Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (3-7 ЛЕТ)

Новосибирск – 2020

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет), с. 208.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню воспитанникам дошкольных организаций, 9 вариантов меню для детей 3-7 лет, разработанные на основе рецептур, приведенных в настоящем сборнике.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

На сборник получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований), д.м.н., проф. Гореловой Ж.Ю. (ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020), рекомендован к использованию при организации питания в дошкольных организациях.

Сборник и программа Мониторинг питания и здоровья детей» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Содержание

I. Введение 4
II. Общие положения 5
III. Рецептуры блюд 8
3.1. Холодные блюда 8
3.2. Первые блюда 21
3.3. Блюда из круп (каши) 36
3.4. Гарниры 51
3.5. Блюда из яиц и творога 65
3.6. Блюда из рыбы 77
3.7. Блюда из мяса 88
3.8. Соусы 110
3.9. Горячие напитки 115
3.10. Холодные напитки 129
3.11. Мучные изделия 138
Приложение 1. Варианты меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в дошкольной образовательной организации 144
Меню № 1 144
Меню № 2 153
Меню № 3 162
Меню № 4 171
Меню № 5 – для детей, страдающих сахарным диабетом 180
Меню № 6 – для детей, страдающих целиакией 190
Меню №7 – для детей, страдающих целиакией 198
Приложение 2. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся 206
Список использованной литературы 207

Сокращения:
СД - сахарный диабет

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

I. Введение

Актуальность обеспечения принципов здорового питания в дошкольных организациях определяется в настоящее время проблемой увеличения удельного веса детей с избыточной массой тела, регистрируемыми показателями заболеваемости детей ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, значимостью формирования здоровых пищевых привычек у детей, начиная с дошкольного возраста.

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню воспитанникам дошкольных организаций. Приведенные объемы порций соответствуют рекомендуемым значениям, в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами. Рецептуры приведенных в сборнике блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; птица куры 1 категории, куриное филе без кожи; рыба (филе) – минтай, горбуша потрошенные с кожей без головы; картофель – на нормы отходов до 31 октября (20%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 46 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (12,5% потери на скорлупу), масло сливочное 82,5 % жирности.

В приложении к сборнику рецептур приведены варианты меню для детей 3-7 лет, в том числе, для детей с сахарным диабетом и целиакией (приложение 1). По каждому из меню приведены необходимые продукты для приготовления блюд по дням цикла; средние показатели по группам продуктов за 10 дней; результаты оценки пищевой и биологической ценности по каждому из приведенных меню.

Предлагаемые варианты меню можно адаптировать для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом. Для этого необходимо, руководствуясь рекомендациями о особенностях организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании[1]. заменить горячие и холодные сахаросодержащие напитки на напитки с сахарозаменителями; сладкие, мучные блюда - на фрукты и ягоды; отдавать приоритет в закусках – овощам в нарезке и салатам из сырых овощей.

Сборник подготовлен с целью улучшения организации питания детей в дошкольных организациях, в том числе, детей с заболеваниями сахарным диабетом, целиакией и пищевой аллергией. Документ разработан в рамках реализации мероприятий Национального проекта «Демография».

[1] МР 2.4.0162-19 Методические рекомендации «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

II. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

Нездоровое питание и нездоровое пищевое поведение формируют у детей риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню на сутки для детей в дошкольных организациях и расчётами, приведенными на их основе (табл. 1), а также рекомендуемыми среднесуточными наборами продуктов для приготовления блюд меню (табл.2).

Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 3-х до 7-ми лет при организации питания в дошкольных образовательных организациях, организациях для детей-сирот

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
завтрак	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй завтрак	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
обед	74,5	80,7	86,9	167,6	181,6	195,5	297,9	322,8	347,6	540,0	585,0	630,0
полдник	24,8	31,0	37,2	55,9	69,8	83,8	99,3	124,1	149,0	180,0	225,0	270,0
ужин	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй ужин	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
ИТОГО	223	248	273	503	559	614	894	993	1092	1620	1800	1980

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 1.

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	б	ж	у
завтрак	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
второй завтрак	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
обед	18,6	20,2	21,7	18,6	20,2	21,7	74,5	80,7	86,9	1	1	4
полдник	6,2	7,8	9,3	6,2	7,8	9,3	24,8	31,0	37,2	1	1	4
ужин	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
второй ужин	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
ИТОГО	56	62	68	56	62	68	223	248	273	1	1	4

Значения, приведенные в таблице, получены расчётным путем: калорийность суточного рациона – 1800 ккал, процентное распределение калорийности по приемам пищи на завтрак 20-25%, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.

Таблица 2. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей в нетто (на 1 реб. в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана (15% - 20% м.д.ж.)	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	15
8	Рыба (филе)	32	37
9	Яйцо, шт.	0,5	0,5
10	Картофель	120	140
11	Овощи, г	200	260
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	7	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

При формировании меню - необходимо придерживаться следующих принципов здорового питания:

1) обеспечение разнообразия меню[2];

2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов:

4.1. со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;

4.2. содержащих пищевые волокна;

4.3. обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто-бактериями;

5) оптимальный режим питания;

6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

С учетом режима работы дошкольной организации определяется режим питания детей, так дошкольные образовательные организации могут функционировать в режиме кратковременного пребывания (до 5 часов в день - 2 приема пищи), сокращенного дня (8 - 10-часового пребывания - завтрак, второй завтрак, обед и полдник), полного дня (10,5 - 12-часового пребывания - завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин), продленного дня (13 - 14-часового пребывания) и круглосуточного пребывания детей (24 часа - завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

[2] включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

3.1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-1з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сыр российский	15.6	15	3.51	4.5	0	54.5
сыр российский	31.2	30	7.02	9	0	109.1

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0.01	0.04	39	0.04	0.0	150	17	150	7	82	0	0	0
сыр российский	0.01	0.09	78	0.09	0	300	35	300	14	163	0	0	0

Технология приготовления:
Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.
Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.
Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.*

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);
Номер рецептуры: 53-19з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.1	8.3	0.1	74.9

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0.00	0.00	50	0.01	0	7	2	2	0	2	0	0	0

Технология приготовления:
Масло нарезают на кусочки.
Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.
Характеристика блюда на выходе: *Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.*

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-2з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
огурец	67.8	60.0	0.5	0.0	1.8	9.1

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0.02	0.02	6	0.12	6	5	85	14	8	25	1.00	1.80	0

Технология приготовления:
Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственный огурцам.*

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-3з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	67.8	60.0	0.4	0.0	2.5	11.5

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.04	0.02	80	0.32	15	24	174	8	12	16	1.00	1.20	0

Технология приготовления:
Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;
Номер рецептуры: 54-4з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	67.8	60.0	0.8	0.0	3.4	16.8

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0.06	0.05	0	0.60	150	11	98	5	7	10	0.00	1.8	0

Технология приготовления:
Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.
Характеристика блюда на выходе:
Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах сладкого перца.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;
Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	32.5	28.8	0.17	0	1.21	5.5
огурец	23.7	21	0.17	0	0.63	3.2
лук зеленый	8.1	7.2	0.09	0	0.31	1.6
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	3	0	27
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0.4**	**3.0**	**2.2**	**37.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.02	0.01	38.3	0.15	7	12	84	4	6	7	0	0.6	0
огурец	0.01	0.01	2.1	0.04	2	2	30	5	3	9	0	0.6	0
лук зеленый	0	0.01	24	0.02	2	4	19	9	1	2	0	0.1	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.03**	**0.03**	**64.4**	**0.2**	**11.0**	**93**	**133**	**19.0**	**10.0**	**18.0**	**0.0**	**9.3**	**0.2**

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;
Номер рецептуры: 54-6з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	36	28.8	0.52	0	1.56	8.3
томат	15	12	0.07	0	0.5	2.3
огурец	15	12	0.1	0	0.36	1.8
яйцо куриное	5.28	4.8	0.61	0.55	0.03	7.5
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.3**	**6.5**	**2.5**	**73.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.02	0.01	28.2	0.12	14	4	53	14	5	9	0	0.9	0
томат	0.01	0	16	0.06	3	5	35	2	2	3	0	0.2	0
огурец	0	0	1.2	0.02	1	1	17	3	2	5	0	0.4	0
яйцо куриное	0	0.02	12	0.01	0	6	7	3	1	9	0	1	2
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.03**	**0.03**	**57.4**	**0.2**	**18.0**	**91**	**112**	**23.0**	**10.0**	**26.0**	**0.0**	**10.5**	**1.6**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком.

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	93.75	75	1.35	0	4.05	21.6
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
лук репчатый	7.5	6	0.1	0	0.57	2.7
сахар-песок	1.8	1.8	0	0	1.8	7.2
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.5**	**6.0**	**6.8**	**87.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.04	0.04	73.5	0.3	38	10	139	36	12	23	1	2.2	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	3	0	0.2	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.04**	**0.04**	**95.5**	**0.4**	**39.0**	**87**	**162**	**42.0**	**15.0**	**29.0**	**1.0**	**10.7**	**0.2**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	63	50.4	0.91	0	2.72	14.5
морковь	7.5	6	0.08	0.01	0.42	2
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.99	12
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.0**	**6.0**	**6.1**	**82.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.03	0.03	49.4	0.2	25	7	93	24	8	16	1	1.5	0
морковь	0	0	22	0.06	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.03**	**0.03**	**71.4**	**0.3**	**25.0**	**83**	**105**	**28.0**	**10.0**	**19.0**	**1.0**	**9.8**	**0.2**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	42.75	34.2	0.62	0	1.85	9.8
яблоко	13.56	12	0.05	0.05	1.18	5.3
морковь	15	12	0.16	0.01	0.84	4.1
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
кислота лимонная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0.8**	**6.1**	**3.9**	**73.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.02	0.02	33.5	0.14	17	4	63	16	5	11	0	1	0
яблоко	0	0	0.6	0.04	1	3	33	2	1	1	0	0.2	0
морковь	0.01	0.01	44	0.12	1	3	24	6	5	7	0	0.6	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.03**	**0.03**	**78.1**	**0.3**	**19.0**	**85**	**120**	**25.0**	**11.0**	**19.0**	**0.0**	**9.8**	**0.1**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

Номер рецептуры: 54-10з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста цветная	27.8	22.2	0.52	0	0.99	6
томат	17.3	13.8	0.08	0	0.53	2.4
огурец	17.3	13.8	0.1	0	0.38	1.9
яйцо куриное	8.6	7.8	0.93	0.79	0.05	11
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.6**	**4.0**	**2.0**	**49.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.02	0.02	0	0.11	6	2	47	5	3	10	0	0.7	0.1
томат	0.01	0	11	0.06	1	6	40	2	2	3	0	0.3	0.0
огурец	0	0	0.83	0.02	1	1	19	3	2	5	0	0.4	0.0
яйцо куриное	0	0.03	11.7	0.01	0	10	11	4	1	13	0	1.6	2.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	**0.03**	**0.05**	**23.5**	**0.2**	**8.0**	**94**	**117**	**15.0**	**8.0**	**31.0**	**0.0**	**11.0**	**2.2**

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам, входящим в состав салата; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	45.8	36.6	0.48	0.04	2.56	12.5
яблоко	20.3	18	0.07	0.07	1.76	8
масло подсолнечное рафинир.	6	6	0	5.99	0	53.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0.6**	**6.1**	**4.3**	**74.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	134	0.37	2	8	73	19	14	20	0	1.8	0.0
яблоко	0.01	0	0.9	0.05	2	5	50	3	2	2	0	0.4	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	**0.03**	**0.03**	**135**	**0.4**	**4.0**	**88**	**123**	**23.0**	**16.0**	**22.0**	**0.0**	**10.2**	**0.1**

Технология приготовления:

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

ИКРА МОРКОВНАЯ;
Номер рецептуры: 54-12з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	56.3	45	0.55	0.04	2.87	14
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.3**	**4.3**	**6.2**	**68.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	99	0.36	1	9	90	20	15	22	0	2.2	0.0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	**0.03**	**0.03**	**99.0**	**0.5**	**3.0**	**111**	**109**	**27.0**	**16.0**	**37.0**	**0.0**	**10.5**	**0.1**

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - морковно-оранжевый; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;
Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	71.3	57	0.8	0.05	4.56	21.9
масло подсолнечное рафинир.	3	3	0	2.64	0	23.7
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0.8**	**2.7**	**4.6**	**45.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.09	2	49	164	19	21	21	1	4	0.4
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	**0.01**	**0.02**	**0.0**	**0.1**	**2.0**	**124**	**164**	**20.0**	**21.0**	**21.0**	**1.0**	**12.0**	**0.4**

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид -свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет: темно-малиновый; вкус и запах: свойственные свекле.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
курага	6.4	6	0.29	0.02	2.78	12.5
изюм	6.1	6	0.1	0	3.87	15.9
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.0**	**3.2**	**10.3**	**74.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
курага	0	0.01	21	0.14	0	1	103	8	5	8	0	0	0.0
изюм	0.01	0	0	0.02	0	7	52	4	2	7	0	0	0.0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	**0.02**	**0.02**	**21.0**	**0.2**	**2.0**	**122**	**285**	**28.0**	**24.0**	**32.0**	**1.0**	**11.1**	**0.3**

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке.

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;
Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	56.3	45	0.63	0.04	3.6	17.3
лук репчатый	13.5	10.8	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	16.8	16.8	0.57	0	1.8	9.5
масло подсолнечное рафинир.	4.8	4.8	0	4.22	0	38
кислота лимонная	0.3	0.3	0	0	0	0
сахар-песок	0.7	0.7	0	0	0.64	2.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**1.4**	**4.3**	**7.0**	**71.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.01	0	0.07	2	39	130	15	17	17	1	3.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0.0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.08	2	25	0	3	0	10	0	0	0.1
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0.0
Выход:	**0.02**	**0.01**	**0.0**	**0.2**	**4.0**	**141**	**149**	**22.0**	**18.0**	**32.0**	**1.0**	**11.4**	**0.4**

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
Номер рецептуры: 54-16з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	23.9	17.6	0.33	0.02	3.16	14.1
свекла	15	12	0.17	0.01	0.96	4.6
морковь	10	8	0.1	0.01	0.51	2.5
огурец соленый	30	24	0.18	0.02	0.37	2.4
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло подсолнечное рафинир.	8	8	0	7.03	0	63.3
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**80**	**1.0**	**7.1**	**6.0**	**91.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.02	0.01	0	0.13	1	5	100	2	4	9	0	0.9	0
свекла	0	0	0	0.02	0	10	35	4	4	4	0	0.8	0
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	5	0	4	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.02	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.02**	**0.01**	**17.6**	**0.2**	**1.0**	**94**	**172**	**19.0**	**12.0**	**27.0**	**0.0**	**10.5**	**0.2**

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1х6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах соответствуют виду овощей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА
Номер рецептуры: 54-17з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	56.3	45	0.59	0.05	3.15	15.3
чернослив	16.1	15	0.34	0.1	8.62	36.8
сахар-песок	1.2	1.2	0	0	1.2	4.8
Выход:		**60**	**0.9**	**0.2**	**13.0**	**56.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.03	0.03	165	0.45	2	9	90	23	17	25	1	2.2	0
чернослив	0	0.01	1.5	0.22	0	2	130	12	15	12	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**167**	**0.7**	**2.0**	**11**	**220**	**35.0**	**32.0**	**37.0**	**1.0**	**2.2**	**0.0**

Технология приготовления:

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости с добавляют сахар.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный моркови и черносливу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Номер рецептуры: 54-18з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	62.3	49.8	0.7	0.04	3.99	19.2
чернослив	7.7	7.2	0.16	0.04	3.77	16.1
масло подсолнечное рафинир.	3.6	3.6	0	3.16	0	28.5
Выход:		**60**	**0.9**	**3.2**	**7.8**	**63.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0	0.08	2	43	143	16	19	19	1	3.5	0
чернослив	0	0.01	0.43	0.09	0	1	62	5	6	5	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.01**	**0.03**	**0.4**	**0.2**	**2.0**	**44**	**205**	**21.0**	**25.0**	**24.0**	**1.0**	**3.5**	**0.3**

Технология приготовления:

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой.

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах свойственный свекле и черносливу.

3.2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;
Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	350	280	4.74	0	13.76	74
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
томат-пюре	6	6	0.2	0	0.64	3.4
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
мука пшеничная высший сорт	10	10	0.97	0.08	6.75	31.6
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		**1000**	**8.3**	**24.3**	**29.0**	**367.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	165	0.9	56	36	518	118	39	76	2	8.4	1
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	9	0	1	0	4	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.1	0	1	12	2	1	7	0	0.2	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**285**	**1.7**	**60.0**	**642**	**743.0**	**197**	**64**	**153**	**2.0**	**71.8**	**1.6**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;
Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
петрушка (корень)	2.5	2	0.03	0.01	0.18	0.9
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
томат-пюре	30	30	1.02	0	3.22	16.9
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
Выход:		**1000**	**8.6**	**24.4**	**51.9**	**461.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	5	2	1	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
томат-пюре	0	0	0.04	0.1	3	45	0	5	0	18	1	0	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**189**	**2.0**	**34.0**	**814**	**1296**	**178**	**115**	**211**	**6.0**	**81.3**	**2.0**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.
Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.
В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.
За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;
Номер рецептуры: 54-3с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	750	750	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**9.8**	**24.6**	**76.4**	**566.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.3**	**0.2**	**120**	**3.0**	**27.0**	**685**	**1923**	**117**	**87**	**243**	**3.0**	**78.2**	**3.8**

Технология приготовления:
Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.
Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.
Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.
Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.
За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;
Номер рецептуры: 54-4с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5.64	0.26	53.78	240.1
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
огурец соленый	75	60	0.45	0.05	0.93	6
вода	700	700	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**9.8**	**24.5**	**66.3**	**525.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.3	0.1	0	2.2	24	84	1704	26	60	151	2	15	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	13	0	10	1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.3**	**0.2**	**167**	**3.0**	**43.0**	**690**	**2060**	**147**	**94**	**248**	**4.0**	**80.6**	**1.3**

Технология приготовления:
Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.
Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).
В кипящую воду кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.
За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.
Настаивают рассольник 10-12 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	62.5	50	0.8	0	4.32	20.5
томат-пюре	10	10	0.34	0	1.07	5.6
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
говядина 1 категории	128.8	114	20.25	12.44	0	193
соль поваренная йодированная	2.4	2.4	0	0	0	0
вода	10	10	0	0	0	0
яйцо куриное	8.8	8	0.96	0.81	0.05	11.3
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**43.7**	**16.8**	**82.5**	**655.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	9	88	14	6	25	0	1.5	0
томат-пюре	0	0	0.01	0.1	1	15	0	2	0	6	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0.1	0.1	0	2.6	0	68	359	9	21	196	3	8.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	898	0	10	2	0	0	96	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0	12	0	0	11	11	4	1	13	0	1.6	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.5**	**0.4**	**100**	**6.0**	**37.0**	**1121**	**2836**	**100**	**127**	**468**	**6.0**	**129**	**3.4**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.
Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, разрезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделывают на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.
В кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.
При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;

Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров	10	10	0	8.79	0	79.1
бульон	750	750	14.1	3.3	2.05	94.3
соль поваренная йодированная	0.9	0.9	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	30.8	30.8	2.98	0.24	20.8	97.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.5	3.5	0.02	2.54	0.03	23.1
яйцо куриное	9.7	8.8	1.05	0.89	0.06	12.4
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	45.8	45.8	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**23.0**	**16.0**	**64.8**	**495.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	337	0	4	1	0	0	36	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.3	0	3	38	5	4	23	0	0.5	2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.5	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
яйцо куриное	0	0	13.2	0	0	12	12	4	1	15	0	1.8	2
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**112**	**2.1**	**19.0**	**426**	**1337**	**61.0**	**64**	**179**	**2.0**	**51.5**	**4.7**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.
В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 минуты. до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.
В тарелки с разложенными клецками наливают суп.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки- упругие; цвет бульона-прозрачный; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;
Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия высшего со	40	40	3.91	0.32	27.37	128
картофель	544	400	7.52	0.35	71.71	320.1
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров	10	10	0	8.79	0	79.1
вода	700	700	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**12.6**	**9.5**	**105.1**	**556.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего со	0.1	0	0	0.4	0	0	4	44	6	30	0	0	0
картофель	0.4	0.2	0	2.9	32	112	2272	35	80	202	3	20	1
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.4**	**0.2**	**88.0**	**3.7**	**35.0**	**688**	**2426**	**114**	**105**	**271**	**3.0**	**83.2**	**1.1**

Технология приготовления:
Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.
В кипящую воду кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;
Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	340	250	4.7	0.22	44.82	200
горох	80	80	17.3	0.84	38.8	232
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
петрушка (корень)	12.5	10	0.14	0.05	0.92	4.7
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	650	650	12.22	2.86	1.77	81.7
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**35.5**	**21.6**	**92.3**	**705.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.8	20	70	1420	22	50	126	2	12.5	1
горох	0.5	0.1	0	1.4	0	55	698	81	74	229	7	0	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.1	1	0	26	8	4	7	0	0	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.7**	**0.2**	**88.0**	**3.7**	**24.0**	**701**	**2294**	**146**	**147**	**401**	**9.0**	**75.7**	**1.9**

Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.
Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на сливочном масле.
Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный. консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный гороху; запах – гороха.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ;
Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	272	200	3.76	0.18	35.85	160
фасоль	80	80	16.77	1.2	39.68	236.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
бульон	700	700	13.16	3.08	1.91	88
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**34.9**	**22.1**	**84.1**	**674.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.2	0.1	0	1.4	16	56	1136	18	40	101	2	10	1
фасоль	0.3	0.1	0	1.3	0	32	880	106	72	377	9	0	18
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.5**	**0.2**	**110**	**3.2**	**19.0**	**667**	**2186**	**163**	**135**	**522**	**12**	**73.7**	**18**

Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.
Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.
Подготовленную фасоль кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе*:*

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус свойственный фасоли; запах – фасоли.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);
Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа перловая	40	40	3.5	0.39	26.83	124.8
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**9.8**	**24.7**	**58.3**	**494.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа перловая	0	0	0	0.6	0	0	69	13	33	112	1	0	13
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**191**	**2.4**	**35.0**	**640**	**1067**	**147**	**93**	**259**	**3.0**	**71.8**	**14**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);
Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
вода	850	850	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**8.9**	**24.5**	**59.6**	**494.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	70.6	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
крупа рисовая	0	0	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0	5
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
сметана 15.0%	0	0	32.1	0.2	0	20	58	39	4	26	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**191**	**2.2**	**35.0**	**650**	**1020**	**142**	**67**	**181**	**3.0**	**71.8**	**6.2**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша консервированная	180.8	160	31.43	8.17	0	199.2
картофель	380.8	280	5.26	0.25	50.2	224.1
морковь	80	64	0.78	0.06	4.08	19.9
лук репчатый	40	32	0.51	0	2.77	13.1
крупа рисовая	20	20	1.32	0.11	14.07	62.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	15	15	0.08	10.89	0.12	98.8
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
вода	800	800	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
лавровый лист	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**39.6**	**19.5**	**71.8**	**620.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша консервированная	0	0.1	19.2	2.7	0	0	416	260	78	320	1	80	56
картофель	0.2	0.1	0	2	22	78	1590	25	56	141	2	14	1
морковь	0	0	141	0.5	1	13	128	29	21	31	1	3.2	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	1	6	56	9	4	16	0	1	0
крупа рисовая	0	0	0	0.3	0	5	11	4	4	17	0	0	3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	45	0	0	11	3	3	0	2	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.3**	**0.3**	**245**	**5.6**	**28.0**	**680**	**2228**	**351**	**169**	**533**	**4.0**	**159**	**60**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).
Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой.
Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.
Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.
В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.
За 5 минут до готовности суп заправляют солью.
За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;
Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	246.4	197.1	3.33	0	9.69	52.1
картофель	136	100	1.88	0.09	17.93	80
морковь	50	40	0.49	0.04	2.55	12.5
томат	56.1	44.9	0.25	0	1.72	7.9
лук репчатый	25	20	0.32	0	1.73	8.2
масло подсолнечное рафиниров	17.1	17.1	0	15.03	0	135.3
вода	883	883	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
Выход:		**1000**	**6.5**	**15.2**	**34.1**	**299.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.1	0.1	116	0.6	39	26	365	83	27	53	2	5.9	1
картофель	0.1	0	0	0.7	8	28	568	9	20	50	1	5	0
морковь	0	0	88	0.3	1	8	80	18	13	19	0	2	0
томат	0	0	35.8	0.2	4	18	130	6	8	10	1	0.9	0
лук репчатый	0	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**280**	**1.9**	**57.0**	**651**	**1202**	**142**	**76**	**148**	**4.0**	**74.7**	**1.0**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;
Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	200	160	2.26	0.14	12.81	61.5
капуста белокочанная	100	80	1.35	0	3.93	21.1
картофель	108.8	80	1.5	0.07	14.34	64
морковь	62.5	50	0.61	0.04	3.19	15.6
лук репчатый	50	40	0.64	0	3.46	16.4
масло подсолнечное рафиниров	20	20	0	17.58	0	158.2
сахар-песок	10	10	0	0	9.08	36.3
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
вода	800	800	0	0	0	0
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
Выход:		**1000**	**6.6**	**17.8**	**47.3**	**376.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0	0.1	0	0.3	6	138	461	52	60	60	2	11.2	1
капуста белокочанная	0	0	47	0.3	16	10	148	34	11	22	1	2.4	0
картофель	0.1	0	0	0.6	6	22	454	7	16	40	1	4	0
морковь	0	0	110	0.4	1	11	100	22	17	24	1	2.5	0
лук репчатый	0	0	0	0.1	2	7	70	11	5	20	0	1.2	0
масло подсолнечное рафиниров	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
Выход:	**0.2**	**0.2**	**197**	**1.6**	**35.0**	**755**	**1257**	**147**	**115**	**172**	**5.0**	**81.6**	**1.6**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;
Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	40	40	2.63	0.21	28.14	125
картофель	139.9	102.9	1.93	0.09	18.45	82.3
морковь	64.2	51.4	0.63	0.05	3.27	16
лук репчатый	12.5	10	0.16	0	0.86	4.1
огурец	75	60	0.45	0	1.64	8.4
масло подсолнечное рафинир.	8.6	8.6	0	7.56	0	68
петрушка (зелень)	8.8	7	0.24	0	0.52	3
соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
вода	900	900	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**6.0**	**7.9**	**52.9**	**306.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.02	0.01	0	0.5	0	10	22	8	7	34	1	0	5
картофель	0.09	0.04	0	0.7	8	29	584	9	21	52	1	5.1	0
морковь	0.02	0.03	113	0.4	1	11	103	23	17	25	1	2.6	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	18	3	1	5	0	0.3	0
огурец	0.01	0.02	3.6	0.1	2	5	85	12	7	22	0	1.8	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
петрушка (зелень)	0	0	39.9	0	4	6	24	15	5	6	0	0.3	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	561	0	6	1	0	0	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.14**	**0.1**	**157**	**1.8**	**15.0**	**624**	**836.0**	**76.0**	**59**	**144**	**3.0**	**70.1**	**5.7**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.
Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.
Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.
Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.
Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.
Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.
В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.
За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

3.3. БЛЮДА ИЗ КРУП – КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;
Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	40	40	3.12	0.42	27.3	125.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	68	68	0	0	0	0
Выход:		**200**	**5.8**	**6.9**	**34.3**	**222.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.04	0.02	0	0.4	0	22	59	7	13	38	1	0	6
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.06**	**0.12**	**27.0**	**0.4**	**0.0**	**450**	**206**	**118**	**26.0**	**118**	**1.0**	**49.0**	**7.8**

Технология приготовления:
Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.
За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;
Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		**200**	**7.1**	**10.7**	**46.0**	**308.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.07**	**0.13**	**42.0**	**0.6**	**0.0**	**462**	**232**	**122**	**31**	**135**	**1.0**	**49.0**	**10**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-3к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		**210**	**7.6**	**10.7**	**50.6**	**329.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.08**	**0.15**	**77.0**	**0.8**	**0.0**	**464**	**404**	**136**	**40.0**	**148**	**1.0**	**49.0**	**10**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-4к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		**210**	**7.3**	**10.7**	**52.4**	**335.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.08**	**0.14**	**42.0**	**0.6**	**0.0**	**474**	**318**	**129**	**35.0**	**146**	**1.0**	**49.0**	**10**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;
Номер рецептуры: 54-5к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа кукурузная	57	57	4.45	0.6	38.9	178.8
клюква	10.7	10	0.05	0.02	0.34	1.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	65	65	0	0	0	0
Выход:		**210**	**7.2**	**10.7**	**46.3**	**310.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0.05	0.03	0	0.5	0	31	84	10	18	54	1	0	8.5
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.07**	**0.13**	**42.0**	**0.6**	**1.0**	**462**	**244**	**123**	**32.0**	**136**	**1.0**	**49.0**	**10**

Технология приготовления:
Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.
Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.
За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюквы.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;
Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8.4**	**11.5**	**38.8**	**292.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.24**	**0.13**	**42.5**	**0.7**	**0.0**	**453**	**255**	**129**	**58.0**	**185**	**3.0**	**51.6**	**3.1**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		**210**	**8.6**	**11.5**	**45.2**	**318.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.25**	**0.14**	**42.5**	**0.8**	**0.0**	**465**	**341**	**136**	**62.0**	**196**	**3.0**	**51.6**	**3.1**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.
За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.
За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	50	50	5.64	1.28	31.53	160.2
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	104	104	2.74	2.93	4.45	55.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	52	52	0	0	0	0
Выход:		**210**	**8.9**	**11.5**	**43.4**	**312.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0.22	0.02	0	0.6	0	20	101	12	44	101	3	2.2	1.2
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.5	0.1	0	52	152	111	13	82	0	9.4	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.25**	**0.15**	**77.5**	**1.0**	**0.0**	**455**	**427**	**143**	**67.0**	**198**	**3.0**	**51.6**	**3.1**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.
Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.
В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.
За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.
За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;
Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8.3**	**12.6**	**36.8**	**294.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.20**	**0.14**	**42.0**	**0.5**	**0.0**	**454**	**294**	**140**	**63.0**	**238**	**2.0**	**49.0**	**15**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; *цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.*

