп процеживают через стерильную марлю, сложенную в несколько раз. Процеженный сироп переливают в прокипяченную стерильную посуду, доливают недостающую до первоначального объема воду и хранят в холодильнике

Вид обработки: Без обработки
122

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Компот из сухофруктов
122 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Абрикосы сушеные (Курага)	10.00	10.00
или Чернослив	10	10
или Изюм	10	10
Сахар	4	4
Вода питьевая	98	98
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
0,52	0,00	13,48	53,72	0.4

Технология приготовления:

Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

124
Компот из свежих фруктов
124 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
или Яблоки	11.00	9.70
Сахар	4	4
Вода питьевая	120	120
или Груши	11	9.7
или Слива	11	9.7
или Персики	11	9.7
или Абрикосы	11.3	9.7
или Вишня	10	9.7
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м
и
ч
е

ский состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
3,88	3,88	8,93	34,69	1.6

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:
Технология приготовления:

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Для того, чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят при слабом кипении 6-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, персики, абрикосы перебирают. Моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения, затем готовые компоты охлаждают.

Вид обработки:

Варка

126

Кофейный напиток на молоке

126 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток	1.00	1.00
Молоко	78	78
Сахар	4.5	4.5
Вода питьевая	35	35
Выход:		100.00

Расход сырья и

X

и

м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества	Витамин С, мг
-------------------------	----------------------

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
2,29	2,52	10,75	72,67	3.68

Технология приготовления:

Засыпать кофейный напиток в горячую воду и довести до кипения. Дать отстояться 3-5 минут и процедить. Добавить горячее кипяченое молоко, сахар и вновь довести до кипения.

Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45 С.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

127

Молоко стерилизованное

127 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	105.00	100.00
Выход:		100.00

Расход сырья и

X

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,80	3,20	4,10	56,00	0.6

Технология приготовления:

Готовый продукт промышленного производства. Поступает в пакетах или бутылках. Молоко стерилизованное не требует предварительного кипячения. Перед отпуском разливают в стаканы. Температура подачи - не ниже 15 С. Срок реализации: не более 1 часа после вскрытия упаковки

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №
 Наименование изделия: Номер
 рецептуры:

130

Сок фруктовый или овощной

130 Наименование сборника рецептур:

Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Сок яблочный	100.00	100.00
Выход:		100.00

Расход сырья и

х

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
0,50	0,10	10,10	46,00	2

Технология приготовления:

Готовый продукт промышленного производства.

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы:

132

Чай с сахаром

132

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чай	0.30	0.30
Вода питьевая	95	95
Сахар	4.5	4.5
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
6,00	1,53	6,50	24,64	3

Технология приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45 С, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы:

133

Чай сладкий с лимоном

133

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Чай	0.30	0.30
Сахар	6.5	6.5
Лимоны	5	4.5
Вода питьевая	88	88
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
0,11	2,03	6,65	26,29	2.03

Технология приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45 С, после чего разлить по стаканам. Лимон, нарезанный тонкими кружочками, положить в чай непосредственно перед подачей. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы:

Вид обработки:

Варка

136

Ватрушка с творогом

136

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	44.00	44.00
Молоко	22	22
Яйцо 1С	10	10
Сахар	5	5
Дрожжи хлебопекарные	1.5	1.5
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	3	3
Творог	23	22
Яйцо 1С	5	5
Соль пищевая йодированная	0.5	0.5
Масло растительное	2	2
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м
и
ч
е
с

кий состав данного блюда:

Технологическая карта № Наименование

изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
10,48	10,90	33,11	287,30	

Технология приготовления:

Из муки, молока, яиц, сахара, масла, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто, дать ему подняться (поставить в теплое место). Из дрожжевого теста формуют шарики, делают углубления, в которые закладывают творожный фарш. Выглаживают на противень, смазанный маслом, и выпекают при температуре 230-240 С 10-12 минут до образования румяной корочки на твороге. Творожный фарш: творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Запекание

139

Пирожок с яблоком

139

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	50.00	50.00
Молоко	25	25
Масло сливочное	4	4
Масло растительное	4	4
Сахар	5	5

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы:

Дрожжи хлебопекарные	1.5	1.5	Расход сырья и
Яйцо 1С	5	5	
Яблоки	35	24.5	
Масло растительное	2	2	
Выход:		100.00	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
6,50	10,68	37,42	289,48	0.84

Технология приготовления:

Из муки, молока, масла, сахара, яиц, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто. Дать ему подняться. Приготовить начинку для пирогов: яблоки очистить от кожи и семенных гнезд, мелко нарезать, соединить с сахаром. Из теста разделить пирожки, начинить их подготовленными яблоками, уложить их на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпекать при t =200±240 С в жарочном шкафу 8-10 минут.

