

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | калорийность | Витамин С | рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 18.05.2026 | | | | | | | | |
| 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 | рецептуры |
|-------------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 19.05.2026 | | | | | | | | |
| 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>Плоды 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 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| | 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>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 | 14.782 | 8.402 | 53.258 | 350.8 | 49.889 | |
| 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>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: | | 200 | 8.05 | 9.5 | 43.6 | 293.5 | 1.95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1165 | 40.727 | 41.887 | 145.748 | 1130.69 | 66.914 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | калорийная ценность | Витамин С | рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|---------------------|---|---|---------------------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 20.05.2026 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------|
| 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 | рецептуры |
|----------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 21.05.2026 | | | | | | | | |
| 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>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 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 | | | калорийная ценность | Витамин С | рецептуры |
|-------------------|--|-------------|---------------------|-------------|---------------|---------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 22.05.2026 | | | | | | | | |
| 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 | рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|---------------------|---|---|-----------------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 25.05.2026 | | | | | | | | |
| 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>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 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 | рецептуры |
|----------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 26.05.2026 | | | | | | | | |
| 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>Плоды 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 | | | калорийная ценность | Витамин С | рецептуры |
|-------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 27.05.2026 | | | | | | | | |
| 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>2</u> <u>Плоды 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 | | | чешская ценность | Витамин С | рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|---------------------|---|---|------------------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| 28.05.2026 | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 29.05.2026 | | | | | | | | |
| 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 пшеничная 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 | Чай с сахаром | 150 | 0.09 | 0.02 | 6.76 | 27.53 | 0.045 |
| | 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 | 136.1838 | 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) | 5 ³ / 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 | | | калорийность | Витамин С | рецептуры |
|----------------|-------------------------------|-------------|---------------------|------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | 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>Флоды 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 | | | калорийная ценность | Витамин С | рецептуры |
|----------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|---------------------|-----------|-----------|
| | | | 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 | | | калорийность | Витамин С | рецептуры |
|----------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----------|
| | | | 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 | | | калорийная 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 | |

Энергети

№

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 | | | калорийность | Витамин С | рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|---------------------|---|---|--------------|-----------|-----------|
| | | | 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 | | | калорийная ценность | Витамин С | рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|
| | | | 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>Фрукты 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>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 | |
| 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 | Кисломолочный напиток с сахаром | 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 | | | калорийность | Витамин С | рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 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 | Хлеб пшеничный | 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 | Каша пшенная молочная жидкая | 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 | Какао с молоком | 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 | Сок фруктовый или овощной | 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 | Чай с сахаром | 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 |

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

| | | | | | |
|----|--|----|-------|-------|------|
| 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) | 61/4 | 0.247 | 53.7 |
| итого за 10 дней | | | | | 1463.8 |
| Стоимость одного дето - дня | | | | | 146.4 |

10 **Наименование сборника рецептур:** Методические указания города
Москвы:

| Наименование сырья | полуфабрикатов | |
|---|----------------|----------|
| | 1 порция | |
| | брутто, г | нетто, г |
| Капуста белокочанная | 101.30 | 81.00 |
| <i>Масса капусты белокочанной стертой</i> | 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

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 | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | |
| 6,60 | 0,90 | 38,00 | 199,00 | |

Технология приготовления:

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:**

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №

Наименование изделия: Номер рецептуры:

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 |
| <i>Масса тушеного мяса</i> | 0 | 26.4 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Лук | 5 | 4.2 |
| или Лук репчатый быстрозамороженный | 4.2 | 4.2 |
| <i>Масса припущенного лука</i> | 0 | 2 |
| Морковь, красная | 15 | 12 |
| или Морковь красная | 12 | 12 |
| <i>Масса припущенной моркови</i> | 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: Наименование
сборника рецептов:

| 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

Технологическая карта №

Наименование изделия: Номер рецептуры:

ический состав данного блюда:

| <i>Пищевые вещества</i> | | | | <i>Витамин С, мг</i> |
|-------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|----------------------|
| <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Энерг. ценность, 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: Наименование
сборника рецептур:

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 | |
| | | | | |

Технологическая карта №
Наименование изделия: Номер
рецептуры:

| | | | | |
|------|------|-------|--------|---|
| 3,60 | 0,90 | 31,20 | 148,50 | 0 |
|------|------|-------|--------|---|

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

11

Салат из капусты и моркови с

11 Методические указания города
Москвы:

| Наименование сырья | полуфабрикатов | | Расход сырья и м |
|---------------------------|----------------|----------|---------------------|
| | 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 | X |
| Выход: | | 100.00 | и |

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 | |

Технология приготовления:

Технологическая карта №

**Наименование изделия: Номер
рецептуры:**

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.