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-10к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		**210**	**8.5**	**12.6**	**43.3**	**320.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.21**	**0.15**	**42.0**	**0.6**	**0.0**	**466**	**380**	**147**	**67.0**	**249**	**2.0**	**49.0**	**15**

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; *цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.*

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-11к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		**210**	**8.8**	**12.7**	**41.5**	**315.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.21**	**0.16**	**77.0**	**0.8**	**0.0**	**456**	**466**	**154**	**72.0**	**251**	**2.0**	**49.0**	**15**

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.
За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; *цвет - серовато белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.*

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;
Номер рецептуры: 54-12к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа овсяная	50	50	5.59	2.55	29.76	164.4
клюква	10.7	10	0.05	0.02	0.34	1.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
Выход:		**210**	**8.3**	**12.7**	**37.2**	**295.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0.18	0.04	0	0.4	0	23	146	28	50	157	2	0	13
клюква	0	0	0	0	1	0	12	1	1	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.1	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.20**	**0.14**	**42.0**	**0.6**	**1.0**	**454**	**306**	**141**	**64.0**	**239**	**2.0**	**49.0**	**15**

Технология приготовления:
Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.
Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.
За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; *цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюкве.*

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;
Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		**200**	**8.7**	**10.6**	**40.0**	**289.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.13**	**0.15**	**42.7**	**0.7**	**0.0**	**434**	**157**	**119**	**14.0**	**206**	**3.0**	**49.5**	**33**

Технология приготовления: *Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.*

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;
Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
изюм	10.2	10	0.17	0	6.45	26.5
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		**210**	**8.9**	**10.6**	**46.5**	**316.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	86	7	4	11	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.1**	**0.2**	**42.7**	**0.7**	**0.0**	**446**	**243**	**126**	**18.0**	**217**	**3.0**	**49.5**	**33**

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; *вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.*

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшеничная Артек	50	50	5.88	0.31	32.67	156.9
курага	10.7	10	0.49	0.03	4.64	20.8
молоко 3.2% м.д.ж	106	106	2.79	2.98	4.53	56.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
Выход:		**210**	**9.2**	**10.6**	**44.6**	**310.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	120	3	0	31
курага	0.01	0.02	35	0.2	0	2	172	14	9	13	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.7	0.1	0	53	155	113	13	84	0	9.5	1.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.14**	**0.17**	**77.7**	**0.9**	**0.0**	**436**	**329**	**133**	**23.0**	**219**	**3.0**	**49.5**	**33**

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.
Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.
За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

*Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие***;** *вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураги.*

КАША "ДРУЖБА";
Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	15	15	0.99	0.08	10.55	46.9
крупа пшенная	11	11	1.24	0.28	6.94	35.2
молоко 3.2% м.д.ж	102	102	2.68	2.87	4.36	54
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
Выход:		**200**	**4.9**	**6.9**	**24.6**	**179.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.2	0	4	8	3	3	13	0	0	2
крупа пшенная	0.05	0	0	0.1	0	4	22	3	10	22	1	0.5	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.11	12.2	0.1	0	51	149	109	12	81	0	9.2	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.08**	**0.11**	**27.2**	**0.4**	**0.0**	**437**	**180**	**120**	**26.0**	**117**	**1.0**	**49.7**	**4.1**

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.
Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.
Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.
Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.
За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах соответствуют наименованию каши.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;

Номер рецептуры: 54-17к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	80	80	9.48	1.83	49.5	252.4
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**28.0**	**28.8**	**86.8**	**718.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.31	0.13	0	2.7	0	0	134	49	68	207	6	0	4
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.46**	**0.86**	**114**	**3.3**	**3.0**	**731**	**1158**	**800**	**154**	**763**	**7.0**	**103**	**16**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-18к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	80	80	5.26	0.42	56.27	250
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**23.7**	**27.4**	**93.6**	**715.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.05	0.03	0	1	0	21	43	17	15	68	1	0	11
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.20**	**0.76**	**114**	**1.6**	**3.0**	**752**	**1067**	**768**	**101**	**624**	**2.0**	**103**	**23**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	80	80	7.82	0.63	54.75	256
молоко 3.2% м.д.ж	700	700	18.42	19.71	29.94	370.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
сахар-песок	8	8	0	0	7.27	29.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**26.3**	**27.6**	**92.0**	**721.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.1	0.05	0	0.8	0	0	8	87	11	61	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.15	0.73	84	0.6	3	350	1022	745	85	554	1	63	12
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.25**	**0.78**	**114**	**1.3**	**3.0**	**731**	**1032**	**838**	**97.0**	**617**	**2.0**	**103**	**12**

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полу- готовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности, помешивая.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ;
Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	38	38	4.5	0.87	23.51	119.9
молоко 3.2% м.д.ж	96	96	2.53	2.7	4.11	50.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4	4	0.02	2.9	0.03	26.4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	64	64	0	0	0	0
Выход:		**200**	**7.1**	**6.5**	**27.7**	**197.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.15	0.06	0	1.3	0	0	63	23	32	99	3	0	1.9
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	11.5	0.1	0	48	140	102	12	76	0	8.6	1.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.17**	**0.16**	**23.5**	**1.4**	**0.0**	**425**	**204**	**130**	**45.0**	**176**	**3.0**	**48.6**	**3.6**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;
Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	51.0	51.0	4.99	0.4	34.9	163.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	306.0	306.0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**5.0**	**5.3**	**35.0**	**208.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.06	0.03	0	0.5	0	0	5	56	7	39	1	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.06**	**0.03**	**20**	**0.5**	**0.0**	**192**	**7.0**	**59**	**7.0**	**40**	**1.0**	**20.0**	**0.1**

Технология приготовления:
Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	36.8	36.8	3.6	0.29	25.18	117.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9	9	0.05	6.53	0.07	59.3
морковь	23.7	21	0.26	0.02	1.34	6.5
томат-пюре	9	9	0.3	0	0.97	5.1
горошек зеленый консерв.	9.4	8.3	0.24	0.01	0.54	3.2
укроп	0.9	0.8	0.02	0	0.03	0.2
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	220.5	220.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**4.5**	**6.9**	**28.1**	**192.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.02	0	0.4	0	0	4	40	5	28	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	27	0	0	7	2	2	0	1	0	0	0.1
морковь	0.01	0.01	46	0.2	0	4	42	9	7	10	0	1.1	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	14	0	2	0	5	0	0	0.1
горошек зеленый консерв.	0.01	0	0	0.1	0	30	11	1	2	4	0	0	0.1
укроп	0	0	0	0	0	0	3	2	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.07**	**0.03**	**73**	**0.6**	**1.0**	**242**	**62**	**58**	**14**	**49**	**0.0**	**21.1**	**0.3**

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут.

Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга; овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия выс. сорта	44.6	44.6	4.36	0.35	30.52	142.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.8	3.8	0.02	2.76	0.03	25
сыр российский	15.6	15	3.3	3.96	0	48.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	98.2	98.2	0	0	0	0
Выход:		**150**	**7.7**	**7.1**	**30.6**	**216.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия выс. сорта	0.05	0.03	0	0.4	0	0	4	49	6	34	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	11	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
сыр российский	0	0.04	23	0	0	150	17	132	6	71	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.05**	**0.07**	**35**	**0.5**	**0.0**	**340**	**22**	**184**	**12**	**106**	**0.0**	**20.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не

проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	69	69	8.17	1.58	42.7	217.7
вода	102	102	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**8.2**	**6.5**	**42.8**	**262.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.26	0.11	0	2.3	0	0	115	43	59	179	5	0	3.5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.3**	**0.1**	**20**	**2.3**	**0.0**	**192**	**117**	**46**	**59**	**180**	**5.0**	**20.0**	**3.6**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша сделается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-5г-2020(от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа перловая	49.9	49.9	4.37	0.48	33.5	155.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		**150**	**4.4**	**5.9**	**33.6**	**205.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0.04	0.02	0	0.8	0	0	86	17	41	140	1	0	17
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.04**	**0.02**	**23**	**0.8**	**0.0**	**146**	**88**	**20**	**41**	**141**	**1.0**	**15.0**	**17**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100° С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	54	54	3.55	0.29	37.99	168.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	324	324	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3.6**	**5.2**	**38.1**	**213.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	14	29	11	10	46	1	0	7.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**20**	**0.7**	**0.0**	**206**	**31**	**14**	**10**	**47**	**1.0**	**20.0**	**7.3**

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;
Номер рецептуры: 54-7г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	51.8	51.8	3.41	0.27	36.44	161.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	263.9	263.9	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3.5**	**5.2**	**36.5**	**206.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.03	0.02	0	0.7	0	13	28	11	9	44	1	0	6.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.03**	**0.02**	**20**	**0.7**	**0.0**	**205**	**30**	**14**	**9.0**	**45**	**1.0**	**20.0**	**7.0**

Технология приготовления:
Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.
Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;
Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	178	157.5	2.66	0	7.74	41.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
вода	204.8	204.8	0	0	0	0
морковь	6.8	6	0.07	0.01	0.38	1.9
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
лук репчатый	10.2	9	0.14	0	0.78	3.7
томат-пюре	12	12	0.41	0	1.29	6.8
мука пшеничная высший сорт	1.8	1.8	0.17	0.01	1.22	5.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
сахар-песок	4.5	4.5	0	0	4.09	16.3
Выход:		**150**	**3.6**	**5.0**	**15.8**	**122.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	93	0.5	32	20	291	67	22	42	1	4.7	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	13	0.1	0	1	12	3	2	3	0	0.3	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	2	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0.1	1	18	0	2	0	7	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.1**	**0.1**	**143**	**0.7**	**35**	**235**	**333**	**83**	**27**	**61**	**1.0**	**25.4**	**0.7**

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус: кисло-сладкий; запах: присущий входящим в состав продуктам.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	37.5	30.0	0.51	0	1.47	7.9
картофель	65.3	48.0	0.9	0.04	8.6	38.4
масло подсолнечное рафинир	4.0	4.0	0	3.52	0	31.6
репа	30.0	24.0	0.34	0	1.29	6.5
морковь	30.0	24.0	0.29	0.02	1.53	7.5
лук репчатый	15.0	12.0	0.19	0	1.04	4.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	1.1	1.1	0.11	0.01	0.76	3.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.1	1.1	0.01	0.82	0.01	7.4
вода	24.6	24.6	0	0	0	0
сметана 15.0%	22.5	22.5	0.55	2.97	0.74	31.9
Выход:		**150**	**2.9**	**7.4**	**15.4**	**139.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.01	0.01	18	0.1	6	4	56	13	4	8	0	0.9	0.1
картофель	0.04	0.02	0	0.4	4	13	273	4	10	24	0	2.4	0.1
масло подсолнечное рафинир	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
репа	0.01	0.01	2.5	0.2	2	14	57	10	4	7	0	0.1	0.1
морковь	0.01	0.01	53	0.2	0	5	48	11	8	11	0	1.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	191	0	2	0	0	0	20.4	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0.02	14	0.1	0	9	26	17	2	12	0	0	0.1
Выход:	**0.07**	**0.07**	**91**	**0.9**	**12**	**239**	**482**	**60**	**29**	**69**	**0.0**	**25.4**	**0.6**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом из расчета 45 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-1соус-2020) и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	181.6	133.5	2.51	0.12	23.93	106.8
молоко 3.2% м.д.ж	45.0	45.0	1.18	1.27	1.92	23.8
масло подсолнечное рафинир.	5	5	0	3.96	0	35.6
мука пшеничная высший сорт	7.5	7.5	0.73	0.06	5.06	23.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**4.4**	**5.4**	**30.9**	**189.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.12	0.05	0	1	11	37	758	12	27	67	1	6.7	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	5.4	0	0	23	66	48	5	36	0	4	0.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.1	0	1	9	1	1	6	0	0.1	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.14**	**0.10**	**5.4**	**1.1**	**11**	**248**	**833**	**63**	**33**	**109**	**1.0**	**30.8**	**1.5**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция - рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля и кипяченого молока.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	171.4	126.0	2.37	0.11	22.59	100.8
молоко 3.2% м.д.ж	24.0	24.0	0.63	0.68	1.03	12.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.04	4.94	0.06	44.8
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3.0**	**5.7**	**23.7**	**158.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	35	716	11	25	64	1	6.3	0.3
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.02	2.9	0	0	12	35	26	3	19	0	2.2	0.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	20	0	0	5	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.12**	**0.07**	**23**	**0.9**	**10**	**239**	**753**	**40**	**28**	**84**	**1.0**	**28.5**	**0.8**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченное молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус, запах: соответствует наименованию блюда.*

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ;
Номер рецептуры: 54-12г-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа манная	15	15	1.59	0.09	10.01	47.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
молоко 3.2% м.д.ж	30	30	0.79	0.84	1.28	15.9
мука пшеничная высший сорт	12	12	1.16	0.1	8.1	37.9
капуста белокочанная	200	160	2.71	0	7.86	42.3
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
яйцо куриное	22	20	2.39	2.02	0.13	28.3
Выход:		**150**	**8.7**	**6.7**	**27.4**	**204.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа манная	0.02	0.01	0	0.1	0	3	18	3	4	11	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.6	0	0	15	44	32	4	24	0	2.7	0.5
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.1	0	1	15	2	2	9	0	0.2	0.6
капуста белокочанная	0.07	0.06	94	0.5	32	21	296	68	22	43	1	4.8	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
яйцо куриное	0.01	0.07	30	0	0	27	28	10	2	33	0	4	5.4
Выход:	**0.12**	**0.18**	**143**	**0.8**	**32**	**258**	**402**	**118**	**34**	**121**	**1.0**	**31.7**	**6.9**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, мелко рубят или нарезают тонкой соломкой, припускают в молоке с маслом до полуготовности, затем всыпают манную крупу и варят, помешивая 10 минут, охлаждают до 40-50 градусов.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с капустой, добавляют соль, вымешивают и дозируют котлеты по 2 шт. на порцию (по 75 г.), панируют в муке и формуют.

Готовые полуфабрикаты запекают до готовности в жарочном шкафу (или пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия в течение 10 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная с румяной корочкой; консистенция- пышная; цвет, вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	81.6	60	1.13	0.05	10.76	48
молоко 3.2% м.д.ж	30	30	0.79	0.84	1.28	15.9
брокколи	60	48	1.26	0.17	0	6.6
перец зеленый	45	36	0.44	0	1.54	7.9
яйцо куриное	33	30	3.58	3.04	0.19	42.4
сыр российский	10.9	10.5	2.31	2.77	0	34.2
микрозелень (проростки) люцерн	7.5	6	0.23	0.04	0.11	1.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**9.7**	**6.9**	**13.9**	**156.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.05	0.02	0	0.4	5	17	341	5	12	30	0	3	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.03	3.6	0	0	15	44	32	4	24	0	2.7	0.5
брокколи	0.02	0.04	0	0.3	17	16	152	20	9	0	0	7.2	1.1
перец зеленый	0.02	0.03	3.9	0.2	22	3	50	2	3	8	0	90	0
яйцо куриное	0.02	0.11	45	0.1	0	40	42	15	3	50	1	6	8.1
сыр российский	0	0.03	16	0	0	105	12	92	4	50	0	0	0
микрозелень (проростки) люцерн	0	0.01	5.6	0	0	0	5	2	1	4	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.1**	**0.3**	**74**	**1.0**	**44**	**383**	**646**	**170**	**36**	**166**	**1.0**	**129**	**9.8**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают на кубики 5-7 мм.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную капусту шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

Перец перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном маслом противне при 180 С.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко, соль и проростки, перемешивают и взбивают до образования пены.

На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Дать остыть не менее 10 мин.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, без трещин; консистенция – мягкая, сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с овощами.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК
Номер рецептуры: 54-14г-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
морковь	50.9	45	0.55	0.04	2.87	14
яблоко	58.6	54.8	0.21	0.19	4.89	22.1
вода	75	75	0	0	0	0
Выход:		**150**	**0.8**	**0.2**	**7.8**	**36.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.02	0.03	99	0.4	1	9	90	20	15	22	0	2.2	0
яблоко	0.01	0.01	1.6	0.1	2	14	152	8	4	5	1	1.1	0.1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.03**	**0.04**	**101**	**0.5**	**3.0**	**23**	**242**	**28**	**19**	**27**	**1.0**	**3.3**	**0.1**

Технология приготовления:
Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают мелкими дольками.
Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, разрезают на 4-6 частей.
Морковь и яблоки пассеруют с добавлением воды.
Морковь и яблоки соединяют, перетирают, перемешивают и доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат яблок и моркови; *консистенция – однородная.*

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ
Номер рецептуры: 54-15г-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста цветная	202.5	162	3.81	0	7.22	44.1
масло подсолнечное рафинирова	4.5	4.5	0	3.96	0	35.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		**150**	**3.8**	**4.0**	**7.2**	**79.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.12	0.13	0	0.8	45	16	340	37	24	72	2	4.9	0.9
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.12**	**0.13**	**0**	**0.8**	**45**	**203**	**340**	**39**	**24**	**72**	**2.0**	**24.9**	**0.9**

Технология приготовления:
Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.
Подготовленную цветную капусту припускают в кипяченой воде с добавлением растительного масла. Добавляют соль и доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – капуста сохраняет форму; консистенция капусты – мягкая, сочная; цвет - кремовый; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ
Номер рецептуры: 54-16г-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа пшенная	58.5	58.5	6.6	1.49	36.89	187.4
вода	103.5	103.5	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.44	0.06	49.4
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**6.6**	**6.9**	**37.0**	**236.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшенная	0.26	0.02	0	0.7	0	23	118	14	51	119	4	2.6	1.4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.26**	**0.02**	**23**	**0.7**	**0.0**	**216**	**120**	**17**	**51**	**120**	**4.0**	**22.6**	**1.5**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100° С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ
Номер рецептуры: 54-17г-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
фасоль	72.8	72.8	15.26	1.09	36.11	215.3
вода	180	180	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
петрушка (зелень)	3.4	3	0.1	0	0.22	1.3
Выход:		**150**	**15.4**	**1.1**	**36.3**	**216.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0.26	0.1	0	1.2	0	29	801	96	65	343	8	0	16
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
петрушка (зелень)	0	0	17	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
Выход:	**0.26**	**0.10**	**17**	**1.2**	**2.0**	**218**	**811**	**104**	**67**	**345**	**8.0**	**20.1**	**16**

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.
Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.
Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.
Характеристика блюда на выходе*: масса однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.*

МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 54-18г-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия безглютен.	52	52	1.76	0.18	9.82	48
масло подсолнечное рафинир.	5	5	0	4.4	0	39.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	309	309	0	0	0	0
Выход:		**150**	**1.8**	**4.6**	**9.8**	**87.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютен.	0.02	0.01	0	0.4	0	92	13	3	3	11	0	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.02**	**0.01**	**0**	**0.4**	**0.0**	**279**	**13**	**5.0**	**3.0**	**11**	**0.0**	**20.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом масла.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	192.5	154	2.61	0	7.57	40.7
лук репчатый	10	8	0.13	0	0.69	3.3
морковь	12.5	10	0.12	0.01	0.64	3.1
томат	10	8	0.05	0	0.31	1.4
масло подсолнечное рафинир.	30	30	0	26.37	0	237.4
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		**150**	**2.9**	**26.4**	**9.2**	**285.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.07	0.06	91	0.5	31	20	285	65	21	42	1	4.6	0.4
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	14	2	1	4	0	0.2	0
морковь	0	0.01	22	0.1	0	2	20	4	3	5	0	0.5	0
томат	0	0	6.4	0	1	3	23	1	1	2	0	0.2	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.07**	**0.07**	**119**	**0.6**	**32**	**213**	**342**	**74**	**26**	**54**	**1.0**	**25.5**	**0.4**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут, вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус, запах: присущий входящим в состав продуктам.

3.5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-1о-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	101.5	92.3	11.02	9.34	0.59	130.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	11.5	11.5	0.07	8.37	0.09	76
молоко 3.2% м.д.ж	57.7	57.7	1.52	1.62	2.47	30.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**12.61**	**19.33**	**3.15**	**237.1**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.05	0.32	138	0.2	0	124	129	45	10	154	2	19	24.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	34.6	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	6.92	0.1	0	29	84	61	7	46	0	5.2	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	174	0	2	0	0	0	19	0
Выход:	**0.06**	**0.38**	**180**	**0.2**	**0**	**336**	**216**	**110**	**17**	**202**	**2**	**42**	**26**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.
Омлет можно варить на пару 25-30 мин.
Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;
Номер рецептуры: 54-2о-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	66	60	7.16	6.07	0.38	84.8
молоко 3.2% м.д.ж	60	60	1.58	1.69	2.57	31.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	33
горошек зеленый консервирован	32.8	29	0.85	0.05	1.87	11.3
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**9.62**	**11.44**	**4.86**	**160.9**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.03	0.21	90	0.1	0	80	84	29	6	100	1	12	16.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	7.2	0.1	0	30	88	64	7	48	0	5.4	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
горошек зеленый консервирован	0.02	0.01	0	0.2	1	104	39	4	5	13	0	0	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	149	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	**0.06**	**0.28**	**112**	**0.3**	**1**	**367**	**212**	**100**	**18**	**162**	**1**	**33**	**17.6**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

Зеленый горошек (консервированный) доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена, горошек распределен равномерно; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-3о-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	85.2	77.4	9.24	7.84	0.49	109.5
морковь	43.7	38.7	0.47	0.03	2.47	12.1
молоко 3.2% м.д.ж	48.4	48.4	1.27	1.36	2.07	25.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	9.7	9.7	0.05	7.02	0.08	63.8
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**11.03**	**16.25**	**5.11**	**211**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.04	0.27	116	0.1	0	104	108	37	8	129	2	16	20.9
морковь	0.02	0.02	85.2	0.3	1	8	77	17	13	19	0	1.9	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	5.81	0	0	24	71	52	6	38	0	4.4	0.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	29	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	146	0	2	0	0	0	16	0
Выход:	**0.07**	**0.34**	**236**	**0.5**	**1**	**289**	**258**	**110**	**27**	**188**	**2**	**37**	**21.9**

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-4о-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	94.3	85.7	10.23	8.67	0.55	121.2
молоко 3.2% м.д.ж	53.6	53.6	1.41	1.51	2.29	28.4
сыр российский	34.5	33.2	7.31	8.77	0	108.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10.7	10.7	0.06	7.78	0.09	70.6
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**19.0**	**26.7**	**2.9**	**328.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.04	0.3	129	0.1	0	115	120	41	9	143	2	17	23.2
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	6.43	0	0	27	78	57	7	42	0	4.8	0.9
сыр российский	0.01	0.08	51.8	0.1	0	332	39	292	14	157	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	32.2	0	0	8	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	160	0	2	0	0	0	17	0
Выход:	**0.06**	**0.44**	**219**	**0.3**	**0.0**	**642**	**239**	**394**	**30**	**344**	**2.0**	**39**	**24.2**

Технология приготовления:

Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;

Номер рецептуры: 54-5о-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
капуста цветная	84.4	67.5	1.59	0	3.01	18.4
микрозелень (проростки) кольраб	9.4	7.5	0.2	0	0.57	3.1
молоко 3.2% м.д.ж	60	60	1.58	1.69	2.57	31.8
яйцо куриное	66	60	7.16	6.07	0.38	84.8
масло подсолнечное рафинирова	3.8	3.8	0	3.34	0	30.1
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**150**	**10.5**	**11.1**	**6.5**	**168.2**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.05	0.05	0	0.3	19	7	142	15	10	30	1	2	0.4
микрозелень (проростки) кольра	0.02	0.02	5.35	0.4	11	5	194	21	14	23	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.06	7.2	0.1	0	30	88	64	7	48	0	5.4	1.1
яйцо куриное	0.03	0.21	90	0.1	0	80	84	29	6	100	1	12	16.2
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.11**	**0.34**	**103**	**0.9**	**30**	**309**	**508**	**131**	**37**	**201**	**2.0**	**39**	**17.7**

Технология приготовления:

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная; вкус и запах соответствуют наименованию блюда.

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-6о-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
яйцо куриное	44	40	4.78	4.05	0.25	56.6

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.02	0.14	60.0	0	0.00	54.0	56	19.0	4.0	67.0	1.00	8.00	10.80

Технология приготовления:

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - без трещин на поверхности. Цвет белка – белый, желтка – желтый; вкус свежего вареного яйца, приятный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;
Номер рецептуры: 54-1т-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	139.5	139.5	21.9	11.05	3.81	202.3
яйцо куриное	4.4	4	0.47	0.4	0.03	5.6
крупа манная	9.7	9.7	1.03	0.06	6.45	30.5
сухари панировочные	5.2	5.2	0.65	0.24	3.18	17.5
сметана 15.0%	5.2	5.2	0.13	0.68	0.17	7.3
сахар-песок	9.7	9.7	0	0	8.79	35.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.2	5.2	0.03	3.76	0.04	34.1
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
ванилин	0.01	0.01	0	0	0	0
вода	36	36	0	0	0	0
Выход:		**150**	**24.2**	**16.2**	**22.5**	**332.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.04	0.3	41.9	0.5	0	57	156	201	28	267	0	13	36.8
яйцо куриное	0	0.01	5.96	0	0	5	6	2	0	7	0	0.8	1.1
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	2	12	2	3	7	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	38	10	8	2	7	0	0	1.1
сметана 15.0%	0	0	3.32	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15.5	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.09**	**0.34**	**66.7**	**0.8**	**0.0**	**248**	**191**	**220**	**33**	**292**	**0.0**	**28**	**39.0**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; вкус и запах творожный с ванилином.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;
Номер рецептуры: 54-2т-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	56	56	8.79	4.44	1.53	81.2
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
крупа манная	15	15	1.59	0.09	10.01	47.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
молоко 3.2% м.д.ж	23	23	0.61	0.65	0.98	12.2
морковь	117.5	94	1.15	0.08	5.99	29.3
сахар-песок	6	6	0	0	5.45	21.8
сметана 15.0%	4	4	0.1	0.52	0.13	5.6
сухари панировочные	4	4	0.5	0.19	2.44	13.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**13.5**	**12.0**	**26.6**	**268.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.12	16.8	0.2	0	23	63	81	11	107	0	5	14.8
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
крупа манная	0.02	0.01	0	0.1	0	3	18	3	4	11	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	22.5	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.76	0	0	12	34	25	3	18	0	2.1	0.4
морковь	0.04	0.05	207	0.8	2	20	188	42	31	45	1	4.7	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	2.55	0	0	2	5	3	0	2	0	0	0
сухари панировочные	0.03	0.01	0	0.2	0	29	8	6	1	6	0	0	0.9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	140	0	2	0	0	0	15	0
Выход:	**0.11**	**0.23**	**260**	**1.3**	**2.0**	**243**	**326**	**166**	**51**	**200**	**1.0**	**28**	**17.9**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке, постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия, вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль.

Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: поверхность ровная, имеет негрубую корочку, консистенция: творог и морковь мягкие; вкус и запах входящих в состав продуктов.

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;
Номер рецептуры: 54-3т-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	34.1	34.1	5.35	2.7	0.93	49.4
молоко 3.2% м.д.ж	20.5	20.5	0.54	0.58	0.87	10.8
яйцо куриное	15	13.6	1.63	1.38	0.09	19.3
крупа манная	6.8	6.8	0.72	0.04	4.55	21.5
морковь	119.3	95.5	1.17	0.08	6.08	29.7
сахар-песок	8.2	8.2	0	0	7.43	29.7
сметана 15.0%	5.5	5.5	0.13	0.72	0.18	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.1	4.1	0.02	2.97	0.03	26.9
сухари панировочные	5.5	5.5	0.69	0.25	3.35	18.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
Выход:		**150**	**10.3**	**8.7**	**23.5**	**213.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.07	10.2	0.1	0	14	38	49	7	65	0	3.1	9
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.45	0	0	10	30	22	2	16	0	1.8	0.4
яйцо куриное	0.01	0.05	20.5	0	0	18	19	7	1	23	0	2.7	3.7
крупа манная	0.01	0	0	0.1	0	1	8	1	2	5	0	0	0
морковь	0.04	0.05	210	0.8	2	20	191	43	32	46	1	4.8	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	3.5	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12.3	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	40	11	9	2	8	0	0	1.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0	2	0	0	0	17	0
Выход:	**0.11**	**0.21**	**259**	**1.3**	**2.0**	**262**	**304**	**138**	**46**	**167**	**1.0**	**29**	**14.4**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., отделяя белки от желтков.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия.

Полученную массу соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и добавляют взбитые белки, выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы), и готовят на пару 30-50 мин.

Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры - суфле легко отделяется от стенок емкости.