Вид обработки:

Запекание

140

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы:

Плоды и ягоды свежие

140

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Апельсин	142.90	100.00
или Яблоки	113.7	100
или Груша	111.2	100
или Банан	142.9	100
или Мандарин	135.1	100
или Слива	111.2	100
или Черешня	105.3	100
или Абрикосы	116.3	100
или Персик	111.2	100
или Смородина черная	102	100
или Виноград	104.2	100
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м
и
ч
е
с

кий состав данного блюда:

Пищевые вещества	Витамин С, мг
-------------------------	----------------------

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы:

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
0,41	0,41	10,09	45,32	16.69

Технология приготовления:

Плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

15

Салат из моркови с растительным маслом

15 Методические указания города

Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Морковь, красная	116.00	93.00
Сахар	3	3
Масло растительное	7	7
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,21	7,09	9,69	105,92	3.26

Технология приготовления:

Морковь промыть, очистить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

189
Каша манная молочная жидкая
189
Сборник методических рекомендаций по

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Крупа манная	9.57	9.57
Вода питьевая	20.81	20.81
Молоко	31.63	31.63
Соль поваренная пищевая	0.25	0.25
Сахар	1.25	1.25
Масло сливочное	2.08	2.08
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
М
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,96	4,00	20,70	101,20	0.64

Технология приготовления:

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептур:

Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95 С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Вид обработки: Варка
19
Огурец консервированный
19

Наименование сборника рецептур: Вне сборников

Наименование сырья	полуфабрикатов		Р а с
	1 порция		
	брутто, г	нетто, г	
Огурцы консервированные баночные (без	100.00	100.00	
Выход:		100.00	

ход сырья и

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	

Технологическая карта №

**Наименование изделия: Номер
рецептуры:**

2,80	0,00	1,30	16,10	0
------	------	------	-------	---

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

2
Винегрет с растительным маслом
2 Методические указания города
Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	31.00	24.00
Картофель	46	32
Морковь, красная	18	14
Лук	6	5
Горошек зеленый консервированный	11	7
Огурцы соленые	18	14
Масло растительное	5	5
Петрушка	1	0.74
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

X
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,61	5,19	8,40	91,51	11

Технологическая карта №**Наименование изделия: Номер****рецептуры:**

Технология приготовления:

Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью.

Вид обработки:

Варка

2

Масло сливочное

2

Наименование сборника рецептов: Вне сборников

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Масло сливочное	100.00	100.00
Выход:		100.00

ход сырья и

Химический состав данного блюда:

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
1,30	61,50	1,70	566,00	0

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №
 Наименование изделия: Номер
 рецептуры:

205

Макаронные изделия отварные с маслом

205

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия отварные №204	0.00	97.56
Масло сливочное	2.44	2.44
Выход:		100.00

X

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
3,69	2,26	17,71	105,85	0

Технология приготовления:

Макаронные изделия отваривают. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта №

240

Наименование изделия:

Пудинг из творога с бананом или яблоком

Номер рецептуры: 240

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	53.00	52.31
Яблоки	20.1	17.69
или Банан	25.3	17.69
Сахарный песок	6.15	6.15
Яйцо	7.69	7.69
Масло сливочное	3.08	3.08
Сухари панировочные	3.08	3.08
Сметана 10,0% жирности	3.08	3.08
Масса готового пудинга	0	76.92
Соус земляничный, малиновый или	0	23.08
или Соус абрикосовый	0	23.08
или Соус клюквенный	0	23.08
или Соус черносмородиновый	0	23.08
или Соус яблочный	0	23.08
Выход:		100.00

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
10,00	7,91	31,52	232,51	9.11

Технология приготовления:

Технологическая карта № 27
Наименование изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки или банан, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3—4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу 25-35 мин при температуре 220-250 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски. Отпускают со сладким соусом или сметаной.

Вид обработки:

Запекание

Сыр порционный

27 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Сыр Голландский 8%	109.00	100.00
или Сыр Российский 6%	106.5	100
или Сыр Костромской 4%	104.5	100
или Сыр Ярославский 7%	108	100
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
26,00	26,80	0,00	352,00	2.8

Технология приготовления:

Сыр зачищают от наружного покрытия, нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № 28
Наименование изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Борщ на мясном бульоне со сметаной
28 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	14.00	11.20
или Свекла быстрозамороженная	11.2	11.2
Картофель	14	9.8
или Картофель быстрозамороженный	9.8	9.8
Капуста белокочанная	20	16
Морковь, красная	6	4.8
или Морковь красная	4.8	4.8
Лук	4	3.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	3.2	3.2
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2
Сметана	4	4
Бульон мясной прозрачный №7	0	120
Выход:		100.00

Расход сырья и

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,54	0,87	2,71	32,49	4.99

Технология приготовления:

Приготовить мясной бульон, вареное мясо вынуть из бульона, бульон процедить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варить минут 7-10. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или

Технологическая карта № 29
Наименование изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

натереть на крупной терке. Тушить (замороженную свеклу - не размораживая) в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Подготовленные мелко нарезанные овощи (замороженные овощи - не размораживая): белокочанную капусту, морковь, нашинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить.