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

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 рецептур:

120

Кисломолочный напиток с сахаром

120 Методические указания города
Москвы:

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

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, смывая 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 рецептур:

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

Х

и

м

ический состав данного блюда:

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

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

| <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 | | Расход сырья и |
|--------------------|----------------|----------|----------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Молоко | 105.00 | 100.00 | |
| Выход: | | 100.00 | 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 | | Расход сырья и |
|--------------------|----------------|----------|----------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Сок яблочный | 100.00 | 100.00 | |
| Выход: | | 100.00 | |

химический состав данного блюда:

| <i>Пищевые вещества</i> | | | | <i>Витамин С, мг</i> |
|-------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|----------------------|
| <i>Белки, г</i> | <i>Жиры, г</i> | <i>Углеводы, г</i> | <i>Энерг. ценность, ккал</i> | |
| 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 | | Расход сырья и м |
|--------------------|----------------|----------|---------------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Чай | 0.30 | 0.30 | Х и м |
| Вода питьевая | 95 | 95 | |
| Сахар | 4.5 | 4.5 | |
| Выход: | | 100.00 | |

ический 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> | |
| 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 | | Расход сырья и |
|--------------------|----------------|----------|----------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Чай | 0.30 | 0.30 | |
| Сахар | 6.5 | 6.5 | |
| Лимоны | 5 | 4.5 | |
| Вода питьевая | 88 | 88 | X |
| Выход: | | 100.00 | И М |

ический 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> | |
| 0,11 | 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>Углеводы, г</i> | <i>Энерг. ценность, 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 формируют 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:

| | | Расход сырья и |
|----------------------|-----|-----------------------|
| Дрожжи хлебопекарные | 1.5 | 1.5 |
| 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 $t = 200 \div 240$ С в жарочном шкафу 8-10 минут.

Вид обработки:

Запекание

140

Технологическая карта № Наименование

изделия:

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Методические указания города Москвы:

Фрукты 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 рецептур:

15

Салат из моркови с растительным маслом

15 Методические указания города
Москвы:

| Наименование сырья | полуфабрикатов | | Расход сырья и |
|--------------------|----------------|----------|----------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Морковь, красная | 116.00 | 93.00 | |
| Сахар | 3 | 3 | |
| Масло растительное | 7 | 7 | |
| Выход: | | 100.00 | Х 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: Наименование
 сборника рецептур:

189

Каша манная молочная жидкая

189

Сборник методических рекомендаций по

Расход сырья и

| 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 |

X
и
M
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:

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 рецептов: Вне сборников

| Наименование сырья | полуфабрикатов | |
|---------------------------------------|----------------|----------|
| | 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 | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | |
| | | | | |

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

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

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

Технологическая карта №

Наименование изделия: Номер рецептуры:

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 | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | |
| 1,61 | 5,19 | 8,40 | 91,51 | 11 |

Технология приготовления:

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

Номер рецептуры: Наименование

сборника рецептур:

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 рецептур: 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:

| <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: Наименование
сборника рецептур:

205

Макаронные изделия отварные с маслом

205

Сборник рецептур 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 |

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 рецептур: Сборник рецептур 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 | Углеводы, г | Энерг. ценность, 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:

Запечение

Сыр порционный

27 Методические указания города
Москвы:

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

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 шинковать 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

X
и

Технологическая карта № 31 Наименование

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 7-10 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 рецептур:

302

Птица, тушенная в соусе с овощами

302

Сборник рецептур 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 рецептур:**

| | | |
|----------------------------|------|--------|
| <i>Масса полуфабриката</i> | 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 рецептур:

308

Сборник рецептур 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 |
| <i>Мякоть без кожи и жира</i> | 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 рецептур 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:

| <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> | |
| 2,74 | 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 |
| <i>Масса очищенной отварной свеклы</i> | 0 | 0 |
| Сыр "Российский" | 16.5 | 15 |
| или Сыр "Голландский" | 16.5 | 15 |
| или Сыр "Швейцарский" | 16.5 | 15 |
| <i>Масса тертого сыра</i> | 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 | |

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 |

химический состав данного блюда:

| Пищевые вещества | | | | Витамин С, мг |
|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, 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 рецептур:

33

Суп молочный с макаронными изделиями

33 Методические указания города

Москвы:

| Наименование сырья | полуфабрикатов | |
|-------------------------------|----------------|----------|
| | 1 порция | |
| | брутто, г | нетто, г |
| Макаронные изделия | 10.00 | 10.00 |
| Вода питьевая | 60 | 60 |
| <i>Масса отварных изделий</i> | 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 |

Расход сырья и

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 рецептур:

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 рецептур блюд и кулинарных

Расход сырья и

| Наименование сырья | полуфабрикатов | |
|--|----------------|----------|
| | 1 порция | |
| | брутто, г | нетто, г |
| Свекла | 64.00 | 50.00 |
| <i>Масса отварной очищенной свеклы</i> | 0 | 0 |
| Горошек зеленый. Консервы | 74 | 48 |
| Масло подсолнечное | 4 | 4 |
| Соль пищевая йодированная | 0.1 | 0.1 |
| 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 | |
| 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:

Расход сырья и

| 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 |

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 размораживать), варить 7-10 минут. Добавить морковь (замороженную морковь - не размораживать), 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
M

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>Углеводы, г</i> | <i>Энерг. ценность, 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 гренки 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 рецептур:**

| | | |
|-------------------------------------|------|--------|
| 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:

| <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> | |
| 1,21 | 0,81 | 6,60 | 46,04 | 3.54 |

Технология приготовления:

Крупы 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 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 рецептур:**

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 рецептур: Сборник рецептур на продукцию для

Расход сырья и

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

мический состав данного блюда:

| Пищевые вещества | | | | Витамин С, мг |
|------------------|---------|-----------------|------------------------------|---------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценност ь, 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 рецептур блюд и кулинарных

Технологическая карта № Наименование
изделия:

Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:

| 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 рецептур:

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:

| 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 |

Расход сырья и

ический состав данного блюда:

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

**Технологическая карта № Наименование
изделия:**

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:**

| <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 рецептур блюд и кулинарных

| Наименование сырья | полуфабрикатов | | Расход сырья и |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Яйцо 1С | 100.00 | 100.00 | |
| Выход: | | 100.00 | X |

химический состав данного блюда:

| Пищевые вещества | | | | Витамин С, мг |
|-------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| <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 | |

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:

| <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> | |
| 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 рецептур:

5 Методические указания города
Москвы:

| Наименование сырья | полуфабрикатов | | Расход сырья и |
|---------------------------|----------------|----------|-----------------------|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Капуста белокочанная | 42.50 | 34.00 | Х и м и ч |
| 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 | |

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 | |

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 рецептур:

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 рецептов:

| | 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 | Углеводы, г | Энерг. ценность, 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 |
| <i>Масса отварного картофеля</i> | 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

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> | |
|-----------------|----------------|-------------------------|---------------------------------------|------|
| 2,50 | 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 Наименование

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:

| 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 |

Расход сырья и

X
и
M
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 | Расход сырья и |
| Соль пищевая йодированная | 0.25 | 0.25 | |
| Выход: | | 100.00 | |

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 | |

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 Наименование

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 рецептур:

685

Салат "Степной" из разных овощей

685

Сборник рецептур 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
M
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:**

| | | | Расход сырья и |
|---------------------------|------|--------|-----------------------|
| 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 | |

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 рецептур:**

| | | |
|---------------------------|------|--------|
| 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

X
и
M
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> | |
| 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:

| <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> | |
| 14,13 | 9,70 | 12,20 | 192,25 | 0.82 |

Технологическая карта № Наименование

изделия:

**Номер рецептуры: Наименование
сборника рецептур:**

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 | | Расход сырья и |
|---------------------------|----------------|----------|--|
| | 1 порция | | |
| | брутто, г | нетто, г | |
| Треска | 82.55 | 65.00 | Х и м и ч е с к и й |
| 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 | |

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 формируют 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 рецептур:**

Методические указания города Москвы:

| Наименование сырья | полуфабрикатов | |
|-------------------------------|----------------|----------|
| | 1 порция | |
| | брутто, г | нетто, г |
| Говядина (I категории) | 107.50 | 97.80 |
| <i>Масса отварного мяса</i> | 0 | 60.6 |
| Лук | 10 | 8.4 |
| Морковь, красная | 25 | 20 |
| <i>Масса отварной моркови</i> | 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 |
| <i>Масса соуса</i> | 0 | 52 |
| <i>Масса полуфабриката</i> | 0 | 113 |
| 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 | |
| 16,73 | 15,78 | 4,25 | 225,82 | |

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

молочно **Наименование 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 |
| <i>Масса отварного мяса</i> | 0 | 48 |
| Морковь, красная | 20 | 16 |
| или Морковь красная | 16 | 16 |
| Лук | 8 | 6.4 |
| или Лук репчатый быстрозамороженный | 6.4 | 6.4 |
| <i>Соус:</i> | 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 |
| <i>Масса соуса</i> | 0 | 55 |
| <i>Масса полуфабриката</i> | 0 | 125 |
| Выход: | | 100.00 |

Расход сырья и

ческий состав данного блюда:

| Пищевые вещества | | | | Витамин С, мг |
|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, 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