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе: *внешний вид: на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция: мягкая, сочная, нежная; вкус и запах: запеченных моркови и творога.*

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ;
Номер рецептуры: 54-4т-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	102	102	16.01	8.08	2.78	147.9
яблоко	39	34.5	0.13	0.12	3.08	13.9
яйцо куриное	16.5	15	1.79	1.52	0.1	21.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
сахар-песок	6	6	0	0	5.45	21.8
сухари панировочные	6	6	0.76	0.28	3.69	20.3
сметана 15.0%	6	6	0.15	0.79	0.2	8.5
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**150**	**18.9**	**15.2**	**15.4**	**273.1**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.22	30.6	0.3	0	42	114	147	20	195	0	9.2	26.9
яблоко	0.01	0.01	1.04	0.1	1	9	96	5	3	3	1	0.7	0.1
яйцо куриное	0.01	0.05	22.5	0	0	20	21	7	2	25	0	3	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	44	12	10	2	9	0	0	1.3
сметана 15.0%	0	0	3.85	0	0	2	7	5	0	3	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.09**	**0.30**	**76.0**	**0.8**	**1.0**	**233**	**251**	**176**	**27**	**236**	**1.0**	**25**	**32.5**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, 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, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и разрезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-5т-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	67.5	67.5	10.6	5.35	1.84	97.9
яйцо куриное	0.8	30	3.58	3.04	0.19	42.4
крупа манная	9	9	0.96	0.06	6	28.3
проростки пшеницы	7.5	7.5	0.88	0.05	4.9	23.5
масло подсолнечное рафинир.	3.8	3.8	0	3.3	0	29.7
сахар-песок	11.2	11.2	0	0	10.22	40.9
сметана 15.0%	45	45	1.1	5.94	1.47	63.8
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
изюм	10.7	10.5	0.18	0	6.77	27.8
вода	27	27	0	0	0	0
Выход:		**150**	**17.3**	**17.7**	**31.4**	**354.3**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.02	0.15	20.3	0.2	0	28	76	97	14	129	0	6.1	17.8
яйцо куриное	0.02	0.11	45	0.1	0	40	42	15	3	50	1	6	8.1
крупа манная	0.01	0.01	0	0.1	0	2	11	2	2	7	0	0	0
проростки пшеницы	0.11	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	126	3	0	0
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.04	28.9	0.2	0	18	52	35	4	23	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	168	0	2	0	0	0	18	0
изюм	0.01	0.01	0	0	0	12	90	7	4	12	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.18**	**0.36**	**94.1**	**1.2**	**0.0**	**268**	**271**	**158**	**27**	**347**	**4.0**	**30**	**26.1**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; на разрезе – белый; вкус и запах творожный.

СЫРНИКИ;
Номер рецептуры: 54-6т-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	45.3	45	7.06	3.56	1.23	65.2
яйцо куриное	1.8	1.7	0.2	0.17	0.01	2.4
мука пшеничная высший сорт	3.3	3.3	0.32	0.03	2.25	10.5
крупа манная	3.7	3.7	0.39	0.02	2.45	11.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0.7	0.7	0	0.48	0.01	4.4
сахар-песок	5	5	0	0	4.54	18.2
сметана 15.0%	1.7	1.7	0.04	0.22	0.05	2.4
ванилин	0.01	0.01	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		**50**	**8.0**	**4.5**	**10.5**	**114.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.1	13.5	0.1	0	18	50	65	9	86	0	4	11.9
яйцо куриное	0	0.01	2.5	0	0	2	2	1	0	3	0	0.3	0.5
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	4	1	0	2	0	0.1	0.2
крупа манная	0	0	0	0	0	1	4	1	1	3	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0	0	1.07	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	37	0	0	0	0	0	4	0
Выход:	**0.01**	**0.11**	**19.1**	**0.2**	**0.0**	**59**	**62**	**69**	**10**	**95**	**0.0**	**8.4**	**12.6**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, сахар, соль.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.

ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА;
Номер рецептуры: 54-7т-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	40	40	6.28	3.17	1.09	58
яйцо куриное	11	10	1.19	1.01	0.06	14.1
крупа пшенная	20	20	2.26	0.51	12.63	64.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3	3	0.02	2.18	0.02	19.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	84	84	0	0	0	0
Выход:		**150**	**9.8**	**6.9**	**13.8**	**156.0**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.09	12	0.1	0	16	45	58	8	77	0	3.6	10.6
яйцо куриное	0.01	0.04	15	0	0	13	14	5	1	17	0	2	2.7
крупа пшенная	0.09	0.01	0	0.3	0	8	40	5	18	41	1	0.9	0.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	9	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.11**	**0.14**	**36.0**	**0.4**	**0.0**	**151**	**100**	**70**	**27**	**135**	**1.0**	**19**	**13.8**

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250 С, затем 10-15 мин при температуре 180-200 С.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственный входящим в состав продуктам.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА;
Номер рецептуры: 54-8т-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
творог 9.0% м.д.ж	102	102	16.01	8.08	2.78	147.9
яблоко	47.5	42	0.16	0.15	3.75	16.9
яйцо куриное	16.5	15	1.79	1.52	0.1	21.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
сухари панировочные	6	6	0.76	0.28	3.69	20.3
сметана 15.0%	6	6	0.15	0.79	0.2	8.5
ванилин	0.02	0.02	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**150**	**18.9**	**15.2**	**10.6**	**254.3**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.03	0.22	30.6	0.3	0	42	114	147	20	195	0	9.2	26.9
яблоко	0.01	0.01	1.26	0.1	2	11	117	6	3	4	1	0.8	0.1
яйцо куриное	0.01	0.05	22.5	0	0	20	21	7	2	25	0	3	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
сухари панировочные	0.04	0.02	0	0.3	0	44	12	10	2	9	0	0	1.3
сметана 15.0%	0	0	3.85	0	0	2	7	5	0	3	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.09**	**0.30**	**76.2**	**0.8**	**2.0**	**235**	**272**	**177**	**27**	**237**	**1.0**	**25**	**32.5**

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, 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, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и разрезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

3.6. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-1р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	45.2	40	6.02	0.21	0	26
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**50**	**7.1**	**1.3**	**3.7**	**55.1**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.03	0.02	2.4	0.7	0	22	136	9	10	73	0	54	8.1
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.04**	**0.04**	**9.9**	**1.0**	**0.0**	**157**	**158**	**14**	**15**	**96.0**	**0.0**	**62.6**	**8.9**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.
Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.
Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.
Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-2р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	45.2	40	7.71	2.29	0	51.4
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**50**	**8.8**	**3.4**	**3.7**	**80.5**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.06	0.05	7.2	2.6	0	28	134	7	10	70	0	20	15.7
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.07**	**0.07**	**15**	**2.8**	**0.0**	**163**	**156**	**12**	**15**	**93.0**	**0**	**28.6**	**16.5**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.
Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.
Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.
Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-3р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	45.2	40	5.98	0.25	0	26.1
хлеб пшеничный	9.5	9.5	0.72	0.1	3.63	18.3
вода	7	7	0	0	0	0
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**50**	**7.1**	**1.4**	**3.7**	**55.2**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.02	0.05	2.4	0.3	0	0	171	0	20	0	0	60	5.6
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	55	18	3	5	18	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.03**	**0.07**	**9.9**	**0.5**	**0.0**	**135**	**193**	**5.0**	**25**	**23.0**	**0.0**	**68.6**	**6.4**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, разрезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-4р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	38.2	33.8	5.08	0.18	0	21.9
морковь	12.5	10	0.12	0.01	0.64	3.1
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
молоко 3.2% м.д.ж	5	5	0.13	0.14	0.21	2.6
хлеб пшеничный	4	4	0.3	0.04	1.53	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.9	1.9	0.01	1.38	0.02	12.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**50**	**6.3**	**2.3**	**2.6**	**55.7**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.02	0.02	2	0.6	0	19	115	7	9	62	0	45.6	6.8
морковь	0	0.01	22	0.1	0	2	20	4	3	5	0	0.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	0.6	0	0	3	7	5	1	4	0	0.5	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	23	7	1	2	8	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.03**	**0.06**	**38**	**0.8**	**0.0**	**130**	**160**	**21**	**16**	**88.0**	**0.0**	**55.7**	**8.3**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.
Морковь перебирают, промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.
Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.
В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.
Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-5р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	45.2	40	7.71	2.29	0	51.4
морковь	5.9	4.7	0.06	0	0.3	1.5
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
молоко 3.2% м.д.ж	5	5	0.13	0.14	0.21	2.6
хлеб пшеничный	4	4	0.3	0.04	1.53	7.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.9	1.9	0.01	1.38	0.02	12.5
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**50**	**8.8**	**4.4**	**2.3**	**83.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.06	0.05	7.2	2.6	0	28	134	7	10	70	0	20	15.7
морковь	0	0	10	0	0	1	9	2	2	2	0	0.2	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
яйцо куриное	0	0.02	7.5	0	0	7	7	2	1	8	0	1	1.4
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	0.6	0	0	3	7	5	1	4	0	0.5	0.1
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	23	7	1	2	8	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.07**	**0.08**	**31**	**2.7**	**0.0**	**138**	**168**	**19**	**16**	**93.0**	**0.0**	**29.8**	**17.2**

Технология приготовления:
Морковь перебирают, промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.
Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.
В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.
Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).
Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-6р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.6	3.6	0.02	2.61	0.03	23.7
молоко 3.2% м.д.ж	21	21	0.55	0.59	0.9	11.1
мука пшеничная высший сорт	2.4	2.4	0.23	0.02	1.62	7.6
горбуша (филе)	61.7	54.6	10.52	3.12	0	70.2
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
яйцо куриное	13.2	12	1.43	1.21	0.08	17
Выход:		**60**	**12.8**	**7.6**	**2.6**	**129.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.8	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0	2.52	0	0	11	31	22	3	17	0	1.9	0.4
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
горбуша (филе)	0.08	0.1	9.83	3.5	0	38	183	10	14	95	0	27	21
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
яйцо куриное	0.01	0	18	0	0	16	17	6	1	20	0	2.4	3.2
Выход:	**0.09**	**0.1**	**41.2**	**3.6**	**0.0**	**255**	**235.0**	**41.0**	**18**	**135**	**0.0**	**52**	**25**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль (1/2 от указанной в рецептуре), перемешивают.

В полученную массу добавляют густой молочный соус и желтки яиц, затем вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом (1/3 от указанного в рецептуре) подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. помешивая, процеживают, заправляют солью (1/2 от указанной в рецептуре) и еще раз доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-7р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.6	3.6	0.02	2.61	0.03	23.7
молоко 3.2% м.д.ж	21	21	0.55	0.59	0.9	11.1
мука пшеничная высший сорт	2.4	2.4	0.23	0.02	1.62	7.6
треска (филе)	59.7	52.8	7.94	0.28	0	34.3
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
яйцо куриное	13.2	12	1.43	1.21	0.08	17
Выход:		**60**	**10.2**	**4.7**	**2.6**	**93.7**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.8	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0	2.52	0	0	11	31	22	3	17	0	1.9	0.4
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
треска (филе)	0.03	0	3.17	1	0	29	180	12	14	96	0	71	10.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
яйцо куриное	0.01	0	18	0	0	16	17	6	1	20	0	2.4	3.2
Выход:	**0.04**	**0.1**	**34.5**	**1.0**	**0.0**	**246**	**232**	**43.0**	**18**	**136**	**0.0**	**96**	**14**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль (1/2 от указанной в рецептуре), перемешивают.

В полученную массу добавляют густой молочный соус и желтки яиц, затем вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом (1/3 от указанного в рецептуре) подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. помешивая, процеживают, заправляют солью (1/2 от указанной в рецептуре) и еще раз доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-8р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3.6	3.6	0.02	2.61	0.03	23.7
молоко 3.2% м.д.ж	21	21	0.55	0.59	0.9	11.1
мука пшеничная высший сорт	2.4	2.4	0.23	0.02	1.62	7.6
минтай (филе)	61	54	8.07	0.33	0	35.3
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
яйцо куриное	13.2	12	1.43	1.21	0.08	17
Выход:		**60**	**10.3**	**4.8**	**2.6**	**94.7**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	10.8	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0	2.52	0	0	11	31	22	3	17	0	1.9	0.4
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
минтай (филе)	0.03	0.1	3.24	0.4	0	0	231	0	27	0	0	81	7.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
яйцо куриное	0.01	0	18	0	0	16	17	6	1	20	0	2.4	3.2
Выход:	**0.04**	**0.1**	**34.6**	**0.5**	**0.0**	**217**	**283**	**31.0**	**31**	**40**	**0.0**	**105**	**11**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль (1/2 от указанной в рецептуре), перемешивают.
В полученную массу добавляют густой молочный соус и желтки яиц, затем вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.
Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом (1/3 от указанного в рецептуре) подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. помешивая, процеживают, заправляют солью (1/2 от указанной в рецептуре) и еще раз доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-9р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	8.4	8.4	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	3	3	0	2.64	0	23.7
мука пшеничная высший сорт	3.4	3.4	0.33	0.03	2.27	10.6
лук репчатый	7	5.6	0.09	0	0.48	2.3
горбуша (филе)	30.5	27	5.2	1.54	0	34.7
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
хлеб пшеничный	5.6	5.6	0.42	0.06	2.13	10.8
яйцо куриное	2.6	2.4	0.29	0.24	0.02	3.4
Выход:		**40**	**6.3**	**4.5**	**4.9**	**85.5**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	4	1	0	3	0	0.1	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	10	2	1	3	0	0.2	0
горбуша (филе)	0.04	0	4.86	1.8	0	19	90	5	7	47	0	14	10.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.1	0	32	10	2	3	11	0	0	0
яйцо куриное	0	0	3.6	0	0	3	3	1	0	4	0	0.5	0.6
Выход:	**0.05**	**0.1**	**8.5**	**1.9**	**0.0**	**242**	**117.0**	**13.0**	**11**	**68.0**	**0.0**	**34**	**11**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.
Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - д54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-10р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	8.4	8.4	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	3	3	0	2.64	0	23.7
мука пшеничная высший сорт	3.4	3.4	0.33	0.03	2.27	10.6
лук репчатый	7	5.6	0.09	0	0.48	2.3
треска (филе)	30.5	27	4.06	0.14	0	17.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
хлеб пшеничный	5.6	5.6	0.42	0.06	2.13	10.8
яйцо куриное	2.6	2.4	0.29	0.24	0.02	3.4
Выход:		**40**	**5.2**	**3.1**	**4.9**	**68.3**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	4	1	0	3	0	0.1	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	10	2	1	3	0	0.2	0
треска (филе)	0.02	0.02	1.62	0.5	0	15	92	6	7	49	0	37	5.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.1	0	32	10	2	3	11	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	3.6	0	0	3	3	1	0	4	0	0.5	0.6
Выход:	**0.03**	**0.04**	**5.2**	**0.7**	**0.0**	**238**	**119**	**14.0**	**11**	**70.0**	**0**	**57**	**6**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - д54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-11р-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	8.4	8.4	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	3	3	0	2.64	0	23.7
мука пшеничная высший сорт	3.4	3.4	0.33	0.03	2.27	10.6
лук репчатый	7	5.6	0.09	0	0.48	2.3
минтай (филе)	30.5	27	4.04	0.17	0	17.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
хлеб пшеничный	5.6	5.6	0.42	0.06	2.13	10.8
яйцо куриное	2.6	2.4	0.29	0.24	0.02	3.4
Выход:		**40**	**5.2**	**3.1**	**4.9**	**68.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	4	1	0	3	0	0.1	0.2
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	10	2	1	3	0	0.2	0
минтай (филе)	0.02	0.03	1.62	0.2	0	0	116	0	13	0	0	41	3.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.1	0	32	10	2	3	11	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	3.6	0	0	3	3	1	0	4	0	0.5	0.6
Выход:	**0.03**	**0.05**	**5.2**	**0.4**	**0.0**	**223**	**143**	**8.0**	**17**	**21.0**	**0**	**61**	**5**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - д54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-12р-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горбуша (филе)	84.1	74.5	14.35	4.26	0	95.7
яйцо куриное	18.6	16.9	2.02	1.71	0.11	23.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.7	1.7	0.01	1.23	0.01	11.1
Выход:		**55**	**16.4**	**7.2**	**0.1**	**130.7**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.11	0.1	13.4	4.8	0	52	249	13	19	130	0	37	29.2
яйцо куриное	0.01	0.06	25.38	0	0	23	24	8	2	28	0	3.4	4.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0	0	0	10	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.07	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.12**	**0.16**	**43.9**	**4.9**	**0.0**	**170**	**273**	**22.0**	**21**	**158**	**0**	**51**	**34**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают.
В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-6 соус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 55 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки.
Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-13р-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	84.1	74.5	11.13	0.46	0	48.6
яйцо куриное	18.6	16.9	2.02	1.71	0.11	23.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.7	1.7	0.01	1.23	0.01	11.1
Выход:		**55**	**13.2**	**3.4**	**0.1**	**83.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.09	4.47	0.6	0	0	319	0	37	0	1	112	10.4
яйцо куриное	0.01	0.06	25.38	0	0	23	24	8	2	28	0	3.4	4.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0	0	0	10	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.07	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.05**	**0.15**	**34.9**	**0.6**	**0.0**	**118**	**343**	**9.0**	**39**	**28**	**1.0**	**125**	**15**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают.
В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-6соус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 55 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
треска (филе)	84.1	74.5	11.2	0.39	0	48.3
яйцо куриное	18.6	16.9	2.02	1.71	0.11	23.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.7	1.7	0.01	1.23	0.01	11.1
Выход:		**55**	**13.2**	**3.3**	**0.1**	**83.3**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.05	0.04	4.47	1.4	0	41	253	16	19	136	0	101	15
яйцо куриное	0.01	0.06	25.38	0	0	23	24	8	2	28	0	3.4	4.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0	0	0	10	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.07	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.06**	**0.10**	**34.9**	**1.4**	**0.0**	**159**	**277**	**25.0**	**21**	**164**	**0.0**	**114**	**20**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.
Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают.
В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-6соус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 55 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

3.7. БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-1м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	91.2	80.7	14.34	8.81	0	136.6
морковь	9.1	7.3	0.09	0.01	0.47	2.3
лук репчатый	2.5	2	0.03	0	0.17	0.8
петрушка (корень)	1.6	1.3	0.02	0.01	0.12	0.6
вода	109.3	109.3	0	0	0	0
сметана 15.0%	25	25	0.61	3.3	0.82	35.4
мука пшеничная высший сорт	1.3	1.3	0.13	0.01	0.88	4.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.3	1.3	0.01	0.94	0.01	8.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**100**	**15.2**	**13.1**	**2.5**	**188.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	254	6	15	139	2	5.8	0
морковь	0	0	16	0.1	0	2	15	3	2	3	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.02	16	0.1	0	10	29	19	2	13	0	0	0.1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3.9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.04**	**0.12**	**36**	**2.0**	**0.0**	**136**	**307**	**31**	**19**	**158**	**2.0**	**14.3**	**0.2**

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.
Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.
Лук бланшируют, затем пассеруют.
Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо *разрезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм*
Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5-10 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-2м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	83.6	74	13.15	8.07	0	125.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.3	4.3	0.02	3.12	0.04	28.3
лук репчатый	11.6	9.3	0.15	0	0.8	3.8
томат-пюре	7.3	7.3	0.25	0	0.78	4.1
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	107	107	0	0	0	0
Выход:		**80**	**13.8**	**11.2**	**3.3**	**169.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.7	0	44	233	6	14	127	2	5.3	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	13	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	16	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	11	0	1	0	4	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.03**	**0.09**	**13**	**1.7**	**1.0**	**135**	**253**	**12**	**15**	**139**	**2.0**	**13.6**	**0.1**

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;
Номер рецептуры: 54-3м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	90.4	80	14.21	8.73	0	135.4
крупа рисовая	10	10	0.66	0.05	7.03	31.2
лук репчатый	15	12	0.19	0	1.04	4.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
капуста белокочанная	150	120	2.03	0	5.9	31.7
вода	60	60	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
Выход:		**200**	**17.1**	**13.1**	**14.0**	**242.7**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.1	0	1.8	0	48	252	6	15	138	2	5.8	0
крупа рисовая	0.01	0	0	0.1	0	3	5	2	2	8	0	0	1.3
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	21	3	1	6	0	0.4	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
капуста белокочанная	0.05	0.05	71	0.4	24	16	222	51	17	32	1	3.6	0.3
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	225	0	3	1	0	0	24	0
Выход:	**0.09**	**0.15**	**89**	**2.3**	**24**	**298**	**501**	**66**	**36**	**185**	**3.0**	**33.8**	**1.8**

Технология приготовления:
Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.
Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.
Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус, запах соответствующий тушенному мясу с капустой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-4м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**75**	**14.1**	**11.9**	**11.4**	**209**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.11**	**0.14**	**18**	**2.2**	**0.0**	**270**	**271**	**43**	**25**	**165**	**1.0**	**14.2**	**2.1**

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-5м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	63.3	56	12.42	0.94	0.2	58.9
молоко 3.2% м.д.ж	12.9	12.9	0.34	0.36	0.55	6.8
хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.71	0.1	3.55	17.9
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло подсолнечное рафинир.	2.1	2.1	0	1.85	0	16.6
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
вода	8.5	8.5	0	0	0	0
Выход:		**75**	**14.5**	**3.6**	**9.4**	**128.3**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3	3.5	0	34	164	4	42	83	1	3.4	11.2
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.6	0	0	6	19	14	2	10	0	1.2	0.2
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	53	17	3	5	18	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло подсолнечное рафинир.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.10**	**0.08**	**4.6**	**4.1**	**0.0**	**229**	**216**	**35**	**52**	**123**	**1.0**	**12.6**	**13.2**

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-6м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**75**	**14.1**	**11.9**	**11.4**	**209**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.1**	**0.1**	**18**	**2.2**	**0.0**	**270**	**271**	**43**	**25**	**165**	**1.0**	**14.2**	**2.1**

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным

маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-7м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	72.9	64.5	11.46	7.04	0	109.2
хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.09	0.15	5.47	27.6
сухари панировочные	8.3	8.3	1.05	0.39	5.1	28.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.85	0.04	34.9
молоко 3.2% м.д.ж	17.3	17.3	0.46	0.49	0.74	9.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**75**	**14.1**	**11.9**	**11.4**	**209**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	39	203	5	12	111	1	4.6	0
хлеб пшеничный	0.02	0.01	0	0.3	0	82	26	5	8	27	0	0	0
сухари панировочные	0.06	0.03	0	0.4	0	61	16	13	3	12	0	0	1.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.02	2.1	0	0	9	25	18	2	14	0	1.6	0.3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	75	0	1	0	0	0	8	0
Выход:	**0.11**	**0.14**	**18**	**2.2**	**0.0**	**270**	**271**	**43**	**25**	**165**	**1.0**	**14.2**	**2.1**

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;
Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	47.5	42	7.46	4.58	0	71.1
хлеб пшеничный	7.8	7.8	0.59	0.08	2.98	15
вода	12	12	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.31	0.01	11.9
лук репчатый	24.8	19.8	0.32	0	1.71	8.1
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**8.4**	**6.0**	**4.7**	**106.1**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	0.9	0	25	132	3	8	72	1	3	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	45	14	3	4	15	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	4	35	5	2	10	0	0.6	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	67	0	1	0	0	0	7.2	0
Выход:	**0.04**	**0.06**	**5.4**	**1.2**	**1.0**	**142**	**181**	**12**	**14**	**97.0**	**1.0**	**10.8**	**0.1**

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 40 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;
Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	105.9	77.8	1.46	0.07	13.96	62.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.9	4.9	0.03	3.54	0.04	32.1
говядина 1 категории	85.6	75.8	13.46	8.27	0	128.2
томат-пюре	4.9	4.9	0.16	0	0.52	2.8
лук репчатый	12.9	10.4	0.17	0	0.89	4.2
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
лавровый лист	0.02	0.02	0	0	0	0
Выход:		**150**	**15.3**	**11.9**	**15.4**	**229.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.07	0.03	0	0.6	6	22	442	7	16	39	1	3.9	0.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	14.62	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.7	0	45	239	6	14	130	2	5.5	0
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	7	0	1	0	3	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	18	3	1	5	0	0.3	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	56	0	1	0	0	0	6	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.1**	**0.12**	**15**	**2.3**	**7**	**136**	**700**	**19**	**31**	**178**	**3.0**	**16**	**0.2**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.*

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	120.6	106.7	18.96	11.64	0	180.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
капуста белокочанная	191	152.8	2.59	0	7.51	40.4
масло подсолнечное рафинирова	0.5	0.5	0	0.44	0	4
морковь	6.6	5.3	0.06	0	0.34	1.7
лук репчатый	13.4	10.7	0.17	0	0.93	4.4
томат-пюре	8	8	0.27	0	0.86	4.5
мука пшеничная высший сорт	1.6	1.6	0.15	0.01	1.08	5.1
сахар-песок	4	4	0	0	3.63	14.5
лавровый лист	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		**200**	**22.3**	**19.4**	**14.4**	**321.1**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.05	0.13	0	2.4	0	64	336	8	19	184	2	7.7	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
капуста белокочанная	0.07	0.06	90	0.5	31	20	283	65	21	41	1	4.6	0.4
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	12	0	0	1	11	2	2	3	0	0.3	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	2	19	3	1	5	0	0.3	0
томат-пюре	0	0	0	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.12**	**0.19**	**132**	**3.0**	**32**	**256**	**653**	**83**	**43**	**241**	**3.0**	**28.9**	**0.6**

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, отчищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным луком, нарезанным мелкими кубиками, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию) и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	234.8	234.8	0	0	0	0
крупа рисовая	40.8	40.8	2.68	0.22	28.7	127.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
говядина 1 категории	54.9	48.6	8.63	5.3	0	82.3
лук репчатый	9	7.2	0.12	0	0.62	2.9
морковь	18.8	15	0.18	0.01	0.96	4.7
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**150**	**11.6**	**9.9**	**30.3**	**256.9**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0.02	0.01	0	0.5	0	11	22	9	7	34	1	0	5.4
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.02	0.06	0	1.1	0	29	153	4	9	84	1	3.5	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	13	2	1	4	0	0.2	0
морковь	0.01	0.01	33	0.1	0	3	30	7	5	7	0	0.8	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	67	0	1	0	0	0	7.2	0
Выход:	**0.05**	**0.08**	**51**	**1.7**	**0.0**	**115**	**219**	**24**	**22**	**130**	**2.0**	**12**	**5.5**

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	136.1	136.1	0	0	0	0
крупа рисовая	34	34	2.24	0.18	23.9	106.2
масло подсолнечное рафинирова	5	5	0	4.42	0	39.8
томат-пюре	8	8	0.27	0	0.86	4.5
лук репчатый	6.3	5	0.08	0	0.43	2.1
морковь	10	8	0.1	0.01	0.51	2.5
куриная грудка (филе)	90.4	80	17.75	1.34	0.29	84.2
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**150**	**20.4**	**6.0**	**26.0**	**239.3**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0.02	0.01	0	0.4	0	9	18	7	6	29	1	0	4.5
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	9	1	1	3	0	0.2	0
морковь	0	0	17.66	0.1	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
куриная грудка (филе)	0.04	0.04	4.32	4.9	1	48	234	6	60	119	1	4.8	16.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.06**	**0.05**	**22**	**5.5**	**2.0**	**184**	**277**	**20**	**70**	**160**	**2.0**	**17**	**21**

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением бульона и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	4.2	4.2	0.02	3.05	0.03	27.7
молоко 3.2% м.д.ж	12	12	0.32	0.34	0.51	6.4
говядина 1 категории	82	72.6	12.9	7.92	0	122.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
яйцо куриное	7.2	7.2	0.86	0.73	0.05	10.2
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**60**	**14.1**	**12.0**	**0.6**	**167.2**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	12.6	0	0	3	1	1	0	1	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.44	0	0	6	18	13	1	10	0	1.1	0.2
говядина 1 категории	0.03	0.09	0	1.6	0	44	229	6	13	125	2	5.2	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
яйцо куриное	0	0.03	10.8	0	0	10	10	3	1	12	0	1.4	1.9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.03**	**0.13**	**24.8**	**1.7**	**0.0**	**287**	**258**	**25.0**	**15**	**148**	**2.0**	**32**	**2.1**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола).

Вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль. Хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают сверху вниз, выкладывают в форму или смазанные маслом противни и запекают при температуре 250-280 градусов Цельсия 25 минут, охлаждают и нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – пудинг хорошо держит форму, консистенция - нежная, пышная, на разрезе однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-14м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	15.6	15.6	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.31	0.01	11.9
говядина 1 категории	48.8	43.2	7.67	4.71	0	73.1
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
хлеб пшеничный	9	9	0.69	0.1	3.44	17.4
Выход:		**60**	**8.4**	**6.1**	**3.5**	**102.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	5.4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	1	0	26	136	3	8	74	1	3.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
хлеб пшеничный	0.01	0.01	0	0.2	0	52	17	3	5	17	0	0	0
Выход:	**0.03**	**0.06**	**5.4**	**1.2**	**0.0**	**191**	**153**	**7.0**	**13**	**91.0**	**1.0**	**15**	**0.0**

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделывают в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция - сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ");
Номер рецептуры: 54-15м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	4.2	4.2	0	0	0	0
крупа рисовая	3.6	3.6	0.24	0.02	2.53	11.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2.4	2.4	0.01	1.74	0.02	15.8
мука пшеничная высший сорт	2.4	2.4	0.23	0.02	1.62	7.6
говядина 1 категории	29.8	26.4	4.69	2.88	0	44.7
лук репчатый	14.2	12.6	0.2	0	1.09	5.2
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**40**	**5.4**	**4.7**	**5.3**	**84.5**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0	0	0	0.1	0	1	2	1	1	3	0	0	0.5
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	7.2	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.01	0.03	0	0.6	0	16	83	2	5	45	1	1.9	0
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	22	3	2	6	0	0.4	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.01**	**0.03**	**7.2**	**0.7**	**1.0**	**133**	**111**	**7.0**	**8**	**56.0**	**1.0**	**14**	**0.7**

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на сливочном масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделывают на шарики по 40 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным соусом (54-5соус-2020) из расчета 40 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ;
Номер рецептуры: 54-16м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	22	22	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	5	5	0	4.4	0	39.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	1	1	0.01	0.73	0.01	6.6
мука пшеничная высший сорт	1	1	0.1	0.01	0.68	3.2
сметана 20.0%	20	20	0.53	3.52	0.58	36.1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
печень говяжья	58.4	56.2	9.46	1.83	2.71	65.1
Выход:		**60**	**10.1**	**10.5**	**4.0**	**150.6**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0.1
сметана 20.0%	0	0.02	18	0	0	7	22	15	1	10	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	374	0	4	1	0	0	40	0
печень говяжья	0.12	0.98	2821	4.1	7	58	156	4	9	154	3	3.5	19.6
Выход:	**0.12**	**1.0**	**2842**	**4.1**	**7.0**	**440**	**179**	**23.0**	**11**	**165**	**3.0**	**44**	**20**

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Для приготовления сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ
Номер рецептуры: 54-17м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	168.3	123.8	2.33	0.11	22.18	99
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
говядина 1 категории	94.9	84	14.92	9.17	0	142.2
соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0	0	0	0
сухари панировочные	2.2	2.2	0.28	0.1	1.38	7.6
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
Выход:		**150**	**17.9**	**15.1**	**23.6**	**302.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	35	703	11	25	62	1	6.2	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	22.5	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.04	0.1	0	1.9	0	50	265	7	15	145	2	6	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	281	0	3	1	0	0	30	0
сухари панировочные	0.02	0.01	0	0.1	0	16	4	4	1	3	0	0	0.5
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
Выход:	**0.17**	**0.17**	**27.0**	**2.9**	**10**	**392**	**978**	**27.0**	**42**	**216**	**3.0**	**43**	**1.7**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Номер рецептуры: 54-18м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	168.3	123.8	2.33	0.11	22.18	99
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.5	7.5	0.04	5.45	0.06	49.4
петрушка (зелень)	3.8	3	0.1	0	0.22	1.3
соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0	0	0	0
печень говяжья	87.4	84	14.13	2.74	4.05	97.4
сухари панировочные	2.2	2.2	0.28	0.1	1.38	7.6
яйцо куриное	3.3	3	0.36	0.3	0.02	4.2
Выход:		**150**	**17.2**	**8.7**	**27.9**	**258.9**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.11	0.05	0	0.9	10	35	703	11	25	62	1	6.2	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	22.5	0	0	6	2	1	0	1	0	0	0.1
петрушка (зелень)	0	0	17.1	0	2	2	10	6	2	2	0	0.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	281	0	3	1	0	0	30	0
печень говяжья	0.18	1.47	4217	6.1	11	87	233	7	13	229	5	5.3	29.3
сухари панировочные	0.02	0.01	0	0.1	0	16	4	4	1	3	0	0	0.5
яйцо куриное	0	0.01	4.5	0	0	4	4	1	0	5	0	0.6	0.8
Выход:	**0.31**	**1.54**	**4261**	**7.1**	**23**	**431**	**956**	**33.0**	**42**	**302**	**6.0**	**42**	**31**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, разрезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 4-5 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень - сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	8	8	0.53	0.04	5.63	25
масло сливочное 82.5% м.д.ж	6	6	0.03	4.36	0.05	39.5
говядина 1 категории	71	62.8	11.16	6.85	0	106.3
капуста белокочанная	105.1	93	1.57	0	4.57	24.6
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**120**	**13.3**	**11.3**	**10.3**	**195.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0	0	0	0.1	0	2	4	2	1	7	0	0	1.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	18	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0.1
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.4	0	38	198	5	11	108	1	4.5	0
капуста белокочанная	0.04	0.04	54.68	0.3	19	12	172	39	13	25	1	2.8	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.07**	**0.12**	**72.7**	**1.8**	**19**	**243**	**375**	**49.0**	**25**	**141**	**2.0**	**27**	**1.4**

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.
Оттаявшее мясо разрезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют ½ растопленного сливочное масло, рис, соль.
Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.
На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию (60 гр.) - 40 граммами соуса и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 градусов Цельсия. Отпускают вместе с соусом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: поверхность слегка зарумяненная, консистенция – сочная, вкус, цвет и запах – капусты с мясом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-20м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	121.4	89.2	1.68	0.08	16	71.4
проростки пшеницы	7.9	7.9	0.93	0.05	5.15	24.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	7.9	7.9	0.04	5.72	0.06	51.9
томат-пюре	7.9	7.9	0.27	0	0.85	4.4
лук репчатый	16.8	13.4	0.21	0	1.16	5.5
чеснок	2	1.6	0.1	0.01	0.3	1.7
куриная грудка (филе)	57.1	50.6	11.21	0.85	0.18	53.2
соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0	0	0	0
сыр российский	11.5	11	2.43	2.91	0	35.9
Выход:		**150**	**16.9**	**9.6**	**23.7**	**248.7**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.08	0.04	0	0.6	7	25	507	8	18	45	1	4.5	0.2
проростки пшеницы	0.12	0.04	0	0.6	0	0	0	0	0	132	3	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	23.62	0	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
томат-пюре	0	0	0.01	0	1	12	0	1	0	5	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	23	4	2	7	0	0.4	0.1
чеснок	0	0	0	0	0	2	4	1	0	2	0	0.1	0.2
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	2.73	3.1	0	30	148	4	38	75	1	3	10.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	281	0	3	1	0	0	30	0
сыр российский	0	0.03	17.2	0	0	110	13	97	5	52	0	0	0
Выход:	**0.23**	**0.14**	**43.6**	**4.5**	**9.0**	**468**	**697**	**120**	**64**	**319**	**5.0**	**38**	**11**

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, добавляют сливки и сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.
Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.
Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.
Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.
Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком и морковью, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.
Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.
Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.
После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.
Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;
Номер рецептуры: 54-21м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	51.5	45.6	8.1	4.98	0	77.2
молоко 3.2% м.д.ж	8.4	8.4	0.22	0.24	0.36	4.5
крупа рисовая	6	6	0.39	0.03	4.22	18.7
лук репчатый	7.5	6	0.1	0	0.52	2.5
масло подсолнечное рафинирова	2.4	2.4	0	2.11	0	19
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**60**	**8.8**	**7.4**	**5.1**	**121.9**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.02	0.05	0	1	0	27	144	4	8	79	1	3.3	0
молоко 3.2% м.д.ж	0	0.01	1.01	0	0	4	12	9	1	7	0	0.8	0.1
крупа рисовая	0	0	0	0.1	0	2	3	1	1	5	0	0	0.8
лук репчатый	0	0	0	0	0	1	11	2	1	3	0	0.2	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	127	0	1	0	0	0	14	0
Выход:	**0.02**	**0.06**	**1.0**	**1.1**	**0.0**	**161**	**170**	**17.0**	**11**	**94.0**	**1.0**	**18**	**0.9**

Технология приготовления:
Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.
Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.
В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделывают на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-6соус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.
Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.

СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-22м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
куриная грудка (филе)	56.3	49.8	11.04	0.83	0.18	52.4
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
яйцо куриное	10	10	1.19	1.01	0.06	14.1
Выход:		**55**	**12.3**	**5.5**	**0.3**	**99.4**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	2.69	3.1	0	30	145	4	37	74	1	3	10
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
яйцо куриное	0.01	0.04	15	0	0	13	14	5	1	17	0	2	2.7
Выход:	**0.04**	**0.07**	**32.7**	**3.1**	**0.0**	**159**	**160**	**11.0**	**38**	**92.0**	**1.0**	**17**	**13**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, разрезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности.

Сваренную курицу пропускают через мясорубку, в массу вводят соус молочный густой (54-6соус-2020) из расчета 15 грамм соуса на 55 грамм куриного мяса, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу-вверх и раскладывают на противень, смазанный маслом, доводят до готовности в пароконвектомате (духовом шкафу) 20-25 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - паровые изделия правильной формы, без трещин; консистенция - нежная, сочная; вкус характерный для вареной курицы.

ПЮРЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-23м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	76.6	67.8	12.05	7.4	0	114.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	120	120	0	0	0	0
Выход:		**60**	**12.1**	**7.4**	**0.0**	**114.8**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.03	0.08	0	1.5	0	41	214	5	12	117	2	4.9	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.03**	**0.08**	**0.0**	**1.5**	**0.0**	**153**	**214**	**6.0**	**12**	**117**	**2.0**	**17**	**0**

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр.
Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.
Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.
Готовое мясо охлаждают, пропускают через мясорубку дважды. Добавляют кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешивают и доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;

Номер рецептуры: 54-24м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	109.8	97.2	17.27	10.61	0	164.5
морковь	2.7	2.4	0.03	0	0.15	0.7
лук репчатый	2.7	2.4	0.04	0	0.21	1
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0
вода	171.6	171.6	0	0	0	0
Выход:		**60**	**17.3**	**10.6**	**0.4**	**166.2**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0.04	0.12	0	2.2	0	58	306	8	18	167	2	7	0
морковь	0	0	5.28	0	0	1	5	1	1	1	0	0.1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0	2	0	0	0	16	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.04**	**0.12**	**5.3**	**2.2**	**0.0**	**209**	**315**	**12.0**	**19**	**169**	**2.0**	**23**	**0**

Технология приготовления:
Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски по 75-100 гр.
Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.
Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.
Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.
Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-25м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	97.6	86.4	19.17	1.44	0.31	90.9
лук репчатый	2.7	2.4	0.04	0	0.21	1
петрушка (зелень)	2.7	2.4	0.08	0	0.18	1
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
вода	216	216	0	0	0	0
Выход:		**60**	**19.3**	**1.4**	**0.7**	**92.9**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.04	0.05	4.67	5.3	1	52	252	6	65	129	1	5.2	17.3
лук репчатый	0	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0.1	0
петрушка (зелень)	0	0	13.68	0	1	2	8	5	2	2	0	0.1	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.04**	**0.05**	**18.4**	**5.3**	**2.0**	**166**	**264**	**13.0**	**67**	**132**	**1.0**	**17**	**17**

Технология приготовления:
Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.
Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.
Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо разрезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.
Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.

ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ;
Номер рецептуры: 54-26м-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
печень говяжья	46.2	44.4	7.47	1.45	2.14	51.5
лук репчатый	20	16	0.26	0	1.38	6.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	18	18	0.1	13.07	0.15	118.6
яйцо куриное	6.6	6	0.72	0.61	0.04	8.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0	0	0	0
Выход:		**60**	**8.6**	**15.1**	**3.7**	**185.2**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.1	0.78	2229	3.2	6	46	123	4	7	121	3	2.8	15.5
лук репчатый	0.01	0	0	0	1	3	28	4	2	8	0	0.5	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	54	0	0	13	4	3	0	3	0	0	0.2
яйцо куриное	0	0.02	9	0	0	8	8	3	1	10	0	1.2	1.6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	449	0	5	1	0	0	48	0
Выход:	**0.11**	**0.8**	**2292**	**3.3**	**7.0**	**519**	**163**	**19.0**	**11**	**142**	**3.0**	**53**	**17**

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, разрезают на куски, затем варят до готовности и протирают. Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.

3.8. СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ:
Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	2.5	2.5	0.24	0.02	1.69	7.9
масло сливочное 82.5% м.д.ж	2.5	2.5	0.01	1.81	0.02	16.5
вода	55	55	0	0	0	0
сметана 15.0%	50	50	1.22	6.6	1.64	70.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		**100**	**1.5**	**8.4**	**3.4**	**95.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.02	0	0	3	0	0	2	0	0	0.1
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	7.5	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сметана 15.0%	0.01	0.04	32.1	0.24	0	20	58	39	4	26	0	0	0.2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	**0.01**	**0.04**	**39.6**	**0.3**	**0.0**	**33**	**62**	**39**	**4**	**28.0**	**0.0**	**1.2**	**0.3**

Технология приготовления:
Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.
Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;
Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
бульон	117.7	110	2.07	0.48	0.3	13.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	3.4	3	0.04	0.02	0.28	1.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**100**	**2.7**	**4.2**	**4.4**	**65.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	8	2	1	2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.01**	**0.0**	**15.0**	**0.1**	**0.0**	**17**	**22**	**5**	**2**	**9.0**	**0.0**	**1.4**	**0.3**

Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-3соус-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
бульон	107	100	1.88	0.44	0.27	12.6
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
масло сливочное 82.5% м.д.ж	3	3	0.02	2.18	0.02	19.8
томат-пюре	20	20	0.68	0	2.15	11.3
морковь	9	8	0.1	0.01	0.51	2.5
лук репчатый	4.5	4	0.06	0	0.35	1.6
петрушка (корень)	2.3	2	0.03	0.01	0.18	0.9
сахар-песок	2.5	2.5	0	0	2.27	9.1
лавровый лист	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
Выход:		**100**	**3.3**	**2.7**	**9.1**	**73.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	9	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0
томат-пюре	0.01	0	0.02	0.1	2	30	0	4	0	12	0	0	0.1
морковь	0	0	17.6	0.06	0	2	16	4	3	4	0	0.4	0
лук репчатый	0	0	0	0.01	0	1	7	1	0	2	0	0.1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0.02	0	0	5	2	1	1	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	1.2	0
Выход:	**0.02**	**0.0**	**26.6**	**0.2**	**2.0**	**47**	**35**	**13**	**5**	**23.0**	**0.0**	**1.8**	**0.4**

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, обдают кипятком.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-4соус-2020(от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5	5	0.03	3.63	0.04	32.9
мука пшеничная высший сорт	5	5	0.48	0.04	3.38	15.8
сметана 15.0%	100	100	2.44	13.2	3.28	141.7
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**100**	**3.0**	**16.9**	**6.7**	**190.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	15	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.05	0	1	6	1	1	4	0	0.1	0.3
сметана 15.0%	0.02	0.08	64.2	0.48	0	40	116	77	8	52	0	0	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.03**	**0.1**	**79.2**	**0.5**	**0.0**	**157**	**123**	**80**	**9.0**	**57**	**0.0**	**12.1**	**0.7**

Технология приготовления:

Для приготовление сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения повторно.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-5соус-2020(от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
масло сливочное 82.5% м.д.ж	8	8	0.05	5.81	0.07	52.7
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
мука пшеничная высший сорт	8	8	0.77	0.06	5.4	25.3
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**100**	**3.5**	**8.7**	**9.8**	**131.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	24	0.01	0	6	2	2	0	1	0	0	0.1
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.08	0	1	10	1	1	6	0	0.1	0.4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.03**	**0.11**	**36.0**	**0.2**	**0.0**	**169**	**158**	**110**	**13.0**	**86.0**	**0.0**	**21.1**	**2.3**

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ;

Номер рецептуры: 54-6соус-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
молоко 3.2% м.д.ж	75	75	1.97	2.11	3.21	39.7
масло сливочное 82.5% м.д.ж	13	13	0.07	9.44	0.11	85.7
мука рисовая	6	6	0.34	0.07	4.24	19
вода	15	15	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Выход:		**100**	**2.4**	**11.6**	**7.6**	**144.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.08	9	0.06	0	38	110	80	9	59	0	6.8	1.3
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	39	0.01	0	10	3	3	0	2	0	0	0.1
мука рисовая	0.01	0	0	0.12	0	0	0	1	2	5	0	0	0.8
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	112	0	1	0	0	0	12	0
Выход:	**0.03**	**0.08**	**48.0**	**0.19**	**0.0**	**160**	**113**	**85.0**	**11.0**	**66.0**	**0.0**	**18.8**	**2.2**

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА);
Номер рецептуры: 54-1гн-2020(от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.2**	**0.0**	**0.1**	**1.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.06**	**0.0**	**1**	**25.0**	**4.0**	**4.0**	**7.0**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Чай разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.2**	**0.0**	**6.4**	**26.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.1**	**0.0**	**1**	**25.0**	**4.0**	**4.0**	**7.0**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.
Чай разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ;
Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	195	195	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**6.7**	**27.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.07**	**1.0**	**2**	**36.0**	**6.0**	**5.0**	**8.0**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ;
Номер рецептуры: 54-4гн -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**8.4**	**35.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.09**	**1.0**	**3**	**40.0**	**7.0**	**5.0**	**10.0**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) И МЕДОМ;

Номер рецептуры: 54-5гн -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягода	7.5	7	0.07	0.02	0.47	2.3
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.4**	**0.0**	**8.7**	**36.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягода	0	0	0.71	0.02	6	2	25	2	2	2	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.7**	**0.1**	**6.0**	**4**	**54**	**7.0**	**6.0**	**11.0**	**1.0**	**0.1**	**0.1**

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ;

Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**1.5**	**1.4**	**8.6**	**52.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.06**	**6.0**	**0.1**	**0.0**	**26**	**98.0**	**57.0**	**10.0**	**47.0**	**1.0**	**4.5**	**0.9**

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченное молоко.
Чай разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ;
Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	80	80	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	130	130	3.42	3.66	5.56	68.9
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
какао-порошок	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
Выход:		**200**	**4.6**	**4.3**	**12.4**	**106.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.03	0.14	15.6	0.1	1	65	190	138	16	103	0	11.7	2.3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.2**	**15.6**	**0.2**	**1.0**	**66**	**265**	**144**	**34.0**	**131**	**1.0**	**11.7**	**2.3**

Технология приготовления:
Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ;
Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2.57	2.84	19.19	112.6
вода	175.5	175.5	0	0	0	0
сахар-песок	3	3	0	0	2.72	10.9
какао-порошок	4	4	0.91	0.53	0.37	9.9
Выход:		**200**	**3.5**	**3.4**	**22.3**	**133.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко сгущенное с сахаром	0.02	0.12	9.58	0.06	0	49	139	103	11	72	0	2.7	1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0.01	0	0.06	0	1	60	5	15	23	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.13**	**9.6**	**0.12**	**0.0**	**50**	**199**	**108**	**26.0**	**95**	**1.0**	**2.7**	**1.0**

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-9гн -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	120	120	0	0	0	0
кофейный напиток	5	5	1.14	0.66	0.46	12.4
молоко 3.2% м.д.ж	100	100	2.63	2.82	4.28	53
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
Выход:		**200**	**3.8**	**3.5**	**11.1**	**90.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	0	0.01	0	0.07	0	1	75	6	18	28	1	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.02	0.1	12	0.08	0	50	146	106	12	79	0	9	1.8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.02**	**0.11**	**12**	**0.2**	**0.0**	**51**	**221**	**112**	**30**	**107**	**1.0**	**9.0**	**1.8**

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-10гн -2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай зеленый листовой	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.2**	**0.0**	**1.5**	**6.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай зеленый листовой	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.06**	**0.0**	**1**	**25**	**4**	**4**	**7**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	50	50	1.32	1.41	2.14	26.5
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**1.5**	**1.4**	**3.7**	**33.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко 3.2% м.д.ж	0.01	0.05	6	0.04	0	25	73	53	6	40	0	4.5	0.9
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.06**	**6.0**	**0.1**	**0.0**	**26**	**98**	**57**	**10.0**	**47**	**1.0**	**4.5**	**0.9**

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченное молоко.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ;
Номер рецептуры: 54-12гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
вишня	5.3	5	0.04	0	0.51	2.2
яблоко	5.7	5	0.02	0.02	0.45	2
малина	5	5	0.04	0.02	0.38	1.9
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.04**	**1.4**	**7.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0	0	0.08	0.02	0	1	13	2	1	1	0	0	0
яблоко	0	0	0.15	0.01	0	1	14	1	0	0	0	0.1	0
малина	0	0	0.99	0.02	1	1	11	2	1	2	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**1.2**	**0.1**	**1.0**	**4**	**63**	**9**	**6.0**	**10**	**1.0**	**0.1**	**0.0**

Технология приготовления:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.
Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ЯГОДОЙ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);
Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
ягоды	16.1	15	0.14	0.05	1	5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
Выход:		**200**	**0.3**	**0.1**	**2.5**	**11.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0	0	1.53	0.04	12	5	53	5	4	4	0	0.1	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**1.5**	**0.1**	**12.0**	**6**	**78**	**9**	**8.0**	**11**	**1.0**	**0.1**	**0.1**

Технология приготовления:
Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют промытые ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ;

Номер рецептуры: 54-14гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
апельсин	14.9	10	0.08	0.02	0.74	3.4
груша	10.7	10	0.04	0	0.97	4
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**1.8**	**8.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0	0	0.48	0.02	2	1	20	3	1	2	0	0.2	0
груша	0	0	0.12	0.01	0	1	16	2	1	1	0	0.1	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.6**	**0.09**	**2.0**	**3**	**61**	**9**	**6.0**	**10**	**1.0**	**0.3**	**0.0**

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
яблоко	16.9	15	0.06	0.05	1.34	6.1
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.1**	**2.9**	**12.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0	0	0.45	0.04	1	4	42	2	1	1	0	0.3	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**0.5**	**0.1**	**1.0**	**5**	**67**	**6**	**5.0**	**8**	**1.0**	**0.3**	**0.0**

Технология приготовления:

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.

Характеристика блюда на выходе: *Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком.*

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2.32	9.3
брусника	16.1	15	0.1	0.07	1.12	5.5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.1**	**3.5**	**15.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.01	0	0.15	0.04	1	1	14	3	1	2	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**0.2**	**0.1**	**1.0**	**2**	**39**	**7**	**5.0**	**9**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	2.96	11.8
малина	15	15	0.11	0.07	1.13	5.6
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.1**	**4.2**	**18.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0.01	2.97	0.07	2	2	34	5	3	5	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**3.0**	**0.1**	**2.0**	**3**	**59**	**9**	**7.0**	**12**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-18гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	5	5	0	0	2.87	11.5
облепиха	16.1	15	0.17	0.71	0.78	10.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.4**	**0.7**	**3.7**	**22.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0.01	22.5	0.05	12	1	29	3	4	1	0	0.2	0.1
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.02**	**22.5**	**0.1**	**12.0**	**2**	**54**	**7**	**8.0**	**8**	**1.0**	**0.2**	**0.1**

Технология приготовления:
Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.
Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ;
Номер рецептуры: 54-19гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2.64	10.6
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.2**	**0.0**	**2.7**	**11.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**0.1**	**0.0**	**1**	**25**	**4**	**4.0**	**7**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-20гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	2.96	11.8
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**3.3**	**14.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.07**	**1.0**	**2**	**36**	**6**	**5.0**	**8**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ;
Номер рецептуры: 54-21гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2.64	10.6
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**2.9**	**12.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.07**	**1.0**	**2**	**36**	**6**	**5.0**	**8**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	200	200	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**1.8**	**8.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.07**	**1.0**	**2**	**36**	**6**	**5.0**	**8**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2.32	9.3
лимон	8	7	0.06	0	0.23	1.2
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**2.6**	**11.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0	0.01	1	1	11	2	1	1	0	0	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.07**	**1.0**	**2**	**36**	**6**	**5.0**	**8**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.
Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;
Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп черника на фруктозе	5	5	0	0	2.27	9.1
черника	16.1	15	0.16	0.08	1.04	5.5
чай черный байховый	1	1	0.19	0	0.06	1
Выход:		**200**	**0.4**	**0.1**	**3.4**	**15.6**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0.04	1	1	8	2	1	2	0	1.6	0
чай черный байховый	0	0.01	0	0.06	0	1	25	4	4	7	1	0	0
Выход:	**0.0**	**0.01**	**0.0**	**0.1**	**1.0**	**2**	**33**	**6**	**5.0**	**9**	**1.0**	**1.6**	**0.0**

Технология приготовления:
Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.
Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;
Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	42	40	0.3	0	4.11	17.7
Выход:		**200**	**0.3**	**0.0**	**10.5**	**43.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.65	0.13	2	8	102	13	9	10	0	0	0
Выход:	**0.01**	**0.01**	**0.7**	**0.1**	**2.0**	**8**	**102**	**13**	**9.0**	**10**	**0.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Вишню (свежемороженую или свежую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.
Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.
В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.
Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	162	162	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
мед	12	12	0.09	0	8.15	32.9
ягоды	42.8	40	0.38	0.14	2.66	13.4
Выход:		**200**	**0.5**	**0.1**	**10.8**	**46.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мед	0	0	0	0.02	0	1	4	1	0	2	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	4.08	0.1	32	13	140	13	11	11	0	0.4	0.4
Выход:	**0.01**	**0.01**	**4.1**	**0.1**	**32.0**	**14**	**144**	**14**	**11.0**	**13**	**0.0**	**0.4**	**0.4**

Технология приготовления:
Ягоду (свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.
В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.
Компот охлаждают.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;
Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
чернослив	25	37	0.8	0.23	19.36	82.7
Выход:		**200**	**0.8**	**0.2**	**25.7**	**108.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чернослив	0.01	0.03	2.22	0.44	0	4	320	26	33	27	1	0	0
Выход:	**0.01**	**0.03**	**2.2**	**0.4**	**0.0**	**4**	**320**	**26**	**33.0**	**27**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.
Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сирот и варят до готовности.
Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут.
Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;
Номер рецептуры: 54-4хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вишня	20	18	0.14	0.03	1.74	7.8
яблоко	24.6	23	0.09	0.08	2.05	9.3
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вода	180	180	0	0	0	0
кислота лимонная	0.2	0.2	0	0	0	0
Выход:		**200**	**0.2**	**0.1**	**10.2**	**42.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0	0	1.84	0.07	1	4	46	6	4	5	0	0.4	0
яблоко	0	0	0.69	0.06	1	6	64	3	2	2	0	0.5	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0**	**0**	**2.5**	**0.1**	**2.0**	**10**	**110**	**9**	**6.0**	**7**	**0.0**	**0.9**	**0.1**

Технология приготовления:

Вишню (свежемороженую или свежую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	202	202	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
курага	25	37	1.81	0.1	17.17	76.8
Выход:		**200**	**1.8**	**0.1**	**23.5**	**102.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
курага	0.03	0.06	129	0.89	1	6	635	52	34	47	1	0	0
Выход:	**0.03**	**0.06**	**129**	**0.9**	**1.0**	**6**	**635**	**52**	**34.0**	**47**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА;
Номер рецептуры: 54-6хн -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	203	203	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
изюм	20	32	0.54	0	20.65	84.8
Выход:		**200**	**0.5**	**0.0**	**27.0**	**110.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
изюм	0.03	0.02	0	0.13	0	37	275	23	12	36	1	0	0
Выход:	**0.03**	**0.02**	**0.0**	**0.1**	**0.0**	**37**	**275**	**23**	**12.0**	**36**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.
Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.
Готовый компот разливают по стаканам.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;
Номер рецептуры: 54-7хн -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
смесь сухофруктов	25	30.5	0.57	0	16.38	67.8
Выход:		**200**	**0.6**	**0.0**	**22.7**	**93.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	18.3	0.06	0	0	0	60	3	5	0	0	0
Выход:	**0.0**	**0.0**	**18.3**	**0.06**	**0.0**	**0**	**0**	**60**	**3.0**	**5**	**0.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.
Подготовленные сухофрукты 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.
Компот охлаждают, процеживают.
Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.
Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);

Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	160	160	0	0	0	0
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягода	32.1	30	0.28	0.11	1.99	10
Выход:		**200**	**0.3**	**0.1**	**8.4**	**35.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягода	0.01	0.01	3.06	0.07	24	10	105	10	8	9	0	0.3	0.3
Выход:	**0.01**	**0.01**	**3.1**	**0.07**	**24.0**	**10**	**105**	**10**	**8.0**	**9**	**0.0**	**0.3**	**0.3**

Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: смородиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;

Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	160	160	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
апельсин	73.5	50	0.42	0.09	3.69	17.2
Выход:		**200**	**0.4**	**0.1**	**14.4**	**60.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин	0.01	0.01	2.4	0.08	12	7	99	15	6	10	0	1	0.2
Выход:	**0.01**	**0.01**	**2.4**	**0.1**	**12.0**	**7**	**100**	**17**	**6.0**	**14**	**0.0**	**1.0**	**0.2**

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.
К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.
Кисель охлаждают и разливают в стаканы.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ БРУСНИКИ;
Номер рецептуры: 54-10хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
брусника	25.7	24	0.16	0.11	1.79	8.7
Выход:		**200**	**0.2**	**0.1**	**12.5**	**51.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.02	0	0.24	0.06	1	2	22	5	1	3	0	0	0
Выход:	**0.02**	**0.0**	**0.2**	**0.1**	**1.0**	**2.0**	**23.0**	**7.0**	**1.0**	**7.0**	**0.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Ягоды (свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.
Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.
Кисель охлаждают и разливают в стаканы.
Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.*

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ;
Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
вишня	28	24	0.18	0	2.47	10.6
Выход:		**200**	**0.2**	**0.0**	**13.2**	**53.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0.01	0.01	0.39	0.08	1	5	61	8	5	6	0	0	0
Выход:	**0.01**	**0.01**	**0.4**	**0.1**	**1.0**	**5**	**62**	**10**	**5.0**	**10**	**0.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:

Ягоды перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
крахмал картофельный	6	6	0.01	0	4.35	17.4
сахар-песок	7	7	0	0	6.36	25.4
ягоды	25.7	24	0.23	0.08	1.59	8
Выход:		**200**	**0.2**	**0.1**	**12.3**	**50.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ягоды	0.01	0.01	2.45	0.06	19	8	84	8	6	7	0	0.2	0.2
Выход:	**0.01**	**0.01**	**2.5**	**0.1**	**19.0**	**8.0**	**85**	**10**	**6.0**	**11.0**	**0.0**	**0.2**	**0.2**

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
яблоко	48.1	45	0.17	0.16	4.01	18.2
Выход:		**200**	**0.2**	**0.2**	**5.5**	**24.0**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0.01	0.01	1.35	0.11	2	12	125	6	4	4	1	0.9	0.1
Выход:	**0.01**	**0.01**	**1.4**	**0.1**	**2.0**	**12.0**	**125**	**6.0**	**4.0**	**4.0**	**1.0**	**0.9**	**0.1**