Вид обработки:

Варка

Борщ с фасолью со сметаной

29 Методические указания города
 Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Фасоль	4.00	4.00
Свекла	14	11.2
или Свекла быстрозамороженная	11.2	11.2
Капуста белокочанная	18	14.4
Морковь, красная	6	4.8
или Морковь красная	4.8	4.8
Картофель	14	9.8
или Картофель быстрозамороженный	9.8	9.8
Лук	4	3.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	3.2	3.2
Сахар	0.4	0.4
Сметана	4	4
Вода питьевая	120	120
Соль пищевая йодированная	0.35	0.35
Выход:		100.00

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества	Витамин С, мг
-------------------------	----------------------

Технологическая карта № 30
Наименование изделия:

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
1,63	0,72	3,74	38,73	4.74

Технология приготовления:

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания фасоли (минут 25-30). Подготовленную свеклу мелко нарезать или натереть на терке и тушить в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты (замороженную свеклу тушат не размораживая). В кипящую воду с фасолью положить мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить 7-10 минут. Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук мелко нарезать, белокочанную капусту нашинковать соломкой и добавить в кипящую воду с фасолью и картофелем (замороженные овощи добавляют не размораживая). За 10 минут до готовности добавить тушеную свеклу, соль, сахар. В готовый борщ положить сметану, мелко нарезанную зелень и дать вскипеть.

Вид обработки:

Варка

Щи со сметаной

30 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	25.00	20.00
Картофель	15	10.5
или Картофель быстрозамороженный	10.5	10.5
Морковь, красная	8.5	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Лук	5	4.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Сметана	4	4
Вода питьевая	120	120
Соль пищевая йодированная	0.35	0.35
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и

Технологическая карта № 31Наименование

изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

мический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
0,84	0,67	3,69	24,66	9.87

Технология приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Белокочанную капусту нарезают соломкой, очищенный картофель - кубиками или брусочками, репчатый лук и морковь шинкуют. В кипящую воду закладывают картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности 710 минут. Затем добавляют капусту, лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят до готовности 10-15 минут. В готовые щи добавляют сметану, зелень и доводят до кипения.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

302
Птица, тушенная в соусе с овощами
302
Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	51.30	45.65
или Бройлеры (цыплята) 1 кат.	53.91	40
или Индейки 1 кат.	51.74	38.7
или Филе птицы (полуфабрикат)	24.78	24.35
или Курица, грудка	27.3	24.35
Масса отварной птицы	0	17.39
Соус сметанный №354	0	17.39
или Соус сметанный	0	17.39
или Соус сметанный с томатом	0	17.39
Картофель	56.09	42.17
Морковь, красная	21.74	17.39
Лук репчатый	12.17	10
Масса овощей и соуса	0	82.61
Выход:		100.00

Х
и
м
и
ч
е
с
к
и

й состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

5,19	3,76	9,08	90,87	4.02
------	------	------	-------	------

Технология приготовления:

Подготовленные тушки птицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей, нарезают на порционные куски, складывают в глубокую посуду, добавляют соус, доводят до кипения и тушат с подготовленными овощами в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин при слабом кипении.

Филе птицы (полуфабрикат) нарезают на порционные кусочки, припускают до готовности.

Бульон от припускания используют для приготовления соуса. Соус соединяют с припущенным филе, доводят до кипения, добавляют подготовленные овощи и тушат в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин при слабом кипении.

На противень, смазанный маслом, выкладывают нарезанный дольками картофель и запекают 10-15 мин. Морковь и мелко шинкованный репчатый лук припускают.

Подготовленные овощи соединяют с тушеной птицей, и доводят до готовности 15-20 мин при слабом кипении в посуде с закрытой крышкой.

Отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

Вид обработки:

Тушение

305

Котлеты рубленые из птицы или кролика

305

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	122.50	98.75
или Бройлеры (цыплята) 1 кат.	158.75	73.75
или Куриный окорочок	126.25	73.75
или Индейки 1 кат.	106.25	73.75
или Мясо кролика	105	73.75
или Филе птицы (полуфабрикат)	75	73.75
Куриные окорочка (мякоть без кожи и или Грудка куриная	83	73.75
жира)	0	0
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	18.75	18.75
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	26.25	26.25
или Вода	26.25	26.25
Сухари панировочные	10	10

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

Масса полуфабриката	0	125
Масло сливочное	3.75	3.75
Выход:		100.00

Расход сырья и

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
15,80	16,42	16,83	278,75	0.84

Технология приготовления:

Мякоть птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют котлеты, панируют в сухарях, кладут на смазанный маслом противень и запекают до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры - каши рассыпчатые, пюре картофельное.