Технология приготовления:
Лимон моют кипяченой водой. Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Яблочные сердцевины и цедру лимона заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, закладывают подготовленные фрукты и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стаканы.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;
Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3.64	14.6
шиповник (сухой)	21.4	20	0.64	0.25	8.79	39.9
Выход:		**200**	**0.6**	**0.3**	**12.4**	**54.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
шиповник (сухой)	0.01	0.05	98	0.19	80	2	10	11	3	3	1	0	0
Выход:	**0.01**	**0.05**	**98.0**	**0.2**	**80.0**	**2.0**	**10.0**	**11.0**	**3.0**	**3.0**	**1.0**	**0.0**	**0.0**

Технология приготовления:
Целые сушенные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	180	180	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
облепиха	32.1	30	0.34	1.43	1.56	20.4
Выход:		**200**	**0.3**	**1.4**	**3.0**	**26.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0.01	0.01	45	0.1	24	1	58	6	8	2	0	0.3	0.3
Выход:	**0.01**	**0.01**	**45.0**	**0.1**	**24.0**	**1.0**	**58.0**	**6.0**	**8.0**	**2.0**	**0.0**	**0.3**	**0.3**

Технология приготовления:
Подготовленную ягоду (свежие и свежемороженую) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);
Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	150	150	0	0	0	0
сироп на стевии	5	5	0	0	1.46	5.8
брусника	21.4	20	0.13	0.09	1.49	7.3
малина	21.2	20	0.15	0.09	1.51	7.4
смородина черная	21.4	20	0.19	0.07	1.33	6.7
Выход:		**200**	**0.5**	**0.3**	**5.8**	**27.2**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0.01	0	0.2	0.05	1	1	18	4	1	3	0	0	0
малина	0	0.01	3.96	0.1	2	2	45	7	4	6	0	0.1	0
смородина черная	0	0.01	2.04	0.05	16	6	70	6	5	6	0	0.2	0.2
Выход:	**0.01**	**0.02**	**6.2**	**0.2**	**19.0**	**9.0**	**133**	**17.0**	**10.0**	**15.0**	**0.0**	**0.3**	**0.2**

Технология приготовления:
Ягоды (свежие и свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды и заливают отваром.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ;
Номер рецептуры: 54-1в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	13.3	13.3	1.29	0.11	9	42.1
сахар-песок	6.7	6.7	0	0	6.06	24.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	13.3	13.3	0.08	9.68	0.11	87.8
яйцо куриное	1.9	1.7	0.21	0.18	0.01	2.4
творог 9.0% м.д.ж	33.3	33.3	5.23	2.64	0.91	48.3
Выход:		**50**	**6.8**	**12.6**	**16.1**	**204.8**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.1	0	1	16	2	2	10	0	0.2	0.7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	40	0	0	10	3	3	0	2	0	0	0.1
яйцо куриное	0	0.01	2.6	0	0	2	2	1	0	3	0	0.3	0.5
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.07	10	0.1	0	14	37	48	7	64	0	3	8.8
Выход:	**0.03**	**0.09**	**53**	**0.3**	**0.0**	**27**	**58**	**54.0**	**9.0**	**79.0**	**0.0**	**3.5**	**10**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-2в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	22.5	22.5	2.18	0.18	15.21	71.2
сахар-песок	11.3	11.3	0	0	10.29	41.2
масло сливочное 82.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.03	3.87	0.04	35.1
яйцо куриное	2.2	2	0.24	0.2	0.01	2.8
молоко 3.2% м.д.ж	4	4	0.11	0.11	0.17	2.1
натрий двууглекислый	0.3	0.3	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
Выход:		**40**	**2.6**	**4.4**	**25.7**	**152.4**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.03	0.01	0	0.2	0	2	27	4	3	17	0	0.3	1.2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	16	0	0	4	1	1	0	1	0	0	0
яйцо куриное	0	0.01	3	0	0	3	3	1	0	3	0	0.4	0.5
молоко 3.2% м.д.ж	0	0	0.5	0	0	2	6	4	0	3	0	0.4	0.1
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.03**	**0.02**	**19**	**0.2**	**0.0**	**11**	**37**	**10.0**	**3.0**	**24.0**	**0.0**	**1.1**	**2**

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»;

Номер рецептуры: 54-3в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	12.2	12.2	1.18	0.1	8.24	38.5
сахар-песок	13.3	13.3	0	0	12.08	48.3
крахмал картофельный	3.1	3.1	0	0	2.25	9
натрий двууглекислый	0.4	0.4	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
яйцо куриное	11.4	10.4	1.24	1.05	0.07	14.7
масло подсолнечное рафинирова	9.9	9.9	0	8.69	0	78.2
вода	6.2	6.2	0	0	0	0
сыворотка молочная	2	2	0.01	0	0.09	0.4
цукаты	8.2	7.7	0.02	0.01	5.67	22.8
Выход:		**50**	**2.5**	**9.9**	**28.4**	**211.9**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.01	0	0.1	0	1	15	2	2	9	0	0.2	0.6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	56	0	1	0	0	0	6	0
яйцо куриное	0.01	0.04	16	0	0	14	15	5	1	17	0	2.1	2.8
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сыворотка молочная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
цукаты	0	0	0.1	0	0	8	0	1	0	0	0	0	0
Выход:	**0.02**	**0.05**	**16**	**0.1**	**0.0**	**79**	**30**	**10.0**	**3.0**	**28.0**	**0.0**	**8.3**	**3.4**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.
Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (иди в духовом шкафу).
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежевыпеченного теста, приятный.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»;
Номер рецептуры: 54-4в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	16	16	1.55	0.13	10.8	50.6
сахар-песок	12	12	0	0	10.9	43.6
масло сливочное 82.5% м.д.ж	11.7	11.7	0.07	8.47	0.1	76.9
яйцо куриное	7.3	6.7	0.8	0.68	0.04	9.4
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
изюм	9.5	9.3	0.16	0	6.02	24.7
пудра рафинадная	0.5	0.5	0	0	0.48	1.9
уксусная эссенция	0.1	0.1	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.1	0.1	0	0	0	0
Выход:		**50**	**2.6**	**9.3**	**28.3**	**207.1**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.2	0	2	20	3	2	12	0	0.2	0.8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	35	0	0	9	3	2	0	2	0	0	0.1
яйцо куриное	0	0.02	10	0	0	9	9	3	1	11	0	1.3	1.8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0	2	0
изюм	0.01	0.01	0	0	0	11	80	7	3	10	0	0	0
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
уксусная эссенция	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.03**	**0.04**	**45**	**0.2**	**0.0**	**50**	**112**	**15.0**	**6.0**	**35.0**	**0.0**	**3.5**	**3**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.
Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 градусов в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус – сладкий; запах свежевыпеченного теста, приятный.

КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»;
Номер рецептуры: 54-5в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	19.3	19.3	1.87	0.15	13.05	61.1
сахар-песок	11	11	0	0	9.99	40
масло сливочное 82.5% м.д.ж	10	10	0.06	7.26	0.08	65.9
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.34	0.02	4.7
творог 9.0% м.д.ж	16.7	16.7	2.62	1.32	0.46	24.2
пудра рафинадная	0.7	0.7	0	0	0.61	2.4
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0
Выход:		**50**	**5.0**	**9.1**	**24.2**	**198.3**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.2	0	2	24	3	3	14	0	0.3	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное 82.5% м.д.ж	0	0	30	0	0	7	2	2	0	2	0	0	0.1
яйцо куриное	0	0.01	5	0	0	4	5	2	0	6	0	0.7	0.9
творог 9.0% м.д.ж	0	0.04	5	0.1	0	7	19	24	3	32	0	1.5	4.4
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.02**	**0.06**	**40**	**0.3**	**0.0**	**20**	**50**	**31.0**	**6.0**	**54.0**	**0.0**	**2.5**	**6.4**

Технология приготовления:
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.
Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.
Характеристика блюда на выходе:
Вкус – сладкий; запах свежевыпеченного теста, приятный.

КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ;
Номер рецептуры: 54-6в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука рисовая	15	15	0.85	0.18	10.61	47.5
вода	15	15	0	0	0	0
груша	16.1	15	0.06	0.04	1.41	6.2
сахар-песок	5.4	5.4	0	0	4.9	19.6
масло подсолнечное рафинирова	5.4	5.4	0	4.75	0	42.7
крахмал картофельный	5.4	5.4	0.01	0	3.91	15.7
натрий двууглекислый	3	3	0	0	0	0
Выход:		**60**	**0.9**	**5.0**	**20.8**	**131.7**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука рисовая	0.01	0	0	0.3	0	0	0	1	5	13	0	0	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
груша	0	0	0.2	0	0	2	23	3	2	2	0	0.1	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное рафинирова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.01**	**0.0**	**0**	**0.3**	**0.0**	**2**	**24**	**6.0**	**7.0**	**19**	**0.0**	**0.1**	**2**

Технология приготовления:

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 градусов в течение 55-60 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая. Консистенция: мякиш плотный. Вкус: сладкий.

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ;

Номер рецептуры: 54-7в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
куриная грудка (филе)	14.4	12.7	2.82	0.21	0.05	13.4
тыква	28.9	23.1	0.22	0	1.37	6.3
яблоко	26.9	23.8	0.09	0.08	2.12	9.6
яйцо куриное	12.2	11.1	1.33	1.12	0.07	15.7
мука кокосовая	7.4	7.4	0.04	0.01	0.18	1
натрий двууглекислый	0.5	0.5	0	0	0	0
кунжут	0.9	0.9	0.16	0.39	0.1	4.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Выход:		**75**	**4.66**	**1.81**	**3.89**	**50.5**

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.01	0.01	0.7	0.8	0	8	37	1	10	19	0	0.8	2.5
тыква	0.01	0.01	0	0.1	1	3	39	8	3	5	0	0.2	0.1
яблоко	0.01	0	0.7	0.1	1	6	66	3	2	2	0	0.5	0.1
яйцо куриное	0.01	0.04	17	0	0	15	16	5	1	19	0	2.2	3
мука кокосовая	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кунжут	0.01	0	0	0	0	0	0	12	4	6	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	**0.05**	**0.06**	**18**	**1**	**2**	**219**	**158**	**33**	**22**	**52**	**0**	**23.7**	**5.7**

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают.

Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.
Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.
Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.
Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов.
Характеристика блюда на выходе:
Запах свежевыпеченного теста, курицы.

БУЛОЧКА МАКОВАЯ;
Номер рецептуры: 54-8в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог 9.0% м.д.ж	17.6	17.6	2.76	1.39	0.48	25.5
сахар-песок	11.2	11.2	0	0	10.17	40.7
яйцо куриное	10.6	9.6	1.15	0.97	0.06	13.6
сметана 15.0%	4.8	4.8	0.12	0.63	0.16	6.8
мак	2.4	2.4	0.39	1	0.32	11.9
натрий двууглекислый	0.4	0.4	0	0	0	0
мука рисовая	12.8	12.8	0.72	0.16	9.05	40.5
яблоко	12.7	11.2	0.04	0.04	1	4.5
Выход:		**60**	**5.2**	**4.2**	**21.2**	**143.5**

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог 9.0% м.д.ж	0.01	0.04	5.3	0.1	0	7	20	25	4	34	0	1.6	4.6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0.03	14	0	0	13	13	5	1	16	0	1.9	2.6
сметана 15.0%	0	0	3.1	0	0	2	6	4	0	3	0	0	0
мак	0.01	0	0	0	0	0	0	35	9	19	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
мука рисовая	0.01	0	0	0.3	0	0	0	1	4	11	0	0	1.7
яблоко	0	0	0.3	0	0	3	31	2	1	1	0	0.2	0
Выход:	**0.03**	**0.07**	**23**	**0.4**	**0.0**	**25**	**70**	**72.0**	**19.0**	**84.0**	**0.0**	**3.7**	**9**

Технология приготовления:
Творог перетирают.
Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.
Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.
Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.
Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.
Всыпают рисовую муку и перемешивают.
Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 градусов.
Характеристика блюда на выходе:
Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякиш хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

Приложение 1

Варианты меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

Меню №1

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200,0	5,8	6,9	34,3	222,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**445,0**	**13,1**	**13,1**	**54,4**	**386,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,2	9,3	80,7
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,3**	**4,2**	**9,3**	**80,7**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60,0	8,4	6,1	3,5	102,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	Итого за обед	**700,0**	**16,8**	**21,9**	**77,7**	**575,0**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**230,0**	**11,5**	**17,7**	**23,8**	**300,3**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380,0**	**17,7**	**12,1**	**33,3**	**312,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**1985,0**	**65,2**	**74,0**	**205,2**	**1748,1**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150,0	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**380,0**	**16,0**	**17,8**	**29,0**	**339,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**700,0**	**29,2**	**26,6**	**87,0**	**703,6**
	Полдник					

Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200,0	1,4	0,0	26,6	112,0
	Итого за полдник	**220,0**	**2,4**	**1,0**	**50,9**	**255,4**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200,0	22,3	19,4	14,4	321,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**430,0**	**24,9**	**19,8**	**33,6**	**412,0**
	Второй ужин					
	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2100,0**	**79,8**	**70,6**	**236,4**	**1899,9**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	**520,0**	**10,3**	**7,4**	**51,4**	**313,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый с мякотью	200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-10с-2020	Суп крестьянский	200,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150,0	4,5	6,9	28,1	192,0
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**690,0**	**17,8**	**25,8**	**71,6**	**589,3**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50,0	2,5	9,8	28,4	212,0
Пром.	Бифидок	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230,0**	**7,4**	**13,8**	**35,1**	**294,1**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150,0	18,0	15,1	22,5	298,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**380,0**	**20,6**	**15,5**	**35,7**	**364,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180,0	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2200,0**	**61,6**	**66,4**	**231,2**	**1768,7**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150,0	18,9	15,1	11,7	258,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	**400,0**	**21,4**	**15,5**	**35,1**	**365,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50,0	1,7	2,9	9,6	71,8
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,7**	**2,9**	**9,6**	**71,8**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60,0	1,3	4,3	6,3	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60,0	8,4	6,0	4,7	106,1

54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	**745,0**	**16,9**	**22,9**	**58,1**	**505,9**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50,0	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**230,0**	**9,7**	**14,1**	**31,9**	**293,6**
	Ужин					
54-12м-2020	Плов с курицей	150,0	20,4	5,9	26,0	239,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380,0**	**22,9**	**6,2**	**43,9**	**323,3**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**1985,0**	**77,4**	**66,7**	**185,3**	**1651,1**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**445,0**	**12,2**	**13,0**	**44,6**	**345,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**2,1**	**0,0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-7р-2020	Суфле рыбное (треска)	60,0	10,2	4,7	2,6	93,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	**700,0**	**19,1**	**18,3**	**86,1**	**585,5**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
Пром.	Йогурт 3.2 %-ной жирности	180,0	8,5	5,1	5,7	102,4
	Итого за полдник	**220,0**	**10,7**	**6,7**	**33,0**	**235,4**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150,0	8,7	6,7	27,4	204,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380,0**	**11,2**	**7,0**	**45,5**	**290,0**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2075,0**	**60,2**	**49,1**	**246,6**	**1669,0**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200,0	5,8	6,9	34,3	222,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	**445,0**	**15,3**	**15,1**	**56,9**	**425,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200,0	0,6	0,0	29,3	119,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**29,3**	**119,5**

	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	Итого за обед	**700,0**	**18,3**	**26,2**	**75,7**	**611,7**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**230,0**	**11,5**	**17,7**	**23,8**	**300,3**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380,0**	**17,7**	**12,1**	**33,3**	**312,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2135,0**	**68,2**	**76,2**	**225,6**	**1861,3**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	13,5	12,0	24,2	259,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**400,0**	**17,4**	**13,7**	**56,1**	**417,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60,0	8,4	6,1	3,5	102,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**700,0**	**27,7**	**22,2**	**89,0**	**666,9**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Сок гранатовый	180,0	0,5	0,2	23,3	96,5
	Итого за полдник	**220,0**	**1,7**	**1,1**	**52,4**	**226,8**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150,0	17,0	27,2	12,2	361,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380,0**	**19,6**	**27,5**	**30,3**	**447,2**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2030,0**	**71,8**	**69,1**	**248,0**	**1901,1**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150,0	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9

54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5
Пром.	Йогурт	90,0	2,4	1,6	10,7	66,6
	Итого за завтрак	**470,0**	**14,6**	**13,3**	**37,8**	**329,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,3	9,8	83,0
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,3**	**4,3**	**9,8**	**83,0**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150,0	5,0	5,3	35,0	207,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Итого за обед	**690,0**	**18,6**	**24,2**	**80,9**	**615,8**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50,0	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Бифидок	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230,0**	**7,5**	**13,2**	**35,1**	**289,2**
	Ужин					
54-18м-2020	Запеканка картофельная с печенью	150,0	16,9	8,3	22,5	231,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**380,0**	**19,4**	**8,6**	**35,7**	**298,0**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180,0	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2000,0**	**66,4**	**67,6**	**206,3**	**1698,7**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**445,0**	**15,1**	**16,3**	**42,5**	**377,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**2,1**	**0,0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60,0	1,3	4,3	6,3	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-2соус-2020	Соус белый основной	45,0	1,2	1,9	2,0	29,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	**760,0**	**23,2**	**26,9**	**60,0**	**574,4**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50,0	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**230,0**	**9,7**	**14,1**	**31,9**	**293,6**
	Ужин					
54-12м-2020	Плов с курицей	150,0	20,4	5,9	26,0	239,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380,0**	**22,9**	**6,2**	**43,9**	**323,3**

	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2145,0**	**77,7**	**68,6**	**215,6**	**1791,4**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150,0	18,9	15,1	11,7	258,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	**400,0**	**21,4**	**15,5**	**35,1**	**365,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200,0	0,9	0,0	21,3	88,9
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,9**	**0,0**	**21,3**	**88,9**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60,0	12,8	7,6	2,6	129,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	**700,0**	**21,6**	**21,2**	**86,1**	**621,4**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
Пром.	Йогурт	180,0	8,5	5,1	5,7	102,4
	Итого за полдник	**220,0**	**10,7**	**6,7**	**33,0**	**235,4**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150,0	8,7	6,7	27,4	204,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380,0**	**11,2**	**7,0**	**45,5**	**290,0**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2080,0**	**70,8**	**54,3**	**227,7**	**1682,9**
	Средние показатели за цикл	**2061,5**	**72,3**	**67,1**	**236,3**	**1838,3**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2061,5	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1838,3	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	72,3 (15,7%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	67,1 (32,8%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	236,3 (51,4%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	78,5	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	833,2	450,0
Кальций (мг/сут)	953,0	800,0
Фосфор (мг/сут)	1327,1	700,0
Магний (мг/сут)	320,4	80,0
Железо (мг/сут)	16,0	10,0
Калий (мг/сут)	2905,8	400,0
Йод (мг/сут)	0,16	0,07
Селен (мг/сут)	0,0049	0,0015
Фтор (мг/сут)	1,4	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (меню №1)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	мл	339	190	153	190	227	390	73	73	477	75	2187	219
биомороженое	г	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	150	15
творог	г	33	-	-	121	-	33	57	-	17	103	365	37
сметана	г	10	22	10	39	10	32	4	10	10	16	162	16
сыр	г	15	-	-	-	15	15	-	-	15	-	61	6
говядина 1 кат.	г	166	108	114	58	-	103	171	-	87	-	807	81
кура 1 категории	г	-	-	104	-	-	-	-	104	-	-	207	21
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	82	-	-	-	-	82	-	164	16
горбуша консерв.	г	-	32	-	-	-	-	32	-	-	-	64	6
треска (филе)	г	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	72	7
горбуша (филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	82	82	8
яйца куриные	шт	0	2	0	1	1	0	0	2	0	1	6	1
картофель	г	125	92	192	65	250	125	92	192	65	250	1445	145
морковь	г	58	26	44	106	10	58	143	18	106	10	579	58
свекла	г	40	11	-	-	73	40	11	-	-	73	248	25
капуста белокочанная	г	20	143	124	108	200	20	143	124	108	200	1189	119
петрушка (корень)	г	1	-	-	1	-	1	-	-	2	-	4	0,4
лук репчатый	г	22	47	17	66	10	22	47	17	45	10	300	30
томат-пюре	г	11	6	9	26	-	11	6	-	26	-	95	10
горошек зел. консер.	г	-	45	12	-	-	-	-	45	-	-	102	10
огурцы соленые	г	-	23	-	-	13	-	23	-	-	13	72	7
петрушка (зелень)	г	-	1	3	-	-	-	1	3	-	-	9	1
укроп	г	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,1
репа	г	-	-	-	32	-	-	-	-	32	-	63	6
яблоки	г	26	150	-	57	-	26	150	-	-	57	466	47
вишня	г	42	-	-	-	-	42	-	-	-	-	84	8
брусника	г	-	25	-	-	-	-	25	-	-	-	50	5
лимон	г	-	8	-	-	8	-	8	-	-	8	32	3
смородина черная	г	-	-	40	-	-	-	-	52	-	-	92	9
груша	г	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-	23	2
апельсин	г	-	-	15	75	-	-	-	15	75	-	179	18
повидло	г	-	-	-	20	-	-	20	-	-	20	60	6
бананы	г	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	30
цукаты	г	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	8	1
сушеный чернослив	г	-	-	-	-	25	-	-	-	-	25	50	5
сушеный изюм	г	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12	1
сок апельсиновый	г	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	180	18
сок персиковый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20
сок сливовый	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20
сок гранатовый	г	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	18
сок яблочный	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	20
хлеб	г	99	90	99	98	90	90	99	99	104	90	959	96
сухари панировочные	г	-	-	2	6	-	-	4	2	8	6	29	3
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	80	8
крупа рисовая	г	54	4	-	34	19	54	4	-	34	4	207	21
крупа гречневая ядрица	г	-	69	-	-	-	-	69	-	-	-	138	14
крупа перловая	г	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	16	2
пшено	г	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	1
крупа манная	г	-	-	-	-	15	-	15	-	-	15	45	5
макаронные	г	-	-	53	-	-	-	-	51	16	-	120	12

изделия в/с													
мука пшеничная в/с	г	13	2	12	23	14	14	1	16	24	14	134	13
масло сливочное	г	32	41	19	19	20	31	44	31	20	21	277	28
масло подсолнечное	г	10	11	22	18	7	15	6	12	18	7	126	13
вафли с фруктовыми начинками	г	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	80	8
пряники заварные	г	-	-	-	-	40	-	-	-	-	40	80	8
чай черный байховый	г	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	17	2
какао	г	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
кофейный напиток	г	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	1
сахар-песок	г	33	24	24	32	24	33	30	14	34	20	267	27
пудра рафинадная	г	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	2	0,2
крахмал картофельный	г	-	6	3	6	-	-	6	-	6	-	27	3
соль йодированная	г	3	2	4	2	3	3	2	4	2	2	27	3
кефир жирный	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
варенец	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720	72
йогурт	г	-	-	90	-	-	-	-	90	-	-	180	18
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
сыворотка молочная	г	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
йогурт 3,2 %-ной жирности	г	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	360	36
мед	г	-	-	15	-	-	-	-	27	-	-	42	4
печень говяжья	г	-	68	-	-	-	68	-	101	-	-	236	24
лавровый лист	г	0,1	0,1	0,04	0,04	0,04	0,1	0,1	0,04	0,3	0,04	0,9	0,1
уксусная эссенция	г	-	-	-	-	-	-	-	0,05	-	-	0,05	0
кислота лимонная	г	2	-	3,6	1,3	-	2	-	3,8	1,3	-	13,9	1,4
натрий двууглекислый	г	-	-	0,4	0,03	-	-	-	0,05	0,03	-	0,5	0,05
ванилин	г	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,02	0,03	0

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб ржаной	15,8	0	18,4	0	15,2	0	49,4	50
2	хлеб пшеничный	15,8	0	18,4	0	15,2	0	49,4	80
3	мука пшеничная	0	0	1,4	9,4	2,6	0	13,4	29
4	крупы, бобовые	12,1	0	27,8	0	9,8	0	49,7	43
5	макаронные изделия	3,2	0	8,8	0	0	0	12	12
6	картофель	0	0	67,8	0	40,3	0	108,1	140
7	овощи	15,2	0	130,2	0	69,1	0	214,5	260
8	фрукты свежие	14,3	60	33,4	0	6,8	0	114,5	100
9	сухофрукты	0	0	7,4	1,7	0	0	9,1	11
10	соки фруктовые	0	60	0	36	0	0	96	100
11	мясо	0	0	19,3	0	39,5	0	58,8	55
12	печень	0	0	11,2	0	8,4	0	19,6	15
13	птица	0	0	7,4	0	16	0	23,4	24
14	рыба (филе)	0	0	17,1	0	0	0	17,1	37
15	молоко и кисломолочные прод.	141,5	15	13,3	144,2	6	180	500	450
16	творог	26	0	0	10	0	0	36	40
17	сыр	6	0	0	0	0	0	6	6
18	сметана	1,6	0	14,6	0	0	0	16,2	11
19	масло сливочное	4,8	0	8,6	5,8	8,5	0	27,7	21
20	масло растительное	0	0	10,6	1	1,1	0	12,6	11

21	яйцо	15,6	0	2,4	2,7	4,6	0	25,3	20
22	сахар	7,2	0	7,2	6,3	6,2	0	26,9	30
23	кондитерские изделия	3	0	1,2	16	0	0	20,2	20
24	чай	0,7	0	0	0	1	0	1,7	0,6
25	какао-порошок	1	0	0	0	0	0	1	0,6
26	кофейный напиток	0,5	0	0	0	0	0	0,5	1,2
27	дрожжи	0	0	0	0	0	0	0	0,5
28	крахмал	0	0	2,4	0,3	0	0	2,7	3
29	соль йодированная	0,5	0	1,7	0	0,4	0	2,7	5

Меню №2

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса г,	Белки г,	Жиры г,	Углеводы г,	Калорийность Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210,0	7,2	10,7	46,2	310,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	**455,0**	**31,2**	**15,5**	**64,3**	**449,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**
	Обед					
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7,0	4,4	16,8	135,0
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150,0	4,5	6,9	28,1	192,0
54-3р -2020	Котлеты рыбные (минтай)	50,0	7,1	1,4	3,7	55,3
54-3соус -2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн -2020	Компот из смородины черной	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**720,0**	**22,8**	**19,1**	**75,8**	**566,5**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40,0	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0
	Итого за полдник	**240**	**7,8**	**10,0**	**34,3**	**258,4**
	Ужин					
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за ужин	**390,0**	**14,3**	**17,5**	**52,5**	**424,6**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,5**	**4,4**	**7,5**	**91,3**
	Итого за день	**2205,0**	**64,1**	**66,4**	**249,0**	**1850,4**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9
2	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	**380,0**	**13,6**	**16,6**	**23,2**	**296,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,3	4,2	9,3	80,7
	Итого за второй завтрак	**50**	**1,3**	**4,2**	**9,3**	**80,7**
	Обед					
54-14з -2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60,0	1,0	3,2	11,1	77,2
54-2с -2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9
6	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн -2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	**740,0**	**23,7**	**27,2**	**73,4**	**633,5**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс «Творожный»	50,0	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3
	Итого за полдник	**250,0**	**10,4**	**13,5**	**31,7**	**289,5**

	Ужин					
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150,0	9,7	6,9	13,9	156,7
54-1соус-2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	28,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за ужин	**410,0**	**16,5**	**15,8**	**39,0**	**364,2**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**
	Итого за день	**2030,0**	**73,2**	**79,9**	**187,4**	**1761,8**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210,0	8,9	11,5	44,8	318,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12гн -2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4
	Итого за завтрак	**440,0**	**11,6**	**11,8**	**58,7**	**387,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-7з -2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-8м -2020	Тефтели из говядины паровые	60,0	8,4	6,0	4,7	106,1
54-3соус -2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	Итого за обед	**730,0**	**23,5**	**23,8**	**90,0**	**668,3**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Кефир	200,0	5,3	5,6	7,5	101,6
	Итого за полдник	**240,0**	**6,5**	**6,6**	**36,6**	**231,9**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120,0	13,3	11,3	10,2	195,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**350,0**	**15,4**	**10,2**	**23,8**	**248,5**
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,1**	**5,6**	**19,7**	**149,6**
	Итого за день	**2190,0**	**62,6**	**58,0**	**259,3**	**1810,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2
Пром.	Повидло яблочное	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай черный с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**410,0**	**14,2**	**18,7**	**52,2**	**433,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100,0	0,4	0,4	8,9	40,3
	Итого за второй завтрак	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**8,9**	**40,3**
	Обед					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-6р -2020	Суфле рыбное (горбуша)	60,0	12,8	7,6	2,6	129,6

54-2соус-2020	Соус белый основной	30,0	0,8	1,3	1,3	19,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн -2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**730,0**	**21,7**	**19,3**	**73,4**	**553,8**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40,0	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0
	Итого за полдник	**240,0**	**7,8**	**10,0**	**34,3**	**258,4**
	Ужин					
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай черный с лимоном и медом	200,0	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за ужин	**390,0**	**18,0**	**19,4**	**37,4**	**395,7**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,1**	**4,4**	**19,7**	**138,5**
	Итого за день	**2070**	**67,1**	**72,1**	**225,8**	**1820,6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210,0	7,6	10,7	52,0	334,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**440,0**	**14,0**	**17,0**	**76,1**	**513,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50,0	1,7	2,9	9,6	71,8
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,7**	**2,9**	**9,6**	**71,8**
	Обед					
54-4з -2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м -2020	Котлета из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус -2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4хн -2020	Компот из яблок и вишни	200,0	0,2	0,1	10,3	42,7
	Итого за обед	**720,0**	**23,1**	**19,8**	**85,2**	**611,5**
	Полдник					
Пром.	Печенье	45,0	3,2	4,7	30,5	176,6
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0
	Итого за полдник	**245,0**	**8,6**	**9,1**	**38,1**	**268,6**
	Ужин					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-13гн -2020	Чай со смородиной	200,0	0,5	0,0	2,2	10,9
	Итого за ужин	**480,0**	**14,8**	**18,4**	**48,2**	**418,1**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**
	Итого за день	**2135,0**	**69,9**	**68,8**	**268,0**	**1980,9**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12гн -2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
	Итого за завтрак	**445,0**	**14,4**	**17,4**	**50,7**	**417,9**
	Второй завтрак					