Соусы - сметанный, сметанный с луком.

Вид обработки:

Запечение

308

Фрикадельки из птицы или кролика

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

308

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	122.50	73.75
или Бройлеры (цыплята) 1 кат.	158.75	73.75
или Куриный окорочок	126.25	73.75
Мякоть без кожи и жира	0	0
или Индейки 1 кат.	106.25	73.75
или Мясо кролика	105	73.75
или Филе птицы (полуфабрикат)	75	73.75
или Грудка куриная	83	73.75
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	18.75	18.75
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22.5	22.5
или Вода	22.5	22.5
Масса полуфабриката	0	115
Выход:		100.00

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
14,78	13,19	9,62	216,25	0.49

Технология приготовления:

Мякоть птицы или кролика нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде с хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, разделяют на шарики (по 2-3 шт. на порцию), отваривают на пару или в воде. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.
Гарниры — пюре картофельное, пюре картофельное с морковью, пюре морковное, пюре из моркови или свеклы.

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

Вид обработки:

Варка

315

Рис отварной

315

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рис, зерно продовольственное	35.70	35.70
Масло сливочное	4.5	4.5
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

X
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,74	3,70	22,32	133,64	0

Технология приготовления:

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № 31
Наименование изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Салат из свеклы с сыром

31

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	103.70	81.00
Масса очищенной отварной свеклы	0	0
Сыр "Российский"	16.5	15
или Сыр "Голландский"	16.5	15
или Сыр "Швейцарский"	16.5	15
Масса тертого сыра	0	0
Масло подсолнечное	5	5
Выход:		100.00

X
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
4,70	9,50	7,13	132,80	8.2

Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают соломкой и заправляют растительным маслом.
 Салат укладывают горкой, при отпуске посыпают сыром, натертым на крупной терке.
 Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

Рассольник на мясном бульоне со

32 Методические указания города
 Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов
--------------------	----------------

Технологическая карта № 32
Наименование изделия:

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

	1 порция		Расход сырья и
	брутто, г	нетто, г	
Картофель	40.00	28.00	
или Картофель быстрозамороженный	28	28	
Огурцы соленые	12	9.6	
Морковь, красная	8	6.4	
или Морковь красная	6.4	6.4	
Лук	4	3.4	
или Лук репчатый быстрозамороженный	3.4	3.4	
Крупа перловая	3	3	
Петрушка	1.2	0.9	
Бульон мясной прозрачный №7	0	120	
Сметана	4	4	
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2	
Выход:		100.00	х и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,69	0,95	6,12	47,37	3.65

Технология приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусочками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук

Технологическая карта № 33
Наименование изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

(замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения. Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Вид обработки:

Варка

Салат из свеклы

33

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	121.60	95.00
Масса отварной очищенной свеклы	0	0
Масло подсолнечное	6	6
Выход:		100.00

X

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,42	6,89	8,36	93,90	9.5

Технология приготовления:

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. При отпуске свеклу заправляют растительным маслом.

Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

33

Суп молочный с макаронными изделиями

33 Методические указания города

Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	10.00	10.00
Вода питьевая	60	60
Масса отварных изделий	0	26.5
Молоко	75	75
Сахар	2	2
Масло сливочное	2.5	2.5
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Х
и
м
и
ч

еский состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
3,30	4,50	10,32	93,52	0.45

Технология приготовления:

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности в течение 5-7 минут, откинуть на сито, дать стечь воде. Затем в кипящее молоко добавить сахар и заложить отварные макаронные изделия, довести до кипения и варить еще минут 5. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую вермишель, все тщательно перемешать и прокипятить.

Вид обработки:

Варка

34

Салат из свеклы с зеленым горошком

34

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	64.00	50.00
Масса отварной очищенной свеклы	0	0
Горошек зеленый. Консервы	74	48
Масло подсолнечное	4	4
Соль пищевая йодированная	0.1	0.1
Выход:		100.00

х
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,24	4,15	7,52	76,16	9.8

Технология приготовления:

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

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

Вид обработки:

Варка
34
Суп картофельный с макаронными
34 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	8.00	8.00
Картофель	20	14
или Картофель быстрозамороженный	14	14
Морковь, красная	8	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Бульон из кур или индеек прозрачный №8	0	120
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

1,74	0,27	7,26	42,82	1.48
------	------	------	-------	------

Технология приготовления:

Приготовить бульон из курицы. Процедить. В кипящий бульон положить нарезанный тонкими брусочками картофель (замороженный картофель - не размораживая), варить 7-10 минут. Добавить морковь (замороженную морковь - не размораживая), всыпать вермишель и помешивая довести до кипения; варить 10-15 мин.