Пром.	Сок томатный	200,0	1,9	0,0	6,0	31,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**1,9**	**0,0**	**6,0**	**31,5**
	Обед					
54-5з -2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,4	2,6	2,0	33,2
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-10р -2020	Тефтели рыбные (треска)	40,0	5,2	3,1	4,9	68,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
	Итого за обед	**700,0**	**20,9**	**15,4**	**86,9**	**570,3**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0
	Итого за полдник	**240,0**	**6,5**	**6,6**	**37,7**	**236,3**
	Ужин					
54-20м -2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150,0	16,9	15,4	23,8	301,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за ужин	**380,0**	**19,6**	**15,7**	**46,0**	**403,3**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,5**	**4,4**	**7,5**	**91,3**
	Итого за день	**2165,0**	**68,5**	**59,1**	**234,8**	**1744,9**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150,0	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**380,0**	**13,4**	**13,2**	**24,9**	**271,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	100,0	1,4	0,0	20,4	87,2
	Итого за второй завтрак	**100,0**	**1,4**	**0,0**	**20,4**	**87,2**
	Обед					
54-8з -2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,0	0,9	5,3	5,6	73,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11г -2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-6м -2020	Биточки из говядины	75,0	14,1	11,9	6,2	188,0
54-3соус -2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн -2020	Компот из смородины	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**745,0**	**23,5**	**28,9**	**73,5**	**648,1**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс «Творожный»	50,0	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5
	Итого за полдник	**250,0**	**12,7**	**11,7**	**34,9**	**295,8**
	Ужин					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150,0	7,7	7,0	30,6	216,3
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай черный с лимоном и медом	200,0	0,4	0,0	10,5	43,3
	Итого за ужин	**390,0**	**10,4**	**14,6**	**52,6**	**383,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,1**	**5,6**	**19,7**	**149,6**
	Итого за день	**2065,0**	**66,4**	**74,0**	**226,0**	**1835,8**
	Среда, 2 неделя					

	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из моркови с творогом	150,0	13,5	12,0	24,2	259,0
Пром.	Повидло яблочное	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за завтрак	**400,0**	**16,2**	**12,4**	**49,3**	**373,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,3	9,8	83,0
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,3**	**4,3**	**9,8**	**83,0**
	Обед					
54-3з -2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаны	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-4г-2020	Каша гречневая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-16м -2020	Печень по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12хн -2020	Кисель из черной смородины	200,0	0,2	0,0	12,5	50,7
	Итого за обед	**700,0**	**22,6**	**22,1**	**76,1**	**593,8**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
Пром.	Снежок	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5
	Итого за полдник	**240,0**	**7,3**	**6,1**	**47,0**	**217,5**
	Ужин					
54-19м -2020	Голубцы с мясом и рисом	120,0	13,3	11,3	10,2	195,4
54-4соус -2020	Соус сметанный натуральный	80,0	2,4	13,5	5,4	152,3
Пром.	Печенье	40,0	2,8	4,2	27,1	157,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4
	Итого за ужин	**470,0**	**15,8**	**24,8**	**52,5**	**495,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,3	5,6	7,5	101,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,3**	**5,6**	**7,5**	**101,6**
	Итого за день	**2060**	**68,5**	**75,1**	**242,2**	**1918,9**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210,0	7,6	10,7	52,0	334,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	17,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**440,0**	**14,0**	**17,0**	**76,1**	**513,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	100,0	0,4	0,0	9,7	40,5
	Итого за второй завтрак	**100,0**	**0,4**	**0,0**	**9,7**	**40,5**
	Обед					
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,9	13,9	96,9
54-15м -2020	Тефтели из говядины (ежики)	40,0	3,6	3,1	3,5	56,3
54-5соус -2020	Соус молочный натуральный	20,0	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Итого за обед	**700,0**	**18,2**	**17,9**	**78,2**	**547,2**
	Полдник					
54-6в-2020	Рисовый кекс с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0
	Итого за полдник	**260,0**	**6,2**	**10,6**	**29,4**	**237,5**
	Ужин					
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой	150,0	10,5	11,1	6,5	167,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4

	Итого за ужин	**380,0**	**13,0**	**11,4**	**24,4**	**252,0**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,5**	**4,4**	**7,6**	**92,0**
	Итого за день	**2080,0**	**57,2**	**61,3**	**225,5**	**1682,6**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200,0	4,7	5,5	18,7	143,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай с ягодами и медом	200,0	0,4	0,0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	**450,0**	**12,0**	**11,6**	**40,9**	**316,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный с мякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**
	Обед					
54-4з -2020	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,7	0,0	3,1	15,4
54-2с -2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150,0	5,0	5,3	35,0	207,7
54-5м -2020	Котлеты из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2
54-2соус-2020	Соус белый основной	30,0	0,8	1,3	1,3	19,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн -2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	**720,0**	**18,4**	**20,2**	**81,2**	**580,2**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40,0	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3
	Итого за полдник	**240,0**	**8,0**	**8,8**	**33,2**	**243,7**
	Ужин					
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150,0	9,7	6,9	13,9	156,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за ужин	**380,0**	**13,5**	**8,6**	**33,9**	**267,5**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**
	Итого за день	**2185,0**	**59,1**	**50,5**	**214,5**	**1549,4**
	Средние показатели за цикл	**2118,5**	**65,8**	**66,6**	**233,4**	**1796,3**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2118,5	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1796,3	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	65,8 (14,7%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	66,6 (33,4%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	233,4 (60,0%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	81,5	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,5	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	522,5	450,0
Кальций (мг/сут)	1123,2	800,0
Фосфор (мг/сут)	1452,2	700,0
Магний (мг/сут)	355,8	80,0
Железо (мг/сут)	17,4	10,0
Калий (мг/сут)	417,6	400,0
Йод (мг/сут)	0,168	0,07
Селен (мг/сут)	0,0047	0,0015
Фтор (мг/сут)	1,9	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	мл	315	232	104	307	383	311	151	23	520	237	2583	258
биомороженое	г	-	50	-	-	50	-	-	50	-	-	150	15
творог	г	-	17	-	36	33	-	17	57	-	-	161	16
сметана	г	-	50	10	16	-	-	10	116	-	10	211	21
сыр	г	15	11	-	-	-	27	17	-	-	26	96	10
говядина I кат.	г	66	109	142	103	-	31	87	51	24	-	614	61
кура 1 категории	г	-	-	-	-	104	-	-	-	-	104	207	21
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63	6
минтай	г	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66	7
горбуша потрошенная	г	-	-	-	82	-	-	-	-	-	-	82	8
треска	г	-	-	-	-	-	37,8	-	-	-	-	37,8	3,8
горбуша консерв.	г	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	32	3
яйца куриные	шт	0,1	2,8	-	0,7	0,04	0,1	1,6	0,1	1,5	0,8	7,8	0,8
картофель	г	71	266	27	104	67	225	250	-	156	96	1261	126
свекла	г	11	99	-	-	-	-	-	-	11	40	162	16
морковь	г	69	70	21	140	13	10	21	127	54	12	535	54
огурцы соленые	г	23	-	-	-	-	-	13	-	23	-	59	6
лук репчатый	г	29	12	52	23	11	35	11	10	43	11	237	24
томат-пюре	г	15	6	6	6	6	10	6	1	-	6	62	6
горошек зел. консерв.	г	12	-	-	-	-	-	45	-	-	-	57	6
укроп	г	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,1
петрушка (корень)	г	1	3	1	2	7	3	1	1	-	2	20	2
капуста белокочанная	г	-	20	236	70	-	-	64	140	38	20	588	59
брокколи	г	-	60	-	-	-	-	-	-	-	60	120	12
перец зеленый	г	-	45	-	-	-	-	-	-	-	45	90	9
микрозелень (проростки) люцерна	г	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12	1
огурцы	г	-	-	-	63	-	26	-	-	-	-	89	9
перец красный	г	-	-	-	-	81	-	-	-	-	81	162	16
томат	г	-	-	-	-	-	34	-	64	-	-	98	10
лук зеленый	г	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	9	1
чеснок	г	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	0
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	0
репа	г	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	32	3
капуста цветная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	75	-	75	8
микрозелень (проростки) кольраби	г	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	1
клюква	г	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
смородина черная	г	40	-	-	-	32	8	32	25	-	8	145	15
лимон	г	-	8	-	8	-	-	8	-	-	-	24	2
апельсин	г	-	75	15	-	-	-	-	15	-	75	179	18
вишня	г	-	-	53	-	20	39	-	11	-	-	122	12
малина	г	-	-	11	-	-	11	-	11	-	-	32	3
яблоки	г	-	-	11	100	30	11	-	11	-	-	164	16
груша	г	-	-	11	-	-	-	-	11	117	-	140	14
повидло	г	-	-	-	20	-	-	-	20	-	-	40	4
брусника	г	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	3
бананы	г	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	10
сушеная курага	г	-	3	10	-	10	-	-	-	10	-	33	3

сушеный изюм	г	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
сушеный чернослив	г	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	25	3
сок персиковый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20
сок томатный	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20
хлеб	г	100	90	98	90	99	96	104	90	90	99	956	95
сухари панировочные	г	-	-	-	6	-	-	8	4	-	-	18	2
крупа кукурузная	г	57	-	-	-	57	-	-	-	57	-	171	17
фасоль	г	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	2
крупа рисовая	г	41	-	8	54	-	54	4	5	6	16	188	19
пшено	г	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	5
крупа перловая	г	-	-	8	-	50	-	-	-	-	-	58	6
крупа гречневая ядрица	г	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	138	14
крупа манная	г	-	-	-	7	-	-	-	15	-	-	22	2
горох	г	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16	2
крупа овсяная	г	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	5
проростки пшеницы	г	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	1
макаронные изделия в/с	г	37	-	-	-	16	-	45	-	-	51	148	15
мука пшеничная в/с	г	24	21	2	28	15	4	21	7	3	24	150	15
масло сливочное	г	42	28	24	46	34	34	42	23	16	16	304	30
масло подсолнечное	г	10	8	10	4	6	6	10	9	19	6	88	9
вафли с фруктовыми начинками	г	-	-	40	-	-	40	-	-	-	-	80	8
печенье	г	-	-	-	-	45	-	-	40	-	-	85	9
пряники заварные	г	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	40	4
чай черный байховый	г	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	17	2
какао	г	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	15	2
сахар-песок	г	29	34	13	34	26	10	29	13	29	29	245	25
пудра рафинадная	г	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1
крахмал картофельный	г	-	6	-	6	-	6	-	6	5	6	35	4
соль йодированная	г	2	2	2	2	4	3	2	3	3	4	27	3
мука рисовая	г	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	15	2
бифидок	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
варенец	г	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	40
йогурт	г	-	200	-	-	200	-	200	-	-	200	800	80
кефир жирный	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
ацидофилин	г	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	40
снежок	г	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	40
ряженка	г	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	400	40
мед	г	15	-	-	15	-	15	15	-	-	15	75	8
печень говяжья	г	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	68	7
лавровый лист	г	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,9	0,1
натрий двууглекислый	г	0,3	0,0	-	0,3	-	-	0,0	-	3,0	0,3	4,0	0,4
ванилин	г	0,0	-	-	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	г	-	2,0	4,6	-	0,2	-	0,1	-	-	2,0	8,9	0,9

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы	Средние значения	Рекомен-

	продуктов	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	дуемое значение
1	хлеб ржаной	15,5	0	18,2	0	15	0	48,7	50
2	хлеб пшеничный	15,5	0	18,2	0	15	0	48,7	80
3	мука пшеничная	0	0	2,6	10,6	1,8	0	15,1	29
4	крупы, бобовые	30,9	0	34,6	0	6,1	0	71,6	43
5	макаронные изделия	0	0	8,8	0	6,1	0	14,8	12
6	картофель	0	0	66,4	0	28,7	0	95,1	140
7	овощи	25,7	0	123,2	0	46,9	0	195,8	260
8	фрукты свежие	14,4	30	31,3	1,5	10,8	0	88	100
9	сухофрукты	3	0	4,9	0	0	0	7,9	11
10	соки фруктовые и	0	40	0	0	0	0	40	100
11	мясо	0	0	22,8	0	22,2	0	45	55
12	печень	0	0	5,6	0	0	0	5,6	15
13	птица	0	0	7,4	0	5,1	0	12,5	24
14	рыба (филе)	0	0	15,4	0	0	0	15,4	37
15	молоко и кисломолочные прод.	115,6	15	13,2	201,2	44	200	589	450
16	творог	9	0	0	3,3	3,3	0	15,7	40
17	сыр	4,5	0	0	0	4,7	0	10,0	6
18	сметана	0,9	0	10,7	0	9,5	0	21,1	11
19	масло сливочное	8,8	0	9,2	3,6	8,8	0	30,4	21
20	масло растительное	0	0	7,9	0,5	0,4	0	8,8	11
21	яйцо	15,7	0	1,9	1,3	12,2	0	31	20
22	сахар	7,3	0	8,2	6,3	2,9	0	24,7	30
23	кондитерские изделия	1,5	0	0	16,5	6	0	28	20
24	чай	0,8	0	0	0	0,9	0	1,7	0,6
25	какао-порошок	1	0	0	0	0,5	0	1,5	0,6
26	кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	1,2
27	дрожжи	0	0	0	0	0	0	0	0,5
28	крахмал	0	0	3	0,5	0	0	3,5	3
29	соль йодированная	0,7	0	1,6	0	0,5	0	2,8	5

Меню №3

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**445**	**15,2**	**16,1**	**41,5**	**371,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-13з -2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	180	1,8	4,4	11,9	94,5
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192
54-5м -2020	Котлеты из курицы	50	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус -2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн -2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	**700**	**18,1**	**23,5**	**78,8**	**599,3**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	**230**	**9,4**	**12,2**	**38,1**	**299,8**
	Ужин					
54-12г -2020	Котлеты капустные	150	8,7	6,7	27,4	204,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**11,1**	**7**	**45,3**	**288,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2085**	**59,2**	**64,4**	**223,7**	**1711,3**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	65,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	**390**	**12,3**	**19**	**26,9**	**328**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,7	2,9	9,6	71,8
	Итого за второй завтрак	**50**	**1,7**	**2,9**	**9,6**	**71,8**
	Обед					
54-3з -2020	Помидор в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-13м -2020	Пудинг из говядины	60	14,1	12	0,6	167,1
54-1соус -2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн -2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
	Итого за обед	**745**	**29,4**	**23,6**	**72,7**	**620,8**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**220**	**7,3**	**9,4**	**33,4**	**247,8**

	Ужин					
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	150	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**14,1**	**10,2**	**48,1**	**340,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**1965**	**69,7**	**69,2**	**197,5**	**1620**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
	Итого за завтрак	**440**	**9,7**	**11,0**	**58,0**	**369,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
54-8р -2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Итого за обед	**700**	**18,5**	**21**	**67,1**	**531,7**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230**	**11,7**	**16,6**	**22,8**	**287,1**
	Ужин					
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,3	14,4	320,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**430**	**24,8**	**19,6**	**32,5**	**406,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4,0**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2180**	**70,1**	**72,2**	**217,9**	**1801,7**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**445**	**14,9**	**15,8**	**42,5**	**372,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	29,3	119,5
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**29,3**	**119,5**
	Обед					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-15м -2020	Тефтели из говядины (ежики)	40	5,4	4,7	5,3	84,5
54-5соус -2020	Соус молочный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9

54-8хн -2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
	Итого за обед	**700**	**20,6**	**17,0**	**80,9**	**558,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	**240**	**7,8**	**7,3**	**30,5**	**219,3**
	Ужин					
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**17,7**	**12,1**	**33,3**	**312,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2145**	**66,4**	**57,3**	**223,2**	**1673,8**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	**440**	**11,4**	**12,9**	**65,0**	**422,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150	2,1	0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150**	**2,1**	**0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-12з -2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,3	68,5
54-2с -2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г -2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
54-10р -2020	Тефтели рыбные (треска)	40	5,2	3,1	4,9	68,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн -2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**700**	**14,8**	**18,7**	**84,4**	**565,0**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	114,6
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
Пром.	Снежок	180	4,6	4	17,7	124,7
	Итого за полдник	**250**	**13,9**	**9,9**	**38,4**	**298,9**
	Ужин					
54-20м -2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150	16,9	15,4	23,8	301
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380**	**19,4**	**15,7**	**41,9**	**386,4**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2100**	**66,6**	**61,2**	**267,1**	**1885,7**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**445**	**15,2**	**16,1**	**41,5**	**371,4**
	Второй завтрак					

Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-13з -2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	180	1,8	4,4	11,9	94,5
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192
54-5м -2020	Котлеты из курицы	50	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус -2020	Соус красный основной	20	0,6	0,5	1,8	14,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн -2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	**690**	**17,8**	**23,3**	**77,9**	**591,9**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	**230**	**9,4**	**12,2**	**38,1**	**299,8**
	Ужин					
54-12г -2020	Котлеты капустные	150	8,7	6,7	27,4	204,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**11,1**	**7**	**45,3**	**288,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2075**	**58,9**	**64,2**	**222,8**	**1703,9**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,6	19,3	3,2	237,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	**380**	**15,2**	**19,7**	**25,1**	**338,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,3	4,3	9,8	83
	Итого за второй завтрак	**50**	**1,3**	**4,3**	**9,8**	**83**
	Обед					
54-3з -2020	Помидор в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-13м -2020	Пудинг из говядины	60	14,1	12	0,6	167,1
54-1соус -2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн -2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
	Итого за обед	**745**	**29,4**	**23,6**	**72,7**	**620,8**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**220**	**7,3**	**9,4**	**33,4**	**247,8**
	Ужин					
54-12м -2020	Плов с курицей	150	20,4	5,9	26	239
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за ужин	**380**	**24,2**	**7,6**	**46**	**349,8**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**1955**	**82,4**	**68,6**	**193,8**	**1721,8**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					

54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	**440**	**9,7**	**11**	**64,3**	**394,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	0,9	0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,9**	**0**	**25,5**	**105,7**
	Обед					
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
54-8р -2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Итого за обед	**700**	**18,5**	**21**	**67,1**	**531,7**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230**	**11,7**	**16,6**	**22,8**	**287,1**
	Ужин					
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,3	14,4	320,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**430**	**24,8**	**19,3**	**32,5**	**406,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	4,9	4	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2180**	**70,5**	**72,2**	**219,1**	**1808,2**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**445**	**14,9**	**15,8**	**42,5**	**372,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,7	2,9	9,6	71,8
	Итого за второй завтрак	**50**	**1,7**	**2,9**	**9,6**	**71,8**
	Обед					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-15м -2020	Тефтели из говядины (ежики)	40	5,4	4,7	5,3	84,5
54-5соус -2020	Соус молочный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн -2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
	Итого за обед	**700**	**24,4**	**17,5**	**90,1**	**615,5**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	**230**	**9,5**	**11,6**	**38**	**294,9**
	Ужин					
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**17,7**	**12,1**	**33,3**	**312,9**

	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**1985**	**73,0**	**65,1**	**220,2**	**1758,6**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	**440**	**11,4**	**12,9**	**65,1**	**422,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,1	0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150**	**2,1**	**0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-12з -2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,3	68,5
54-2с -2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г -2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
54-10р -2020	Тефтели рыбные (треска)	40	5,2	3,1	4,9	68,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн -2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**700**	**14,8**	**18,7**	**84,4**	**565,0**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	114,6
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
Пром.	Снежок	180	4,6	4	17,7	124,7
	Итого за полдник	**250**	**13,9**	**9,9**	**38,4**	**298,9**
	Ужин					
54-20м -2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150	16,9	15,4	23,8	301
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380**	**19,4**	**15,7**	**41,9**	**386,4**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2100**	**66,6**	**61,2**	**267,1**	**1885,7**
	Средние показатели за период	**2077**	**68,3**	**65,6**	**225,2**	**1764,2**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2077	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1764,2	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	68,3 (15,5%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	65,6 (33,5%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	225,2 (51,1%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	45,4	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,5	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	514,1	450,0
Кальций (мг/сут)	1086,4	800,0
Фосфор (мг/сут)	1452,9	700,0
Магний (мг/сут)	363,0	80,0
Железо (мг/сут)	17,0	10,0
Калий (мг/сут)	3091,3	400,0
Йод (мг/сут)	0,1	0,07

Селен (мг/сут)	0,0028	0,0015
Фтор (мг/сут)	21,8	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (Меню №3)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	мл	313	266	145	290	100	313	314	145	290	100	2275	228
биомороженое	г	-	50	-	-	-	-	50	-	50	-	150	15
молоко сг. с сах.	г	-	-	-	-	20	-	-	-	-	20	40	4
творог	г	-	-	33	-	45	-	-	33	-	45	157	16
сметана	г	9	23	10	-	12	9	23	10	-	12	106	11
сыр	г	15	-	-	15	12	15	-	-	15	12	84	9
говядина 1 кат	г	-	164	121	140	-	-	98	121	140	-	783	78
кура 1 категории	г	104	-	-	-	-	104	-	-	-	-	207	21
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	63	-	82	-	-	63	208	21
горбуша консер.	г	-	32	-	-	-	-	32	-	-	-	64	6
минтай	г	-	-	116	-	-	-	-	116	-	-	233	23
треска	г	-	-	-	-	38	-	-	-	-	38	76	7,6
яйца куриные	шт	1	2	0	-	0	1	3	0	0	0	7	0,7
картофель	г	72	139	214	170	140	72	139	214	170	140	1469	147
свекла	г	73	-	11	-	40	73	-	11	-	40	248	25
капуста белокочанная	г	218	38	221	-	20	218	38	221	-	20	993	99
морковь	г	38	65	24	10	69	37	56	24	10	69	402	40
лук репчатый	г	10	29	34	36	46	10	28	34	36	46	309	31
огурцы соленые	г	12	-	23	-	-	12	-	23	-	-	70	7
томат-пюре	г	15	-	6	5	31	13	8	6	5	31	119	12
горошек зел. консерв.	г	12	45	-	-	-	12	-	-	-	-	69	7
укроп	г	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	0,2
петрушка (корень)	г	1	-	-	7	1	1	-	-	7	1	17	2
томат	г	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	128	13
петрушка (зелень)	г	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	3	0,3
репа	г	-	32	-	-	-	-	32	-	-	-	63	6
огурцы	г	-	-	-	63	-	-	-	-	63	-	126	13
чеснок	г	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4	0,4
яблоки	г	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	30
апельсин	г	75	-	-	-	-	75	-	-	-	-	149	15
лимон	г	-	8	8	-	8	-	8	8	-	8	48	5
клюква	г	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	20	2
вишня	г	-	-	28	-	-	-	-	28	-	-	56	6
смородина черная	г	-	-	-	32	8	-	-	-	32	8	80	8
груша	г	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	17	2
бананы	г	-	-	-	-	150	-	-	-	-	150	300	30
брусника	г	-	-	-	-	25	-	-	-	-	25	50	5
цукаты	г	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	2
сушеная курага	г	-	25	-	-	10	-	25	-	-	10	70	7
сушеный изюм	г	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12	1,2
сок персиковый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20
сок сливовый	г	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	20
сок абрикосовый	г	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	200	20
хлеб	г	99	90	90	90	94	99	90	90	90	94	926	93
крупа гречневая ядрица	г	16	-	-	-	-	16	-	-	69	-	101	10
крупа манная	г	15	-	-	-	4	15	-	-	-	4	37	4
крупа рисовая	г	-	45	-	2	54	-	38	-	2	54	196	20
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	114	11

крупа перловая	г	-	-	8	50	-	-	-	8	-	-	66	7
горох	г	-	-	-	16	-	-	-	-	16	-	32	3
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
проростки пшеницы	г	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	16	2
макаронные изделия в/с	г	37	-	-	16	-	37	-	-	16	-	106	11
мука пшеничная в/с	г	26	24	17	4	8	25	24	17	20	8	172	17
масло сливочное	г	17	35	44	18	34	17	25	44	29	34	297	30
масло подсолнечное	г	19	4	10	9	12	19	9	10	4	12	108	11
чай черный байховый	г	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	16	2
какао	г	5	-	-	5	-	5	-	-	5	-	20	2
сахар-песок	г	37	25	27	28	25	36	25	34	35	25	296	30
пудра рафинадная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	0,1
крахмал картофельный	г	9	-	6	5	6	9	-	6	-	6	48	5
соль йодированная	г	4	2	3	1	4	4	2	3	2	4	28	3
мука рисовая	г	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	2
йогурт	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
сыворотка молочная	г	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,4
кефир жирный	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
варенец	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720	72
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
снежок	г	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	360	36
мед	г	-	15	-	-	15	-	15	-	-	15	60	6
лавровый лист	г	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
уксусная эссенция	г	-	-	-	-	-	-	-	-	0,05	-	0,05	0
кислота лимонная	г	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1	5	1
натрий двууглекислый	г	0,4	0,3	-	3	-	0,4	0,3	-	0,05	-	4	0
ванилин	г	-	0,01	-	-	0,01	-	0,01	-	-	0,01	0,04	0

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб ржаной	15	0	16,5	0	15	0	46,5	50
2	хлеб пшеничный	15	0	16,5	0	15	0	46,5	80
3	мука пшеничная	0	0	2,6	12	3	0	17,2	29
4	крупы, бобовые	25	0	29	1	12	0	66	43
5	макаронные изделия	3	0	7	0	0	0	11	12
6	картофель	0	0	77	0	33	0	110	140
7	овощи	3	0	128	0	79	0	210	260
8	фрукты свежие	5	60	26	2	3	0	95	100
9	сухофрукты	2	0	7	3	0	0	12	11
10	соки фруктовые и	0	60	0	0	0	0	60	100
11	мясо 1-й категории	0	0	20	0	41	0	61	55
12	субпродукты (печень,	0	0	0	0	0	0	0	15
13	птица	0	0	7	0	18	0	26	24
14	рыба (филе)	0	0	26	0	0	0	23	37
15	молоко и кисломолочные	160	15	18	185	11	180	569	450
16	творог	0	0	0	16	0	0	16	40
17	сыр	6	0	0	0	2	0	8	6
18	сметана	0	0	10	0	0	0	11	11
19	масло сливочное	8	0	10	5	8	0	30	21
20	масло растительное	0	0	8	3	1	0	11	11
21	яйцо	15	0	4	4	4	0	27	20

22	сахар	5	0	8	9	8	0	30	30
23	кондитерские изделия	6	0	0	0	0	0	6	20
24	чай	1	0	0	0	1	0	2	0,6
25	какао-порошок	2	0	0	0	0	0	2	0,6
26	кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	1,2
27	дрожжи хлебопекарные	0	0	0	0	0	0	0	0,5
28	крахмал	0	0	4	1	0	0	5	3
29	соль йодированная	1	0	2	0	1	0	3	5

Меню №4

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	**455**	**131**	**15,0**	**70,3**	**468,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,7	2,9	9,6	71,8
	Итого за второй завтрак	**50**	**1,7**	**2,9**	**9,6**	**71,8**
	Обед					
54-17з -2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0	12,9	55,5
54-2с -2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г -2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
54-9р -2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40	6,3	4,5	4,9	85,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн -2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**700**	**15,5**	**15,9**	**91,0**	**569,1**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**220**	**7,3**	**9,4**	**33,4**	**247,8**
	Ужин					
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за ужин	**380**	**19**	**13,5**	**35,4**	**339,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	4,9	4	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**1985**	**61,5**	**60,7**	**246,7**	**1779,2**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	19,3	320,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
	Итого за завтрак	**400**	**28**	**18**	**41**	**438,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	150	0,6	0	14,6	60,7
	Итого за второй завтрак	**150**	**0,6**	**0**	**14,6**	**60,7**
	Обед					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-13м -2020	Пудинг из говядины	60	14,1	12	0,6	167,1
54-1соус -2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн -2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
	Итого за обед	**745**	**22,3**	**24,7**	**67,2**	**579,6**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец	180	4,9	4	6,7	82,1

	Итого за полдник	**230**	**7,5**	**13,2**	**35,1**	**289,2**
	Ужин					
54-20м -2020	Запеканка картофельная с курицей проростками пшеницы	150	16,9	15,4	23,8	301
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**19,4**	**15,7**	**41,7**	**385,3**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за второй ужин	**180**	**6,9**	**2,4**	**9,7**	**87,8**
	Итого за день	**2085**	**84,7**	**74,0**	**209,2**	**1841,2**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	**455**	**14,9**	**15,7**	**67,0**	**469,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	0,9	0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,9**	**0**	**25,5**	**105,7**
	Обед					
54-3з -2020	Помидор в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	180	6,4	3,9	16,6	127,0
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м -2020	Котлеты из курицы	50	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус -2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
	Итого за обед	**700**	**22,6**	**19,3**	**100,7**	**666,8**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230**	**11,7**	**16,6**	**22,8**	**287,1**
	Ужин					
54-12г -2020	Котлеты капустные	150	8,7	6,7	27,4	204,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380**	**11,2**	**7**	**45,5**	**290**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2145**	**66,1**	**63,7**	**268,2**	**1910,2**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**380**	**16**	**17,8**	**29**	**339,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-12з -2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,3	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	207,7