Вид обработки:

Варка

35

Суп гороховый

35 Методические указания города
Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Горох шлифованный	12.00	12.00
Картофель	20	14
или Картофель быстрозамороженный	14	14
Морковь, красная	8	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Лук	5	4.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Петрушка	1	0.74
Соль пищевая йодированная	0.35	0.35
Вода питьевая	120	120
Выход:		100.00

X
и
м

ический состав данного блюда:

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
2,86	0,24	8,06	50,94	2.13

Технология приготовления:

Лущеный горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками морковь и репчатый лук (замороженные овощи - не размораживая), соль. В готовый суп положить зелень и довести до кипения. Суп можно подать с гренками. Для приготовления гренок пшеничный хлеб без корки нарезать кубиками, положить на противень и подсушить в духовке.

Вид обработки:

Варка

37

Суп крестьянский со сметаной

37 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	40.00	28.00
или Картофель быстрозамороженный	28	28
Морковь, красная	8	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Лук	5	4.2

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Пшено	4	4
Сметана	4	4
Вода питьевая	120	120
Соль пищевая йодированная	0.35	0.35
Выход:		100.00

Расход сырья и

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,21	0,81	6,60	46,04	3.54

Технология приготовления:

Крупу пшенную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить подготовленную крупу, нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить 7-10 минут, добавить овощи (замороженные овощи - не

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

размораживая), соль и варить до готовности. В готовый суп добавить сметану, зелень и прокипятить.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта №

370

Технологическая карта № 39

Наименование изделия: Салат картофельный с кукурузой и морковью

Номер рецептуры: 39

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	34.70	25.00
Масса вареного очищенного картофеля	0	25
Кукуруза, сахарная консервированная	41.6	25
Морковь	31.4	25
Масса вареной очищенной моркови	0	25
Огурцы	25	20
Масло растительное	6	6
Выход:		100.00

X
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,02	6,36	23,72	164,20	5.78

Технология приготовления:

Картофель, морковь варят, очищают, нарезают кубиками, огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют консервированную кукурузу, предварительно прокипяченную, заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой, оформляют огурцами, морковью.

Вид обработки:

Варка

397

Какао с молоком

397

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	1.11	1.11
Сахарный песок	3.56	3.56
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	61.11	61.11
Вода	44.44	44.44
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и

мический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,04	1,77	8,79	59,44	0.79

Технология приготовления:

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

41
Суп рыбный
41 Методические указания города
Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Треска	23.90	18.80
или Судак	20.4	18.8
или Минтай	19.8	18.8
или Горбуша	20	18.8
Масса вареной рыбы	0	15
Картофель	30	21
или Картофель быстрозамороженный	21	21
Морковь, красная	8	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Лук	5	4.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Пшено	2	2
Вода питьевая	120	120
Соль пищевая йодированная	0.35	0.35
Выход:		100.00

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
6,37	0,30	4,61	52,72	2.95

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

Технология приготовления:

Филе рыбы (минтая, трески, судака) промыть, нарезать на порционные куски. Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин до окончания варки добавить нашинкованные зелень петрушки и укропа.

Вид обработки:

Варка

42

Суп рыбный из консервов

42 Методические указания города
Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Консервы из рыбы	16.00	16.00
Картофель	40	28
или Картофель быстрозамороженный	28	28
Морковь, красная	8	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Лук	5	4.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Рис	4	4
Петрушка (корень)	1	0.75
Вода питьевая	120	120
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2
Выход:		100.00

х
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества	Витамин С, мг
-------------------------	----------------------

Технологическая карта № Наименование

изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
4,07	1,04	6,66	60,34	3.21

Технология приготовления:

Очищенный картофель нарезают кубиками, крупу перебирают, промывают, морковь и лук мелко шинкуют. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу (рис или пшено), варят 15 минут, вводят картофель, овощи (замороженный картофель и овощи - не размораживая), корень петрушки и варят еще 10-15 минут, затем в кипящий бульон добавляют подготовленные консервы "Лосось", солят и продолжают варить 10-15 минут.

Вид обработки:

Варка

424

Яйца вареные

424

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо 1С	100.00	100.00
Выход:		100.00

Расход сырья и

X

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
13,00	12,00	1,00	157,00	0

Технология приготовления:

Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую. Яйца варят в скорлупе или без нее. При варке в скорлупе яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц)

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

и варят: всмятку - 3-3,5 мин с момента закипания, "в мешочек" - 4,5-5,5 мин, вкрутую - 8-10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При варке без скорлупы в воду добавляют уксус и соль (50 г 3%-ного уксуса и 10 г соли на 1 л воды), доводят до кипения и быстро выпускают яйца одно за другим (не более 10 шт.). В этом случае яйца "в мешочек" варят 3-3,5 мин. При варке образуется белковая бахрома, которую следует зачищать. Получающиеся при этом отходы составляют 7% к массе вареного яйца. Для варки без скорлупы следует использовать яйца диетические. У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток - жидким. Очистить яйцо нельзя, так как оно не сохранит форму. Яйца, сваренные "в мешочек", имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток. Очищенное от скорлупы яйцо сохраняет форму, но слегка деформируется под действием собственной массы. Яйцо, сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток - нежный, рассыпчатый, в центре его может быть не затвердевшая капля. Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде, "в мешочек" - используют также для приготовления горячих блюд, а сваренные вкрутую - для горячих и холодных блюд. Яйца "в мешочек", кроме того, используют в качестве гарнира к некоторым блюдам (бульон с яйцом и др.). Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую, как описано выше. Отпускают в скорлупе.

Вид обработки:

Варка

48.1

Капуста тушеная с мясом

48.1 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (I категории)	30	27.3
Капуста белокочанная	78.00	62.40
Морковь, красная	9.7	7.8
Лук	10.4	8.7
Масло сливочное	2.3	2.3
Мука пшеничная	1.3	1.3
Томат-паста	1.3	1.3
Масло растительное	1.3	1.3
Мясной бульон или Вода питьевая	16.2	16.2
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Выход:	100.00	Расход сырья и
--------	--------	----------------

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
6.64	7.18	5.37	113.27	29.9

Технология приготовления:

Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Капусту нарезают шашками или соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат-пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками кладут в отваренную капусту, добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную муку, разведенную водой (в соотношении 1 к 2), соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью.

Вид обработки:

Тушение

5

Салат витаминный с растительным

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

5 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	42.50	34.00
Морковь, красная	25	20
Лук	12.5	10
Яблоки	34.3	24
Сахар	2	2
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Масло растительное	7	7
Выход:		100.00

Расход сырья и

еский состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,14	7,15	7,86	100,90	19

Технология приготовления:

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Лук мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить растительным маслом.

Вид обработки:

Без обработки

508

Компот из смеси сухофруктов

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

508

Сборник технологических нормативов,

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Смесь сухофруктов	12.50	15.25
Сахар	3.5	3.5
Вода	95	95
Выход:		100.00

X
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
0,25	0,00	13,50	55,00	0.25

Технология приготовления:

Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, несколько раз промывают в теплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки - 20-30 минут; урюк - 18-20 минут; изюм - 5-10 минут. Охлаждают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: 14 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Вид обработки:

Варка

540

Ватрушки с повидлом

540

Сборник технологических нормативов,

Наименование сырья	полуфабрикатов
	1 порция

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:**

	брутто, г	нетто, г	Расход сырья и
Пшеничная мука, высшего сорта	49.67	49.67	
<i>На подпыл</i>	0	2.33	
Сахар	2.67	2.67	
Масло сливочное	2.17	2.17	
Яйцо	2.5	2.5	
Соль пищевая йодированная	0.83	0.83	
Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1.5	1.5	
Вода	20	20	
Пшеничная мука, высшего сорта	2.33	2.33	
Повидло	50.5	50	
Яйцо	2.17	2.17	
Масло растительное	0.33	0.33	
<i>Для смазки листов</i>	0	0.33	
Выход:		100.00	

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
6,17	2,83	68,17	28,23	0.17

Технология приготовления:

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски массой 46 г. Укладывают их швом вниз на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубления, которые заполняют начинкой по 30 г.

После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230-240 °С 68 минут.

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

При приготовлении ватрушек с повидлом яйцом смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом. Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Вид обработки:

Запекание

56

Пюре картофельное

56 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	105.00	73.50
Масса отварного картофеля	0	71.3
Молоко	28	28
Масло сливочное	2.5	2.5
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
2,17	3,12	5,36	82,60	2.09

Технология приготовления:

Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:
Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

564
Булочка домашняя
564
Сборник технологических нормативов,

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Пшеничная мука, высшего сорта	65.00	65.00
<i>На подпыл</i>	0	3.33
Пшеничная мука, высшего сорта	3.33	3.33
Сахар	9.67	9.67
Масло сливочное	15	15
или Масло растительное	15	15
Яйцо	2	2
<i>Для смазки</i>	0	2
Соль пищевая йодированная	0.67	0.67
Дрожжи хлебопекарные	1.67	1.67
Вода	28.33	28.33
<i>Масса полуфабриката</i>	0	120.83
Выход:		100.00

Х
и
м
и
ч
е
с
к

ий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

7,50	13,00	60,33	388,33	0
------	-------	-------	--------	---

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формуют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом листы на расстоянии 8-10 см и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Поверхность шариков смазывают яйцом, посыпают сахаром и выпекают 5 минут при температуре 230-240 °С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Вид обработки:

Запекание

57

Рагу овощное

57 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	58.00	40.60
или Картофель быстрозамороженный	40.6	40.6
Капуста белокочанная	32	25.6
Морковь, красная	30	24
или Морковь красная	24	24
Лук	15	12.6
или Лук репчатый быстрозамороженный	12.6	12.6
Молоко	30	30
Масло сливочное	3	3
Соль пищевая йодированная	0.3	0.3
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества	Витамин С, мг
-------------------------	----------------------