54-15м -2020	Тефтели из говядины (ежики)	40	5,4	4,7	5,3	84,5
54-5соус -2020	Соус молочный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Итого за обед	**700**	**16,5**	**21,1**	**78,9**	**571,7**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Ряженка	180	4,9	4	6,9	82,8
	Итого за полдник	**220**	**7,5**	**8,3**	**32,6**	**235,2**
	Ужин					
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	150	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**14,1**	**10,2**	**48,1**	**340,7**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	180	4,6	4	17,7	124,7
	Итого за второй ужин	**180**	**4,6**	**4**	**17,7**	**124,7**
	Итого за день	**2010**	**59,2**	**62,0**	**219,6**	**1672,7**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	**455**	**14,3**	**16,9**	**59,2**	**446,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	31,9	129,7
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**31,9**	**129,7**
	Обед					
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
54-8р -2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн -2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
	Итого за обед	**700**	**25,4**	**19,4**	**67,3**	**545,8**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**230**	**7,3**	**14,3**	**36**	**302,5**
	Ужин					
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,3	14,4	320,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**430**	**24,7**	**19,6**	**32,3**	**405,0**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за второй ужин	**180**	**6,9**	**2,4**	**9,7**	**87,8**
	Итого за день	**2195**	**79,2**	**72,7**	**236,4**	**1916,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	**455**	**13,1**	**15,0**	**70,3**	**468,2**

	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,3	4,3	9,8	83
	Итого за второй завтрак	**50**	**1,3**	**4,3**	**9,8**	**83**
	Обед					
54-17з -2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0	12,9	55,5
54-2с -2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г -2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
54-9р -2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40	6,3	4,5	4,9	85,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн -2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	**700**	**15,5**	**15,9**	**91,0**	**569,1**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**220**	**7,3**	**9,4**	**33,4**	**247,8**
	Ужин					
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за ужин	**380**	**19**	**13,5**	**35,4**	**339,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	4,9	4	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180**	**4,9**	**4**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**1985**	**61,2**	**62,0**	**246,9**	**1790,4**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	24,2	259
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,8
	Итого за завтрак	**330**	**15,9**	**12,3**	**40,5**	**336,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-13м -2020	Пудинг из говядины	60	14,1	12	0,6	167,1
54-1соус -2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн -2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
	Итого за обед	**745**	**22,3**	**24,6**	**65,1**	**571,3**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230**	**7,5**	**13,2**	**35,1**	**289,2**
	Ужин					
54-18м -2020	Запеканка картофельная с печенью	150	16,9	8,3	22,5	231,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**380**	**19,3**	**8,6**	**40,4**	**315,9**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за второй ужин	**180**	**6,9**	**2,4**	**9,7**	**87,8**
	Итого за день	**2015**	**72,5**	**61,7**	**204,1**	**1661,4**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	9,2	10,6	46,0	315,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн -2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
	Итого за завтрак	**455**	**15,2**	**14,8**	**68,2**	**467,0**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	29,3	119,5
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**29,3**	**119,5**
	Обед					
54-3з -2020	Помидор в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	180	6,4	3,9	16,6	127,0
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м -2020	Котлеты из курицы	50	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус -2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн -2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
	Итого за обед	**700**	**22,6**	**19,3**	**100,7**	**666,8**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за полдник	**230**	**11,7**	**16,6**	**22,8**	**287,1**
	Ужин					
54-12г -2020	Котлеты капустные	150	8,7	6,7	27,4	204,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за ужин	**380**	**11,2**	**7**	**45,5**	**290**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2145**	**66,0**	**62,8**	**273,3**	**1921,8**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн -2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак	**380**	**16**	**17,8**	**29**	**339,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	150	0,6	0	14,6	60,7
	Итого за второй завтрак	**150**	**0,6**	**0**	**14,6**	**60,7**
	Обед					
54-12з -2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,3	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	207,7
54-15м -2020	Тефтели из говядины (ежики)	40	5,4	5,3	5,3	84,5
54-5соус -2020	Соус молочный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн -2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Итого за обед	**700**	**16,5**	**21,1**	**78,9**	**571,7**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Ряженка	180	4,9	4	6,9	82,8
	Итого за полдник	**220**	**7,5**	**8,3**	**32,6**	**235,2**
	Ужин					
54-11м -2020	Плов из отварной говядины	150	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн -2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4

	Итого за ужин	**380**	**14,1**	**10,2**	**48,1**	**340,7**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	180	4,6	4	17,7	124,7
	Итого за второй ужин	**180**	**4,6**	**4**	**17,7**	**124,7**
	Итого за день	**2010**	**59,2**	**61,4**	**220,8**	**1672,8**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн -2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за завтрак	**455**	**14,3**	**16,9**	**59,2**	**446,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	0,9	0	21,3	88,9
	Итого за второй завтрак	**200**	**0,9**	**0**	**21,3**	**88,9**
	Обед					
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г -2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
54-8р -2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн -2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
	Итого за обед	**700**	**25,4**	**19,4**	**67,3**	**545,8**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**230**	**7,3**	**14,3**	**36**	**302,5**
	Ужин					
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,3	14,4	320,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за ужин	**430**	**26,0**	**21,1**	**34,5**	**431,5**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за второй ужин	**180**	**6,9**	**2,4**	**9,7**	**87,8**
	Итого за день	**2195**	**80,9**	**74,1**	**228,0**	**1902,6**
	Средние показатели за период	**2077**	**69,0**	**65,5**	**235,3**	**1806,9**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2077	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1806,9	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	69,0 (15,3%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	65,5 (32,6%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	235,3 (52,1%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	57,8	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,5	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	601,6	450,0
Кальций (мг/сут)	1053,8	800,0
Фосфор (мг/сут)	1433,3	700,0
Магний (мг/сут)	348,8	80,0
Железо (мг/сут)	18,7	10,0
Калий (мг/сут)	426,3	400,0
Йод (мг/сут)	0,12	0,07
Селен (мг/сут)	0,0034	0,0015

Фтор (мг/сут)	1,6	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	мл	344	12	147	214	335	344	35	149	214	385	2178	218
биомороженое	г	50	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	10
молоко сг. с сах.	г	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	2
творог	г	-	141	33	-	-	-	57	33	-	-	265	27
сметана	г	10	38	-	10	-	10	37	-	10	-	114	11
сыр	г	15	12	15	-	15	15	-	15	-	15	103	10
говядина I кат.	г	103	98	-	103	152	103	98	-	103	152	911	9,1
куриная грудка (филе)	г	-	63	-	-	-	-	-	-	-	-	63	6
кура 1 категории	г	-	-	104	-	-	-	-	104	-	-	207	21
горбуша потрошенная	г	39	-	-	-	-	39	-	-	-	-	78	8
минтай	г	-	-	-	-	116	-	-	-	-	116	233	23
яйца куриные	шт	0	0	1	2	1	0	1	1	2	1	6	1
картофель	г	125	263	60	-	294	125	310	60	-	294	1530	153
свекла	г	40	-	-	-	11	40	-	-	-	11	103	10
капуста белокочанная	г	20	38	200	70	191	20	58	200	70	191	1057	106
морковь	г	69	40	12	85	24	69	157	12	85	24	577	58
петрушка (корень)	г	1	-	7	1	3	1	-	7	1	3	22	2
лук репчатый	г	29	40	10	44	36	29	24	10	44	36	302	30
томат-пюре	г	11	8	6	18	8	11	-	6	18	8	93	9
огурцы соленые	г	-	13	-	-	23	-	13	-	-	23	72	7
огурцы	г	-	63	-	-	-	-	63	-	-	-	126	13
репа	г	-	32	-	-	-	-	32	-	-	-	63	6
чеснок	г	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
томат	г	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	128	13
горошек зел. консерв.	г	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	90	9
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	0,3
брусника	г	25	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	5
груша	г	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	300	30
смородина черная	г	-	-	8	-	32	-	-	8	-	32	80	8
лимон	г	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	32	3
яблоки	г	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	300	30
вишня	г	-	-	-	28	-	-	-	-	28	-	56	6
клюква	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	20	2
сушеный изюм	г	10	12	-	-	12	10	12	-	-	12	67	7
сушеный чернослив	г	20	-	25	-	-	20	-	25	-	-	91	9
смесь сухофруктов	г	-	25	-	-	-	-	25	-	-	-	50	5
сушеная курага	г	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	20	2
сок абрикосовый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20
сок черешневый	г	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	20
сок сливовый	г	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	200	20
сок яблочный	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	20
хлеб	г	96	90	99	90	90	95	90	99	90	90	930	93
сухари панировочные	г	-	5	-	-	-	-	6	-	-	-	11	1
крупа кукурузная	г	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	11
крупа рисовая	г	54	4	-	43	-	54	-	-	43	-	198	20
крупа манная	г	-	10	15	-	-	-	15	15	-	-	55	6

проростки пшеницы	г	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1
пшено	г	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	5
горох	г	-	-	15	-	-	-	-	15	-	-	29	3
крупа перловая	г	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	100	10
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
крупа пшеничная артек	г	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	50	5
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	51	-	-	-	-	51	-	102	10
мука пшеничная в/с	г	27	17	27	29	20	26	17	27	28	20	239	24
масло сливочное	г	28	38	37	27	42	28	32	37	27	42	337	34
масло подсолнечное	г	6	8	6	9	6	6	8	6	9	6	70	7
чай черный байховый	г	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	18	2
какао	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
сахар-песок	г	39	36	24	33	32	39	37	24	33	32	329	33
пудра рафинадная	г	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	2	0,2
крахмал картофельный	г	6	-	-	6	-	6	-	-	6	-	24	2
соль йодированная	г	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	29	3
ряженка	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
варенец	г	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	360	36
йогурт	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720	72
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
кефир жирный	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
снежок	г	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	360	36
мед	г	-	-	15	-	15	-	-	15	-	15	60	6
печень говяжья	г	-	-	-	-	-	-	101	-	-	-	101	10
лавровый лист	г	0,2	0,04	0,04	0,04	0,1	0,2	0,04	0,04	0,04	0,1	1	0,1
уксусная эссенция	г	-	0,05	-	-	0,05	-	0,05	-	-	0,05	0,2	0,02
кислота лимонная	г	1	-	-	0	-	1	-	-	0	-	3	0,3
натрий двууглекислый	г	0,3	0,05	-	0,3	0,05	0,3	0,05	-	0,3	0,05	1	0,1
ванилин	г	0,01	0,01	-	0,01	-	0,01	-	-	0,01	-	0,04	0

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб ржаной	15,5	0	16,5	0	15	0	47	50
2	хлеб пшеничный	15,5	0	16,5	0	15	0	47	80
3	мука пшеничная	0	0	3	18	3	0	23	29
4	крупы, бобовые	34	0	25	0	12	0	70	43
5	макаронные изделия	0	0	10	0	0	0	10	12
6	картофель	0	0	78	0	37	0	115	140
7	овощи	15	0	124	0	77	0	216	260
8	фрукты свежие	5	60	16	0	1	0	82	100
9	сухофрукты	4	0	17	4	0	0	24	11
10	соки фруктовые и	0	80	0	0	0	0	80	100
11	мясо 1-й категории	0	0	24	0	46	0	70	55
12	субпродукты (печень,	0	0	0	0	8	0	8	15
13	птица	0	0	7	0	5	0	13	24
14	рыба (филе)	0	0	16	0	0	0	16	37
15	молоко и кисломолочные прод.	103	10	18	182	21	180	514	450
16	творог	20	0	0	7	0	0	26	40
17	сыр	9	0	0	0	1	0	10	6
18	сметана	1	0	11	0	0	0	11	11
19	масло сливочное	8	0	9	10	8	0	35	21
20	масло растительное	0	0	7	0	0	0	7	11

21	яйцо	13	0	5	4	4	0	26	20
22	сахар	7	0	8	11	8	0	33	30
23	кондитерские изделия	6	0	0	0	0	0	6	20
24	чай	1	0	0	0	1	0	2	0,6
25	какао-порошок	1	0	0	0	0	0	1	0,6
26	кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	1,2
27	дрожжи	0	0	0	0	0	0	0	0,5
28	крахмал	0	0	2	0	0	0	2	3
29	соль йодированная	1	0	2	0	1	0	3	5

Меню №5– для детей, страдающих сахарным диабетом

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Расчет углеводов
		г.	г.	г.	г.	ккал	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0	2,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за завтрак	**460,0**	**13,7**	**16,1**	**33,8**	**334,5**	**2,8**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный с мякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**	**1,2**
	Обед						
54-6з -2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60,0	1,2	5,8	2,2	65,6	0,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	98,9	1,2
54-8р 2020	Суфле рыбное (минтай)	60,0	10,3	4,8	2,6	94,7	0,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8	0,13
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200,0	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
	Итого за обед	**735,0**	**18,3**	**24,5**	**40,9**	**457,8**	**3,4**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	**250**	**13,3**	**10,1**	**19,1**	**220,6**	**1,6**
	Ужин						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2	1,7
54-6о-2020	Яйцо вареное	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-21гн -2020	Чай с лимоном и клюквенным сиропом на сорбите	200,0	0,2	0,0	2,9	12,7	0,24
	Итого за ужин	**410,0**	**17,1**	**14,4**	**27,9**	**309,4**	**2,3**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за второй ужин	**20058,0**	**5,5**	**4,4**	**7,5**	**91,3**	**0,6**
	Итого за день	**2245,0**	**68,4**	**69,5**	**143,7**	**1473,9**	**12,0**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9	0,4
Пром..	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	1,1
	Итого за завтрак	**370,0**	**16,9**	**23,9**	**22,2**	**371,9**	**1,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,2	9,3	80,7	0,8
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,3**	**4,2**	**9,3**	**80,7**	**0,8**
	Обед						
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9	0,4
54-4с-2020	Рассольник Домашний	200,0	2,0	4,9	13,3	105,0	1,1
	Голубцы ленивые	150	12,8	9,9	10,5	182,1	0,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-18гн -2020	Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе	200,0	0,3	0,0	4,2	18,3	0,4
	Итого за обед	**630,0**	**17,7**	**21,7**	**37,0**	**414,2**	**3,1**
	Полдник						
Пром..	Яблоко	60,0	0,2	0,2	5,4	24,2	0,5
Пром..	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за полдник	**260,0**	**5,7**	**4,6**	**12,8**	**115,5**	**1,1**
	Ужин						
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн -2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,7	8,0	0,1
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
	Итого за ужин	**380,0**	**17,1**	**20,3**	**24,8**	**350,1**	**2,1**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**	**0,9**
	Итого за день	**1890**	**66,4**	**77,4**	**117,0**	**1429,9**	**9,7**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200,0	5,6	5,8	17,4	143,6	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-24гн -2020	Чай с черникой с черничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
	Итого за завтрак	**450,0**	**14,8**	**16,5**	**26,4**	**313,6**	**2,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**	**1,2**
	Обед						
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-10г -2020	Картофель отварной	100,0	2,9	3,6	20,6	126,6	1,7
54-16м -2020	Печень по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн -2020	Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	**640,0**	**17,2**	**20,7**	**38,5**	**408,7**	**3,2**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0	1,3
Пром.	Кефир	200	5,6	0,1	6,9	51,0	0,6
	Итого за полдник	**250,0**	**12,4**	**12,7**	**23,0**	**256,0**	**1,9**
	Ужин						
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150,0	9,7	6,9	13,9	156,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,7	2,4	6,8	59,8	0,6
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
	Итого за ужин	**390,0**	**12,8**	**11,6**	**22,5**	**299,9**	**1,9**
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6	1,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,1**	**5,6**	**19,7**	**149,6**	**1,6**

	Итого за день	**2130,0**	**62,9**	**73,1**	**144,7**	**1488,4**	**12,1**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-8т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150,0	18,9	15,2	6,9	239,6	0,6
Пром.	Повидло яблочное	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-11гн -2020	Чай черный с молоком с сиропом стевии	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за завтрак	**390,0**	**22,3**	**18,2**	**26,9**	**360,7**	**2,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Итого за второй завтрак	**100,0**	**0,8**	**0,2**	**7,4**	**34,5**	**0,6**
	Обед						
54-18з -2020	Салат из свеклы с черносливом	60,0	0,9	3,2	8,3	65,5	0,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-15г-2020	Пюре из цветной капусты	150,0	3,8	4,0	7,2	79,7	0,6
54-9р -2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40,0	6,3	4,5	4,9	85,5	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-12гн -2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4	0,2
	Итого за обед	**690,0**	**22,4**	**17,5**	**44,7**	**426,2**	**3,6**
	Полдник						
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	20,0	1,8	4,5	8,5	82,0	0,7
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	**220,0**	**7,1**	**10,1**	**17,1**	**188,0**	**1,4**
	Ужин						
54-11м -2020	Плов из говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4	2,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за ужин	**370,0**	**13,6**	**11,5**	**36,2**	**303,1**	**3,0**
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5	1,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,1**	**4,4**	**19,7**	**138,5**	**1,6**
	Итого за день	**1970,0**	**71,2**	**61,9**	**152,0**	**1451,0**	**12,5**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-13гн -2020к	Чай со смородиной	200,0	0,5	0,0	2,2	10,9	0,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5	0
	Итого за завтрак	**435,0**	**14,1**	**18,7**	**43,6**	**399,4**	**3,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое	50,0	1,7	2,9	9,6	71,8	0,8
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,7**	**2,9**	**9,6**	**71,8**	**0,8**
	Обед						
54-4з -2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-1г-2020	Макароны отварные с овощами	150,0	4,5	6,9	28,1	192,0	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядин	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-17гн -2020	Чай с малиной и с	200,0	0,3	0,0	4,3	18,6	0,4

	малиновым сиропом на фруктозе						
	Итого за обед	**730,0**	**23,5**	**25,1**	**51,1**	**524,2**	**4,3**
	Полдник						
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	40,0	0,6	3,3	13,9	87,7	1,2
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за полдник	**240,0**	**6,1**	**7,7**	**21,6**	**179,7**	**1,8**
	Ужин						
54-5о-2020	Омлет с овощами	150,0	10,5	11,1	6,5	167,7	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
	Итого за ужин	**370,0**	**12,4**	**11,3**	**15,9**	**214,8**	**1,3**
	Второй ужин						
	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**	**0,9**
	Итого за день	**2025,0**	**65,4**	**68,3**	**152,6**	**1487,4**	**12,7**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн -2020	Чай черный с лимоном и сиропом стевии	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
	Итого за завтрак	**450,0**	**14,2**	**14,9**	**30,6**	**313,0**	**2,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200,0	1,9	0,0	6,0	31,5	0,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**1,9**	**0,0**	**6,0**	**31,5**	**0,5**
	Обед						
54-7з -2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2	0,5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200,0	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-15г-2020	Пюре из цветной капусты	150,0	3,8	4,0	7,2	79,7	0,6
54-10р -2020	Тефтели рыбные (треска)	40,0	5,2	3,1	4,9	68,3	0,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за обед	**690,0**	**14,8**	**19,7**	**37,2**	**385,0**	**2,9**
	Полдник						0,0
Пром.	Груша	100,0	0,4	0,0	9,7	40,5	0,8
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	**300,0**	**5,6**	**5,6**	**18,3**	**146,4**	**1,5**
	Ужин						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2	1,7
54-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком с сиропом стевии	200,0	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
	Итого за ужин	**380,0**	**12,4**	**11,7**	**28,9**	**333,9**	**2,4**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,5**	**4,4**	**7,5**	**91,3**	**0,6**
	Итого за день	**2220,0**	**54,3**	**62,4**	**126,8**	**1268,4**	**10,6**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						

54-3о-2020	Омлет с морковью	50,0	11,0	16,3	5,1	210,9	0,4
Пром..	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	1,1
	Итого за завтрак	**370,0**	**16,9**	**23,9**	**22,2**	**371,9**	**1,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,3	9,8	83,0	0,8
	Итого за второй завтрак	**50,0**	**1,3**	**4,3**	**9,8**	**83,0**	**0,8**
	Обед						
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9	0,4
54-4с-2020	Рассольник Домашний	200,0	2,0	4,9	13,3	105,0	1,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12,8	9,9	10,5	182,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-18гн -2020	Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе	200,0	0,3	0,0	4,2	18,3	0,4
	Итого за обед	**630**	**17,7**	**21,7**	**37,0**	**414,2**	**3,1**
	Полдник						
д54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за полдник	**250,0**	**13,5**	**8,9**	**18,0**	**205,9**	**1,5**
	Ужин						
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн -2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,7	8,0	0,1
	Итого за ужин	**370,0**	**17,0**	**12,0**	**24,8**	**275,2**	**2,1**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**	0,9
	Итого за день	**1870,0**	**74,2**	**73,4**	**122,6**	**1447,7**	**10,2**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0	2,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-24гн -2020	Чай с черникой и с черничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
	Итого за завтрак	**450,0**	**14,1**	**17,1**	**33,7**	**350,0**	**2,8**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**	**1,2**
	Обед						
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-10г -2020	Картофель отварной	100,0	2,9	3,6	20,6	126,6	1,7
54-16м -2020	Печень по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн -2020	Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	**640,0**	**17,1**	**20,7**	**38,5**	**408,7**	**3,2**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	40,0	5,4	10,1	12,9	164,0	1,1
Пром.	Кефир	200,0	5,3	5,6	7,5	101,6	0,6
	Итого за полдник	**240,0**	**10,7**	**15,7**	**20,3**	**265,6**	**1,7**
	Ужин						

54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150,0	9,7	6,9	13,9	156,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,7	2,4	6,8	59,8	0,6
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	71,9	0,0
	Итого за ужин	**390,0**	**12,8**	**17,6**	**22,5**	**299,9**	**1,9**
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6	1,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,1**	**5,6**	**19,7**	**149,6**	**1,6**
	Итого за день	**2120,0**	**60,4**	**77,4**	**149,3**	**1534,3**	**12,4**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150,0	18,9	15,1	11,7	258,4	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-11гн -2020	Чай черный с молоком с сиропом стевии	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за завтрак	**370,0**	**22,2**	**18,2**	**19,8**	**331,6**	**1,7**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Итого за второй завтрак	**100,0**	**0,8**	**0,2**	**7,4**	**34,5**	**0,6**
	Обед						
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1	0,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9	1,2
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	60,0	10,6	4,1	4,4	96,7	0,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8	0,13
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн-2020	Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	**735,0**	**24,9**	**22,0**	**49,4**	**494,8**	**4,1**
	Полдник						
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	20,0	1,8	4,5	8,5	82,0	0,7
Пром.	Молоко кипяченое	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	**220,0**	**7,1**	**10,1**	**17,1**	**188,0**	**1,4**
	Ужин						
54-11м -2020	Плов из говядины	150,0	10,9	9,2	28,2	239,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за ужин	**370,0**	**13,6**	**11,5**	**36,2**	**303,1**	**3,0**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за второй ужин	**200,0**	**5,5**	**4,4**	**7,6**	**92,0**	0,6
	Итого за день	**1995,0**	**74,1**	**66,4**	**137,6**	**1444,0**	**11,4**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,6	4,5	0,0	54,5	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-19гн -2020к	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200,0	0,2	0,0	2,7	11,6	0,2
	Итого за завтрак	**435,0**	**13,2**	**18,7**	**44,0**	**400,1**	**3,7**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный с мякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2

	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**	**1,2**
	Обед						
54-3з -2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4	0,9
54-1г-2020	Макароны отварные	120,0	4,0	4,2	28,0	166,1	2,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-17гн -2020	Чай с малиной и с малиновым сиропом на фруктозе	200,0	0,3	0,0	4,3	18,6	0,4
	Итого за обед	**650,0**	**15,6**	**19,1**	**55,0**	**454,7**	**4,6**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за полдник	**250,0**	**13,5**	**8,9**	**18,2**	**206,6**	**1,5**
	Ужин						
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби	150,0	10,5	11,1	6,5	167,7	0,5
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-23гн -2020	Чай черный с молоком с сиропом стевии	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за ужин	**380,0**	**13,6**	**16,9**	**17,9**	**314,5**	**1,5**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	**200,0**	**7,7**	**2,6**	**10,7**	**97,5**	**0,9**
	Итого за день	**2115,0**	**64,2**	**70,3**	**160,5**	**1536,4**	**13,4**
	Средние показатели за цикл	**2058,0**	**66,0**	**69,1**	**140,8**	**1450,0**	**11,7**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2058,0	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1450,0	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	66,0 (18,1%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	69,1 (43,2%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	140,8 (38,8%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	64,8	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,4	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	717,9	450,0
Кальций (мг/сут)	1253,8	800,0
Фосфор (мг/сут)	1395,7	700,0
Магний (мг/сут)	324,4	80,0
Железо (мг/сут)	15,8	10,0
Калий (мг/сут)	2782,2	400,0
Йод (мг/сут)	0,1	0,07
Селен (мг/сут)	0,005	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,016	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	мл	355	178	200	261	160	372	178	162	260	223	2349	235
биомороженое	г	-	50	-	-	50	-	50	-	-	-	150	15
творог	г	81	-	33	103	-	36	45	27	103	45	474	47
сметана	г	40	10	32	6	25	16	12	32	29	12	211	21
сыр	г	30	-	42	-	15	30	-	42	-	15	174	17
говядина 1 кат.	г	-	187	-	97	109	-	187	-	97	-	677	68
кура 1 категории	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	104	104	10
минтай	г	116	-	-	-	-	-	-	-	-	-	116	12
горбуша потрошенная	г	-	-	-	37,8	-	-	-	-	76	-	114	11
треска	г	-	-	-	-	-	37,8	-	-	-	-	37,8	4
яйца куриные	шт	12	12	18	16	12	10	12	18	16	12	137	14
картофель	г	91	201	194	107	21	27	201	194	171	21	1229	123
капуста белокочанная	г	104	133	70	-	20	124	133	70	38	20	710	71
томат	г	14	-	-	-	64	-	-	-	-	64	142	14
огурцы	г	14	-	63	-	-	-	-	63	-	-	140	14
морковь	г	170	66	10	29	48	147	66	10	104	12	662	66
лук репчатый	г	24	43	10	27	12	24	43	10	33	10	235	23
репа	г	32	-	-	-	-	-	-	-	32	-	63	6
капуста цветная	г	32	32	56	251	107	235	32	56	48	107	956	96
свекла	г	-	11	-	62	40	-	11	-	-	40	165	17
огурцы соленые	г	-	36	-	-	-	-	36	-	-	-	72	7
томат-пюре	г	-	5	1	2	9	-	5	1	2	6	31	3
петрушка (корень)	г	-	-	1	3	2	1	-	1	3	1	10	1
брокколи	г	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	120	12
перец зеленый	г	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	90	9
микрозелень (проростки) люцерна	г	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	12	1
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	0,2
горошек зел. консерв.	г	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	1
укроп	г	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,1
микрозелень (проростки) кольраби	г	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	15	2
яблоки	г	34	60	-	72	-	34	-	-	83	-	283	28
лимон	г	8	8	-	-	-	-	8	-	-	-	24	2
облепиха	г	-	32	-	-	-	-	32	-	-	-	64	6
черника	г	-	-	32	-	-	32	-	32	-	-	95	10
брусника	г	-	-	32	-	-	-	-	32	32	-	95	10
груша	г	-	-	11	-	23	100	-	11	-	-	145	15
апельсин	г	-	-	15	100	15	-	-	15	100	-	245	25
повидло	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
вишня	г	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	1
малина	г	-	-	-	11	32	-	-	-	-	32	74	7
смородина черная	г	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	3
сушеный чернослив	г	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	1
цукаты	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
кешью	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
миндаль	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
сушеный изюм	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
сок томатный	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20

хлеб	г	20	20	-	4	20	24	20	-	11	29	148	15
сухари панировочные	г	6	-	-	6	-	6	-	-	6	-	23	2
крупа рисовая	г	23	8	-	41	-	8	8	15	41	-	143	14
пшено	г	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	22	2
льняное семя грубого помола	г	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	14	1
кунжут	г	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	21	2
крупа манная	г	11	-	-	-	-	7	4	-	-	4	25	3
крупа гречневая ядрица	г	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	16	2
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	37	16	-	-	-	41	94	9
мука пшеничная в/с	г	7	-	21	4	1	4	3	19	1	3	65	6
мука гречневая	г	12	12	21	18	12	12	12	21	18	12	153	15
масло сливочное	г	15	29	26	13	20	17	20	27	14	26	207	21
масло подсолнечное	г	15	11	14	13	13	19	11	14	12	11	132	13
чай зеленый листовой	г	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	4	0,4
чай черный байховый	г	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	24	2
какао	г	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	10	1
сахар-песок	г	16	7	8	-	9	12	12	8	6	10	88	9
крахмал картофельный	г	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	0,4
соль йодированная	г	4	1	3	2	3	2	1	3	2	5	26	3
мука рисовая	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	1
бифидок	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
варенец	г	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	40
йогурт	г	-	200	-	-	200	-	200	-	-	200	800	80
кефир	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
ацидофилин	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
снежок	г	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	20
ряженка	г	-	-	-	-	200	-	-	-	200	200	600	60
печень говяжья	г	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	135	14
лавровый лист	г	0,04	0,1	0,04	0,1	-	0,1	0,1	0,04	0,04	0,04	0,6	0,1
сода	г	0,7	0,7	1,2	1	0,7	0,7	0,7	1,2	1	0,7	8,3	0,8
кислота лимонная	г	0,1	-	-	-	-	3,6	-	-	-	1	4,7	0,5
ванилин	г	0,01	-	-	0,02	-	-	0,01	-	0,02	0,01	0,1	0,01
натрий двууглекислый	г	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	0,2