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
2,50	3,39	9,63	84,21	5.62

Технология приготовления:

Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Вид обработки:

Тушение

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

590
Печенье
590

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов,

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Печенье сахарное из муки первого сорта	100.00	100.00
Выход:		100.00

Расход сырья и

химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
7,50	9,80	74,40	417,00	0

Технология приготовления:

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта № 65

изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Каша гречневая рассыпчатая
65 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Гречневая крупа	46.00	46.00
или Хлопья гречневые	46	46
Вода питьевая	70	70
Масло сливочное	4	4
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
5,70	4,82	27,45	180,34	0

Технология приготовления:

Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Технологическая карта № 66
Наименование изделия:

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

Воду доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Варка

Каша из пшена и риса молочная жидкая

66 Методические указания города
 Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рис	5.00	5.00
или Хлопья рисовые	5	5
Пшено	5	5
или Хлопья пшеничные	5	5
Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Масло сливочное	3	3
Сахар	2	2
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

X
и
м
и
ч
е

ский состав данного блюда:

Пищевые вещества	Витамин С, мг
-------------------------	----------------------

Технологическая карта № 67
Наименование изделия:

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
3,16	5,09	13,17	111,58	0.45

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью смесь хлопьев, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Варка

Каша из овсяных хлопьев молочная

67 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Геркулес	10.00	10.00
или Овсяные хлопья "Геркулес"	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Масло сливочное	3	3

Технологическая карта № 68
Наименование изделия:

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

Сахар	3	3
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Расход сырья и

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
3,33	5,50	11,32	108,22	0.45

Технология приготовления:

Крупу перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу "Геркулес" и варят, при помешивании, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Варка
Каша пшенная молочная жидкая
68 Методические указания города
Москвы:

Технологическая карта № 69
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Пшено	10.00	10.00
или Хлопья пшеничные	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Масло сливочное	3	3
Сахар	2	2
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Расход сырья и

еский состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
3,38	5,21	12,93	112,47	0.45

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и

Технологическая карта № 70
Наименование изделия:

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Варка

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:

685

Салат "Степной" из разных овощей

685

Сборник рецептов блюд и кулинарных

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	29.30	22.00
Морковь, красная	23.8	19
Огурец соленый	21.3	17
Лук репчатый	20.2	17
Горошек зеленый. Консервы	16.9	11
Заправка для салатов №758	0	15
Выход:		100.00

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1,34	3,82	7,46	70,19	6.21

Технология приготовления:

Очищенный сырой картофель нарезают соломкой и бланшируют в подсоленной воде 5 мин. Подготовленную сырую морковь и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают соломкой, лук репчатый мелко шинкуют. Картофель и овощи соединяют, добавляют зеленый горошек, заправку и перемешивают. При отпуске салат оформляют овощами и зеленью петрушки (2-3 г нетто на порцию).

Вид обработки:

Без обработки

70

Каша рисовая молочная жидкая с изюмом

70 Методические указания города

Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рис	10.00	10.00
или Хлопья рисовые	10	10

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Сахар	3	3
Масло сливочное	3	3
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Изюм	3	3
Выход:		100.00

Расход сырья и

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
3,02	4,98	15,66	119,67	0.45

Технология приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят 20 мин, затем добавляют горячее молоко, сахар, соль, промытый и перебранный изюм без косточек и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков. Изюм без косточек перебирают, промывают, заливают кипятком, немного настаивают для размягчения. Затем его добавляют в кашу, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Варка

77

Омлет натуральный

77 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо 1С	50.00	50.00
Молоко	60	60

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

Масло сливочное	3	3
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Расход сырья и

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углевод ы, г</i>	<i>Энерг. ценност ь, ккал</i>	
7,85	9,06	3,21	124,93	0.18

Технология приготовления:

Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200 С. При подаче нарезать на порционные куски.

Вид обработки:

Запекание

79

Запеканка творожная

79 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	70.00	68.60
Яйцо 1С	8	8
Молоко	34	34
Крупа манная	7	7
Сахар	2	2
Масло сливочное	1.6	1.6
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м
и

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
13,66	9,04	9,92	181,33	0.27

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при t 220-280 С.

Вид обработки:

Запекание

80

Запеканка творожная с изюмом

80 Методические указания города
Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	70.00	69.00
Молоко	35	35
Крупа манная	7	7
Яйцо 1С	5	5
Изюм	3	3
Сахар	2	2
Масло сливочное	2	2
Сметана	4.8	4.8
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м
и
ч
е

ский состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
14,13	9,70	12,20	192,25	0.82

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептов:**

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, изюм, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин при температуре 220-280 С.

Вид обработки:

Запекание

90

Тефтели из рыбы

90 Методические указания города

Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Треска	82.55	65.00
или Окунь морской	69.3	65
или Судак	71	65
или Хек	72.5	65
или Минтай	68.5	65
или Горбуша	69.3	65
Пшеничный хлеб	13	13
Молоко	20	20
Лук	14.5	12
Мука пшеничная	8	8
Соль пищевая йодированная	0.5	0.5
Масса полуфабриката	0	118
Масло сливочное	6	6
Масса тефтелей тушеных	0	100
Выход:		100.00

Расход сырья и

Х
и
м
и
ч
е
с
к
и
й

состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
11,64	4,46	8,03	116,68	0.85

Технология приготовления:

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептов:

подготовленное филе рыбное без кожи и костей промывают, нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с очищенным луком репчатым и размоченным в молоке хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль поваренную йодированную (3/4 от рецептурной нормы), хорошо вымешивают и формуют шарики массой 25-35 г, панируют в муке пшеничной и слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Из подсушенной муки пшеничной (1/4 часть от рецептурной нормы) готовят соус молочный густой. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не ниже 65 С. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления. Способ приготовления тефтелей из рыбы из п/ф промышленного производства: вариант 1: из фарша рыбного промышленного производства (ТУ 9261-133-00472124-02). Фарш рыбный размораживают. Добавляют к нему соль (3/4 от рецептурной нормы) и тщательно вымешивают. Формуют шарики массой 25-35 г, панируют в муке, слегка обжаривают с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились. вариант 2: из п/ф промышленного производства (ТУ 9266-134-0047212404). Тефтели рыбные, не размораживая, слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

Вид обработки:

Тушение

Технологическая карта №

91 Бефстроганов из отварной говядины в **Наименование изделия:** молочно-сметанном соусе

Номер рецептуры: 91 **Наименование сборника рецептов:**

Методические указания города Москвы:

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (I категории)	107.50	97.80
Масса отварного мяса	0	60.6
Лук	10	8.4
Морковь, красная	25	20
Масса отварной моркови	0	18.4
Сметана	10	10
Масло растительное	3	3
Мука пшеничная	3	3
Молоко	10	10
Вода питьевая	10	10
Соль пищевая йодированная	1.2	1.2
Масса соуса	0	52
Масса полуфабриката	0	113
Выход:		100.00

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
16,73	15,78	4,25	225,82	0.48

Технология приготовления:

Подготовленное мясо заливают холодной водой (на 1кг мяса 1-1,5 л воды) так, чтобы куски мяса были полностью покрыты, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении. Для улучшения вкуса и аромата отварного мяса в бульон за 25-30 минут до готовности добавляют репчатый лук, морковь и соль. Отварное мясо нарезают брусочками по 34 см. толщиной примерно 0,3-0,4 см. Из подсушенной муки, отварной моркови, сметаны, с добавлением масла и бульона готовят соус. Подготовленное мясо кладут в сотейник, заливают соусом и тушат 10-15 минут.

Технологическая карта №

Вид обработки:

Тушение

93

Гуляш из отварного мяса в

молочноНаименование изделия:

сметанном соусе

Номер рецептуры: 93 Наименование сборника рецептур:

Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (I категории)	85.70	78.00
Масса отварного мяса	0	48
Морковь, красная	20	16
или Морковь красная	16	16
Лук	8	6.4
или Лук репчатый быстрозамороженный	6.4	6.4
Соус:	0	0
Мука пшеничная	2	2
Бульон мясной прозрачный №7	0	35
Молоко	15	15
Сметана	3	3
Соль пищевая йодированная	1.2	1.2
Масса соуса	0	55
Масса полуфабриката	0	125
Выход:		100.00

Расход сырья и

X
и
м
и

ческий состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
13,16	9,42	2,71	147,57	0.36

Технология приготовления:

Технологическая карта №

Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона) (замороженные овощи не размораживают). Из подсушенной муки, с добавлением бульона, молока и сметаны готовят соус. На-резанное вареное мясо укладывают в посуду, добавляют припущенные репчатый лук и морковь, соль (оставшуюся часть), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде 10-20 минут. Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился. Срок реализации: не более 3 часов с момента приготовления.

Вид обработки:

Тушение

99

Наименование изделия: Суп из овощей

Номер рецептуры: 99

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для

Расход сырья и

Наименование сырья	полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	10.00	8.00
Картофель	26.7	20
Морковь	5	4
Лук репчатый	4.8	4
Горошек зеленый консервированный	4.6	3
или Фасоль	3.3	3
Масло растительное	2	2
Бульон костный №80	0	75
или Бульон рыбный	75	75
или Бульон куриный	75	75
или Вода	75	75
Соль поваренная пищевая	0.6	0.6
Выход:		100.00

ический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	
0,64	2,00	3,66	38,10	4.15

Технологическая карта №

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, картофель, нарезанный дольками. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют слегка пассерованные или припущенные овощи, горошек зеленый, соль. Суп можно отпускать с прокипяченной сметаной.

Вид обработки:

Варка