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения за сутки							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб ржаной	2,6	0	1,6	0	4,5	0	8,7	50
2	хлеб пшеничный	2,6	0	1,6	0	4,6	0	8,7	80
3	мука пшеничная	4,9	0	9,2	3,4	4,3	0	21,7	29
4	крупы, бобовые	17,9	0	4,5	1,1	10,5	0	34	43
5	макаронные изделия	1,6	0	7,8	0	0	0	9,4	12
6	картофель	0	0	65,2	0	27,5	0	92,8	140
7	овощи	14,4	0	189,8	0	65,1	0	269,4	260
8	фрукты свежие	21,6	20	28,8	17	11,1	0	98,5	100
9	сухофрукты	0	0	0,7	4	0	0	4,7	11
10	соки фруктовые и	0	20	0	0	0	0	20	100

11	мясо 1-й категории	0	0	24,6	0	24,9	0	49,5	55
12	субпродукты (печень,	0	0	11,2	0	0	0	11,2	15
13	птица	0	0	3,7	0	0	0	3,7	24
14	рыба (филе)	0	0	15,6	0	0	0	15,6	37
15	молоко и кисломолочные прод.	114,1	15	9,4	200	27,1	200	565,6	450
16	творог	20,4	0	0	19,5	6,8	0	46,7	40
17	сыр	15	0	0	0	2,1	0	17,1	6
18	сметана	1,2	0	18,4	0,5	1,1	0	21,1	11
19	масло сливочное	6,5	0	3,6	2,6	8	0	20,7	21
20	масло растительное	0,4	0	11,2	0,4	1,1	0	13,1	11
21	яйцо	22,5	0	7,7	0,8	28,2	0	59,2	20
22	сахар	3,5	0	0,6	3,1	1,6	0	8,8	30
23	кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	20
24	чай	0,8	0	1	0	1	0	2,8	0,6
25	какао-порошок	1	0	0	0	0	0	1	0,6
26	кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	1,2
27	дрожжи	0	0	0	0	0	0	0	0,5
28	крахмал	0	0	0	0,4	0	0	0,4	3
29	соль йодированная	0,7	0	1,5	0	0,5	0	2,7	5

Меню №6 – для детей, страдающих целиакией

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200,0	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**445,0**	**12,7**	**13,1**	**47,4**	**358,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200,0	0,9	0,0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,9**	**0,0**	**25,5**	**105,7**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-16г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150,0	6,6	6,9	37,0	236,8
54-21м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60,0	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**715,0**	**20,1**	**25,7**	**96,3**	**697,0**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-26м-2020	Печень тертая	60,0	8,3	14,9	1,6	173,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**12,2**	**21,3**	**42,8**	**411,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2220,0**	**60,7**	**74,4**	**247,7**	**1903,3**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	**390,0**	**12,0**	**25,2**	**23,0**	**367,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-22м -2020	Суфле из курицы	55,0	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200,0	0,2	0,1	10,3	42,7
	Итого за обед	**710,0**	**19,9**	**21,5**	**74,0**	**568,9**
	Полдник					

54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок	180,0	4,6	4,0	17,7	124,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**8,9**	**38,6**	**256,2**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150,0	2,9	26,4	9,2	285,9
54-24м -2020	Говядина отварная	60,0	17,3	10,6	0,4	166,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за ужин	**440,0**	**21,1**	**37,7**	**20,8**	**507,0**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2110,0**	**63,9**	**91,8**	**176,3**	**1842,1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210,0	8,6	11,5	45,2	318,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**10,8**	**13,6**	**65,0**	**425,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200,0	1,2	1,6	10,6	61,3
54-20г-2020	Картофель отварной	150,0	2,8	5,0	26,7	163,3
54-12р -2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55,0	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед	**730,0**	**23,0**	**18,6**	**75,6**	**561,4**
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75,0	5,8	2,3	4,9	63,1
Пром.	Бифидок	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за полдник	**255,0**	**10,7**	**6,2**	**11,6**	**145,3**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**380,0**	**12,6**	**10,6**	**43,2**	**318,8**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180,0	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2185,0**	**62,5**	**53,0**	**216,8**	**1594,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150,0	9,7	6,9	13,8	156,0
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	**415,0**	**14,2**	**12,0**	**36,9**	**313,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**2,1**	**0,0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3

	вегетарианский					
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150,0	1,8	4,6	9,8	87,5
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60,0	14,1	12,0	0,6	167,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
д54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**700,0**	**20,2**	**26,3**	**63,6**	**571,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120,0	13,3	11,3	10,2	195,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**350,0**	**10,8**	**9,2**	**25,3**	**226,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2065,0**	**62,0**	**61,7**	**192,0**	**1572,5**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**7,2**	**17,2**	**44,4**	**361,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-14р -2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55,0	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**730,0**	**20,2**	**19,5**	**57,6**	**486,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин	180,0	4,6	5,1	17,7	134,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**10,0**	**38,6**	**266,2**
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150,0	15,4	1,1	36,3	216,4
54-25м -2020	Курица отварная	60,0	19,3	1,4	0,7	93,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**35,5**	**3,2**	**54,6**	**389,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за день	**2230,0**	**73,8**	**54,0**	**232,5**	**1711,0**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200,0	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9

	сахаром					
	Итого за завтрак	**445,0**	**12,7**	**13,1**	**47,4**	**358,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200,0	0,9	0,0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,9**	**0,0**	**25,5**	**105,7**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-16г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150,0	6,6	6,9	37,0	236,8
54-21м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60,0	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**715,0**	**20,1**	**25,7**	**96,3**	**697,0**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-26м-2020	Печень тертая	60,0	8,3	14,9	1,6	173,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**12,2**	**21,3**	**42,8**	**411,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2220,0**	**60,7**	**74,4**	**247,7**	**1903,3**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	**390,0**	**12,0**	**25,2**	**23,0**	**367,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-22м -2020	Суфле из курицы	55,0	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200,0	0,2	0,1	10,3	42,7
	Итого за обед	**710,0**	**19,9**	**21,5**	**74,0**	**568,9**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок	180,0	4,6	4,0	17,7	124,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**8,9**	**38,6**	**256,2**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150,0	2,9	26,4	9,2	285,9
54-24м -2020	Говядина отварная	60,0	17,3	10,6	0,4	166,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за ужин	**440,0**	**21,1**	**37,7**	**20,8**	**507,0**

	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2110,0**	**63,9**	**91,8**	**176,3**	**1842,1**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210,0	8,6	11,5	45,2	318,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**10,8**	**13,6**	**65,0**	**425,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200,0	1,2	1,6	10,6	61,3
54-20г-2020	Картофель отварной	150,0	2,8	5,0	26,7	163,3
54-12р -2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55,0	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед	**730,0**	**23,0**	**18,6**	**75,6**	**561,4**
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75,0	5,8	2,3	4,9	63,1
Пром.	Бифидок	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за полдник	**255,0**	**10,7**	**6,2**	**11,6**	**145,3**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**380,0**	**12,6**	**10,6**	**43,2**	**318,8**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180,0	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2185,0**	**62,5**	**53,0**	**216,8**	**1594,1**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150,0	9,7	6,9	13,8	156,0
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	**415,0**	**14,2**	**12,0**	**36,9**	**313,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**2,1**	**0,0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150,0	1,8	4,6	9,8	87,5
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60,0	14,1	12,0	0,6	167,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
д54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**700,0**	**20,2**	**26,3**	**63,6**	**571,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4

	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120,0	13,3	11,3	10,2	195,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**350,0**	**10,8**	**9,2**	**25,3**	**226,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2065,0**	**62,0**	**61,7**	**192,0**	**1572,5**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**7,2**	**17,2**	**44,4**	**361,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-24р -2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55,0	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**730,0**	**20,2**	**19,5**	**57,6**	**486,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин	180,0	4,6	5,1	17,7	134,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**10,0**	**38,6**	**266,2**
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150,0	15,4	1,1	36,3	216,4
54-25м -2020	Курица отварная	60,0	19,3	1,4	0,7	93,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**35,5**	**3,2**	**54,6**	**389,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за день	**2230,0**	**73,8**	**54,0**	**232,5**	**1711,0**
	Средние показатели за цикл	**2162,0**	**64,6**	**70,0**	**213,1**	**1724,6**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2162	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1724,6	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	64,6 (15,0%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	70,0 (36,5%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	213,1 (49,4%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	53,6	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,4	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	201,5	450,0

Кальций (мг/сут)	942,9	800,0
Фосфор (мг/сут)	1272,6	700,0
Магний (мг/сут)	332,4	80,0
Железо (мг/сут)	18,2	10,0
Калий (мг/сут)	3087,7	400,0
Йод (мг/сут)	0,1	0,07
Селен (мг/сут)	0,0011	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,022	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастер.	мл	380	60	180	202	202	380	60	180	202	202	2047	205
творог	г	18	-	-	58	-	18	-	-	58	-	152	15
сметана	г	5	-	-	5	-	5	-	-	5	-	19	2
сыр	г	15	-	-	15	-	15	-	-	15	-	61	6
говядина 1 кат.	г	62	132	66	163	-	62	132	66	163	-	846	85
куриная грудка (филе)	г	-	51	17	-	87	-	51	17	-	87	310	31
горбуша потрошенная	г	-	-	102	-	-	-	-	102	-	-	203	20
треска	г	-	-	-	-	102	-	-	-	-	102	203	20
яйца куриные	шт	0	2	1	1	0	0	2	1	1	0	9	1
картофель	г	191	27	226	21	196	191	27	226	21	196	1322	132
морковь	г	58	81	32	58	10	58	81	32	58	10	478	48
свекла	г	40	-	-	40	73	40	-	-	40	73	305	31
капуста белокочанная	г	20	327	-	108	49	20	327	-	108	49	1008	101
лук репчатый	г	35	24	10	10	8	35	24	10	10	8	174	17
петрушка (зелень)	г	2	1	2	2	9	2	1	2	2	9	31	3
томат	г	-	19	-	-	11	-	19	-	-	11	59	6
огурцы	г	-	-	76	-	-	-	-	76	-	-	151	15
тыква	г	-	-	29	-	-	-	-	29	-	-	58	6
яблоки	г	39	180	34	39	-	39	180	34	39	-	582	58
лимон	г	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	16	2
вишня	г	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	40	4
груша	г	-	17	11	-	17	-	17	11	-	17	89	9
апельсин	г	-	-	15	-	-	-	-	15	-	-	30	3
повидло	г	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4
бананы	г	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	300	30
смородина черная	г	-	-	-	-	32	-	-	-	-	32	64	6
сушеная курага	г	25	-	-	25	-	25	-	-	25	-	100	10
сушеный изюм	г	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	20	2
смесь сухофруктов	г	-	-	25	-	-	-	-	25	-	-	50	5
сок абрикосовый	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
сок персиковый	г	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	400	40
крупа гречневая ядрица	г	38	-	-	-	-	38	-	-	-	-	76	8
крупа рисовая	г	6	54	49	6	15	6	54	49	6	15	260	26
пшено	г	59	-	50	20	11	59	-	50	20	11	279	28
мак	г	2	-	-	2	-	2	-	-	2	-	10	1
кунжут	г	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2	0,2
фасоль	г	-	-	-	-	73	-	-	-	-	73	146	15
макаронные изделия безглютеновые	г	-	-	-	52	-	-	-	-	52	-	104	10

мука кокосовая	г	-	-	9	-	-	-	-	9	-	-	19	2
масло сливочное	г	38	33	29	12	28	38	33	29	12	28	281	28
масло подсолнечное	г	12	45	2	15	12	12	45	2	15	12	172	17
чай черный байховый	г	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
сахар-песок	г	34	21	17	27	29	34	21	17	27	29	258	26
крахмал картофельный	г	-	5	-	-	5	-	5	-	-	5	22	2
соль йодированная	г	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	28	3
хлеб безглютеновый	г	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90
мука рисовая	г	14	16	2	13	17	14	16	2	13	17	123	12
кефир	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
снежок	г	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	360	36
варенец	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720	72
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
ацидофилин	г	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	360	36
печень говяжья	г	54	-	-	-	-	54	-	-	-	-	108	11
натрий двууглекислый	г	0,4	3	0,6	0,4	3	0,4	3	0,6	0,4	3	14,8	1,5
кислота лимонная	г	-	3,8	-	-	-	-	3,8	-	-	-	7,6	0,8

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

№	Название группы продуктов	Средние значения за сутки							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб б/г	30	0	30	0	30	0	90	130
2	мука б/г	0	0	0	1,8	0	0	1,8	29
3	крупы, бобовые	26,8	0	25,3	1,2	23,9	0	77,2	43
4	макаронные изделия б/г	0	0	10,4	0	0	0	10,4	12
5	картофель	0	0	73,4	0	25,2	0	98,6	140
6	овощи	7,7	0	113,5	5,8	59,9	0	186,8	260
7	фрукты свежие	5,4	60	21,4	16,4	4	0	107,2	100
8	сухофрукты	2	0	20,9	0	0	0	22,9	11
9	соки фруктовые и	0	80	0	0	0	0	80	100
10	мясо 1-й категории	0	0	23,6	0	38,6	0	62,2	55
11	субпродукты (печень,	0	0	0	0	8,9	0	8,9	15
12	птица	0	0	10	3,2	17,3	0	30,4	24
13	рыба (филе)	0	0	29,8	0	0	0	29,8	37
14	молоко и кисломолочные прод-ты	100,1	0	23,9	180	4,8	180	488,8	450
15	творог	8	0	0	7	0	0	15	40
16	сыр	6	0	0	0	0	0	6	6
17	сметана	0	0	0	1,9	0	0	1,9	11
18	масло сливочное	10,3	0	10,7	0	7	0	28,1	21
19	масло растительное	0	0	9	2,2	6	0	17,2	11
20	яйцо	17,5	0	10,2	6,6	1,2	0	35,5	20
21	сахар	6,8	0	8,2	6,6	4,2	0	25,8	30
22	кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	20
23	чай	1	0	0	0	1	0	2	0,6
24	какао-порошок	0	0	0	0	0	0	0	0,6
25	кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	1,2
26	дрожжи хлебопекарные	0	0	0	0	0	0	0	0,5
27	крахмал	0	0	0	2,2	0	0	2,2	3
28	соль йодированная	0,7	0	1,2	0,1	0,8	0	2,8	5

Меню №7 – для детей, страдающих целиакией

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**7,2**	**17,2**	**44,4**	**361,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-14р -2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55,0	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**730,0**	**20,2**	**19,5**	**57,6**	**486,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин	180,0	4,6	5,1	17,7	134,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**10,0**	**38,6**	**266,2**
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150,0	15,4	1,1	36,3	216,4
54-25м -2020	Курица отварная	60,0	19,3	1,4	0,7	93,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**35,5**	**3,2**	**54,6**	**389,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2230,0**	**73,8**	**54,0**	**232,5**	**1711,0**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150,0	9,7	6,9	13,8	156,0
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	**415,0**	**14,2**	**12,1**	**36,9**	**313,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**2,1**	**0,0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150,0	1,8	4,6	9,8	87,5
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60,0	14,1	12,0	0,6	167,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
д54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**700,0**	**20,2**	**26,3**	**63,6**	**571,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5

Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120,0	13,3	11,3	10,2	195,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**350,0**	**10,8**	**9,2**	**25,3**	**226,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2065,0**	**62,0**	**61,9**	**192,0**	**1572,5**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210,0	8,6	11,5	45,2	318,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**10,8**	**13,6**	**65,0**	**425,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200,0	1,2	1,6	10,6	61,3
54-20г-2020	Картофель отварной	150,0	2,8	5,0	26,7	163,3
54-12р -2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55,0	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед	**730,0**	**23,0**	**18,6**	**75,6**	**561,4**
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75,0	5,8	2,3	4,9	63,1
Пром.	Бифидок	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за полдник	**255,0**	**10,7**	**6,2**	**11,6**	**145,3**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**380,0**	**12,6**	**10,6**	**43,2**	**318,8**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180,0	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2185,0**	**62,5**	**53,0**	**216,8**	**1594,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	**390,0**	**12,0**	**25,2**	**23,0**	**367,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2

54-22м -2020	Суфле из курицы	55,0	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200,0	0,2	0,1	10,3	42,7
	Итого за обед	**710,0**	**19,9**	**21,5**	**74,0**	**568,9**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок	180,0	4,6	4,0	17,7	124,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**8,9**	**38,6**	**256,2**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150,0	2,9	26,4	9,2	285,9
54-24м -2020	Говядина отварная	60,0	17,3	10,6	0,4	166,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за ужин	**440,0**	**21,1**	**37,7**	**20,8**	**507,0**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2110,0**	**63,9**	**97,8**	**176,3**	**1842,1**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,6	0,0	54,5
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200,0	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**445,0**	**12,7**	**13,2**	**47,4**	**358,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200,0	0,9	0,0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,9**	**0,0**	**25,5**	**105,7**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-16г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150,0	6,6	6,9	37,0	236,8
54-21м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60,0	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**715,0**	**20,1**	**25,7**	**96,3**	**697,0**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-26м-2020	Печень тертая	60,0	8,3	14,9	1,6	173,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**12,2**	**21,3**	**42,8**	**411,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2220,0**	**60,7**	**74,5**	**247,7**	**1903,3**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9

	сахаром					
	Итого за завтрак	**440,0**	**7,2**	**17,2**	**44,4**	**361,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**30,6**	**124,6**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-14р -2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55,0	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
	Итого за обед	**730,0**	**20,2**	**19,5**	**57,6**	**486,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин	180,0	4,6	5,1	17,7	134,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**10,0**	**38,6**	**266,2**
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150,0	15,4	1,1	36,3	216,4
54-25м -2020	Курица отварная	60,0	19,3	1,4	0,7	93,0
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**35,5**	**3,2**	**54,6**	**389,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за день	**2230,0**	**73,8**	**54,0**	**232,5**	**1711,0**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,6	0,0	48,8
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150,0	9,7	6,9	13,8	156,0
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за завтрак	**415,0**	**14,2**	**12,1**	**36,9**	**313,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150,0	2,1	0,0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**2,1**	**0,0**	**30,6**	**130,8**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150,0	1,8	4,6	9,8	87,5
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60,0	14,1	12,0	0,6	167,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
д54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**700,0**	**20,2**	**26,3**	**63,6**	**571,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120,0	13,3	11,3	10,2	195,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**350,0**	**10,8**	**9,2**	**25,3**	**226,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4

	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2065,0**	**62,0**	**61,9**	**192,0**	**1572,5**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210,0	8,6	11,5	45,2	318,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**440,0**	**10,8**	**13,6**	**65,0**	**425,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,6**	**0,0**	**14,6**	**60,5**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200,0	1,2	1,6	10,6	61,3
54-20г-2020	Картофель отварной	150,0	2,8	5,0	26,7	163,3
54-12р -2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55,0	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35,0	0,8	4,1	2,6	50,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед	**730,0**	**23,0**	**18,6**	**75,6**	**561,4**
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75,0	5,8	2,3	4,9	63,1
Пром.	Бифидок	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за полдник	**255,0**	**10,7**	**6,2**	**11,6**	**145,3**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5
	Итого за ужин	**380,0**	**12,6**	**10,6**	**43,2**	**318,8**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180,0	4,9	4,0	6,9	82,8
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,9**	**82,8**
	Итого за день	**2185,0**	**62,5**	**53,0**	**216,8**	**1594,1**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,0	6,6	27,6
	Итого за завтрак	**390,0**	**12,0**	**25,2**	**23,0**	**367,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	**150,0**	**0,6**	**0,5**	**13,4**	**60,5**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,0	1,3	3,0	6,8	59,9
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-22м -2020	Суфле из курицы	55,0	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200,0	0,2	0,1	10,3	42,7
	Итого за обед	**710,0**	**19,9**	**21,5**	**74,0**	**568,9**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60,0	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок	180,0	4,6	4,0	17,7	124,7
	Итого за полдник	**240,0**	**5,5**	**8,9**	**38,6**	**256,2**

	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150,0	2,9	26,4	9,2	285,9
54-24м -2020	Говядина отварная	60,0	17,3	10,6	0,4	166,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Итого за ужин	**440,0**	**21,1**	**37,7**	**20,8**	**507,0**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	180,0	4,9	4,0	6,7	82,1
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,9**	**4,0**	**6,7**	**82,1**
	Итого за день	**2110,0**	**63,9**	**97,8**	**176,3**	**1842,1**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,6	0,0	48,8
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200,0	7,0	6,5	27,7	197,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак	**445,0**	**12,7**	**13,2**	**47,4**	**358,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200,0	0,9	0,0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	**200,0**	**0,9**	**0,0**	**25,5**	**105,7**
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови и яблок	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3
54-16г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150,0	6,6	6,9	37,0	236,8
54-21м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60,0	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15,0	0,4	1,7	1,1	21,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4
	Итого за обед	**715,0**	**20,1**	**25,7**	**96,3**	**697,0**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,0	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	**240,0**	**9,9**	**9,3**	**28,9**	**238,8**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-26м-2020	Печень тертая	60,0	8,3	14,9	1,6	173,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30,0	0,7	0,7	11,2	53,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за ужин	**440,0**	**12,2**	**21,3**	**42,8**	**411,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180,0	4,7	5,1	6,7	91,4
	Итого за второй ужин	**180,0**	**4,7**	**5,1**	**6,7**	**91,4**
	Итого за день	**2220,0**	**60,2**	**74,5**	**247,7**	**1903,1**
	Средние показатели за цикл	**2162,0**	**64,5**	**68,2**	**213,1**	**1724,6**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №7)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2162	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1724,6	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	64,5 (14,9%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	68,2 (35,6%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	213,1 (49,4%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	53,6	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,4	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	480,6	450,0
Кальций (мг/сут)	942,9	800,0

Фосфор (мг/сут)	1272,6	700,0
Магний (мг/сут)	332,4	80,0
Железо (мг/сут)	18,2	10,0
Калий (мг/сут)	3087,7	400,0
Йод (мг/сут)	0,123	0,07
Селен (мг/сут)	0,002	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,022	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №7)

Название продукта	Ед. изм	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко пастер.	мл	202	202	180	60	380	202	202	180	60	380	2047	205
творог	г	-	58	-	-	18	-	58	-	-	18	152	15
сметана	г	-	5	-	-	5	-	5	-	-	5	19	2
сыр	шт	-	15	-	-	15	-	15	-	-	15	61	6
говядина 1 кат.	г	-	163	66	132	62	-	163	66	132	62	846	85
куриная грудка (филе)	г	87	-	17	51	-	87	-	17	51	-	310	31
треска	г	102	-	-	-	-	102	-	-	-	-	203	20
горбуша потрошенная	г	-	-	102	-	-	-	-	102	-	-	203	20
яйца куриные	г	0	1	1	2	0	0	1	1	2	0	9	1
картофель	г	196	21	226	27	191	196	21	226	27	191	1322	132
свекла	г	73	40	-	-	40	73	40	-	-	40	305	31
капуста белокочанная	г	49	108	-	327	20	49	108	-	327	20	1008	101
морковь	г	10	58	32	81	58	10	58	32	81	58	478	48
томат	г	11	-	-	19	-	11	-	-	19	-	59	6
лук репчатый	г	8	10	10	24	35	8	10	10	24	35	174	17
петрушка (зелень)	г	9	2	2	1	2	9	2	2	1	2	31	3
огурцы	г	-	-	76	-	-	-	-	76	-	-	151	15
тыква	г	-	-	29	-	-	-	-	29	-	-	58	6
смородина черная	г	32	-	-	-	-	32	-	-	-	-	64	6
груша	г	17	-	11	17	-	17	-	11	17	-	89	9
повидло	г	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	40	4
бананы	г	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	300	30
яблоки	г	-	39	34	180	39	-	39	34	180	39	582	58
апельсин	г	-	-	15	-	-	-	-	15	-	-	30	3
лимон	г	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	16	2
вишня	г	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4
сушеная курага	г	-	25	-	-	25	-	25	-	-	25	100	10
сушеный изюм	г	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	20	2
смесь сухофруктов	г	-	-	25	-	-	-	-	25	-	-	50	5
сок персиковый	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
сок абрикосовый	г	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	400	40
крупа рисовая	г	15	6	49	54	6	15	6	49	54	6	260	26
пшено	г	11	20	50	-	59	11	20	50	-	59	279	28
фасоль	г	73	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	15
мак	г	-	2	-	-	2	-	2	-	-	2	10	1
кунжут	г	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2	0
крупа гречневая ядрица	г	-	-	-	-	38	-	-	-	-	38	76	8
макаронные изделия безглютеновые	г	-	52	-	-	-	-	52	-	-	-	104	10
мука кокосовая	г	-	-	9	-	-	-	-	9	-	-	19	2
масло сливочное несоленое	г	28	12	29	33	38	28	12	29	33	38	281	28
масло подсолнечное	г	12	15	2	45	12	12	15	2	45	12	172	17
чай черный	г	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2

байховый													
сахар-песок	г	29	27	17	21	34	29	27	17	21	34	258	26
крахмал картофельный	г	5	-	-	5	-	5	-	-	5	-	22	2
соль йодированная	г	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	28	3
хлеб безглютеновый	г	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90
мука рисовая	г	17	13	2	16	14	17	13	2	16	14	123	12
ацидофилин	г	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	360	36
варенец	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
кефир	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720	72
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
снежок	г	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	360	36
печень говяжья	г	-	-	-	-	54	-	-	-	-	54	108	11
натрий двууглекислый	г	3	0,4	0,6	3	0,4	3	0,4	0,6	3	0,4	14,8	1,5
кислота лимонная	г	-	-	-	3,8	-	-	-	-	3,8	-	7,6	0,8

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб б/г	30	0	30	0	30	0	90	130
2	мука б/г	0	0	0	1,8	0	0	1,8	29
3	крупы, бобовые	26,8	0	25,3	1,2	23,9	0	77,2	43
4	макаронные изделия б/г	0	0	10,4	0	0	0	10,4	12
5	картофель	0	0	73,4	0	25,2	0	98,6	140
6	овощи	7,7	0	113,5	5,8	59,9	0	186,8	260
7	фрукты свежие	5,4	60	21,4	16,4	4	0	107,2	100
8	сухофрукты	2	0	20,9	0	0	0	22,9	11
9	соки фруктовые и овощные	0	80	0	0	0	0	80	100
10	мясо 1-й категории	0	0	23,6	0	38,6	0	62,2	55
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0	0	0	8,9	0	8,9	15
12	птица	0	0	10	3,2	17,3	0	30,4	24
13	рыба (филе)	0	0	29,8	0	0	0	29,8	37
14	молоко и кисломолочные прод.	100,1	0	23,9	180	4,8	180	488,8	450
15	творог	8	0	0	7	0	0	15	40
16	сыр	6	0	0	0	0	0	6	6
17	сметана	0	0	0	1,9	0	0	1,9	11
18	масло сливочное	10,3	0	10,7	0	7	0	28,1	21
19	масло растительное	0	0	9	2,2	6	0	17,2	11
20	яйцо	17,5	0	10,2	6,6	1,2	0	35,5	20
21	сахар	6,8	0	8,2	6,6	4,2	0	25,8	30
22	кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	20
23	чай	1	0	0	0	1	0	2	0,6
24	какао-порошок	0	0	0	0	0	0	0	0,6
25	кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	1,2
26	дрожжи хлебопекарные	0	0	0	0	0	0	0	0,5
27	крахмал	0	0	0	2,2	0	0	2,2	3
28	соль йодированная	0,7	0	1,2	0,1	0,8	0	2,8	5

Приложение 2

Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Средняя продолжительность тепловой обработки
1.Говядина			
Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин. - 3 ч.
Плечевая и заплечная части, покромка, грудинка	Варка	Супы, вторые и холодные блюда	2 ч. - 2 ч. 30 мин.
Фрикадельки	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)	Тушение	Вторые блюда	2 ч. - 2ч. 30 мин.
Грудинка, боковой, наружный мелкие куски	Тушение	»	1 ч. - 1 ч. 30 мин.
2.Куры (целиком)	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
3.Изделия из рыбной котлетной массы	Запекание	Вторые блюда	10-15 мин.
4. Картофель			
Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	30 мин.
	Варка на пару		45 мин.
Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, кубиками.	Варка в бульоне, в воде	Супы	12-15 мин.
Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
5. Свекла			
Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
6. Морковь			
Морковь неочищенная	Варка в воде	Салаты, гарниры	25 мин.
Морковь, нарезанная ломтиками	Припускание		15-20 мин.
Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	Супы, вторые блюда, соусы	10 мин.
7. Капуста			
Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин. -1 ч. 30 мин.
8. Горох сушеный	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
4. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
5. Картотека химического состава блюд диетического и школьного питания. Справочные таблицы для студентов III-V курсов ФМА очного и заочного отделений, обучающихся по специальности 260501-Технология продуктов общественного питания- Новосибирск.- 2010.- 179 с.
6. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
7. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) /https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm.
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /https://pbprog.ru/databases/foodmeals/.
10. Химический состав импортных пищевых продуктов
11. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http: //web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
12. Химический состав импортных пищевых продуктов https://lektsia.com/1x181a.html.
13. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
14. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
15. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
16. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
17. Картотека химического состава блюд диетического и школьного питания. Справочные таблицы для студентов III-V курсов ФМА очного и заочного отделений, обучающихся по специальности 260501-Технология продуктов общественного питания- Новосибирск.- 2010.- 179 с.
18. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
19. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/

20. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) /https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm.
21. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /https://pbprog.ru/databases/foodmeals/.
22. Химический состав импортных пищевых продуктов
23. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http: //web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
24. Химический состав импортных пищевых продуктов https://lektsia.com/1x181a.html.