

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. 214.

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	20
3.3. Блюда из круп (каши)	35
3.4. Гарниры	50
3.5. Блюда из яиц и творога	63
3.6. Блюда из рыбы	75
3.7. Блюда из мяса	86
3.8. Соусы	107
3.9. Горячие напитки	111
3.10. Холодные напитки	127
3.11. Мучные изделия	140
Приложение 1. Варианты меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в дошкольной образовательной организации	145
Меню № 1	145
Меню № 2	154
Меню № 3	164
Меню № 4	173
Меню № 5 – для детей, страдающих сахарным диабетом	182
Меню № 6 – для детей, страдающих целиакией	192
Меню № 7 – для детей, страдающих целиакией	200
Приложение 2. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся	209
Приложение 3. Нутриентные профили отдельных блюд	210
Приложение 4. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов	212
Список использованной литературы	213

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 кури 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 питании¹. 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.

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)»

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».

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	средн я	макс
	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	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	средн ня	макс	мин	средн ня	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	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			б	ж	у
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс			
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 меню²;
- 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: 54-13-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	15,6	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
сыр российский	31,2	30,0	7,0	8,8	0,0	107,5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					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	0,04	0,10	122	13	132	5	75	0,2	0,0	2,2
сыр российский	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4

Технология приготовления:

Сыр нарезают 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: 53-193-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	8,2	0,1	74,8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					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	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1

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: 54-23-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	67,8	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					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	0,12	6,00	5	85	14	8	25	0,4	1,8	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 дурилагов, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томат	67,8	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0,04	0,02	79,8	0,42	15,0	2	174	8	12	16	0,5	1,2	0,2

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 дурилагов, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
перец сладкий	67,8	60,0	0,8	0,1	2,9	15,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0,05	0,05	150,0	0,60	120	1	98	5	4	10	0,3	1,8	0,1

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 дурилагов, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0,0	0,2	1,4
огурец	23,7	21,0	0,2	0,0	0,5	3,0
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	27,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,6	3,1	1,8	37,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук зеленый	0,00	0,01	24,0	0,04	2,16	1	19	7	1	2	0,1	0,1	0,0
огурец	0,01	0,01	2,1	0,04	2,10	2	30	5	3	9	0,1	0,6	0,1
томат	0,02	0,01	38,3	0,20	7,20	1	84	4	6	7	0,3	0,6	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	64,4	0,28	11,5	81	132	17	10	18	0,5	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	5,3	4,8	0,6	0,6	0,0	7,5
капуста белокочанная	36,0	28,8	0,5	0,0	1,4	7,7
огурец	15,0	12,0	0,1	0,0	0,3	1,7
томат	15,0	12,0	0,1	0,0	0,5	2,6
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,3	6,6	2,2	73,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,00	0,02	12,5	0,17	0,00	6	7	3	1	9	0,1	1,0	1,5
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,9	0,20	13,0	4	86	14	5	9	0,2	0,9	0,1
огурец	0,00	0,00	1,2	0,02	1,20	1	17	3	2	5	0,1	0,4	0,0
томат	0,01	0,00	16,0	0,08	3,00	0	35	2	2	3	0,1	0,2	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,03	30,5	0,47	17,3	89	145	22	9	27	0,5	10,4	1,7

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 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	93,8	75,0	1,4	0,1	3,5	20,2
лук репчатый	7,5	6,0	0,1	0,0	0,5	2,4
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,8	7,2
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,6	6,1	6,2	85,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,3	0,52	33,8	10	225	36	12	23	0,5	2,3	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,60	0	11	2	1	3	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3

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 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	63,0	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6
морковь	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	3,0	12,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,0	6,1	5,8	81,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,5	0,35	22,7	7	151	24	8	16	0,3	1,5	0,2
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	121,5	0,41	23,1	85	163	27	10	19	0,4	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 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	13,6	12,0	0,0	0,0	1,2	5,3
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0,0	1,6	9,2
морковь	15,0	12,0	0,2	0,0	0,8	4,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,8	6,0	3,6	72,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
яблоко	0,00	0,00	0,6	0,04	1,20	3	33	2	1	1	0,3	0,2	0,0
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,0	0,24	15,4	4	103	16	5	11	0,2	1,0	0,1
морковь	0,01	0,01	240,0	0,12	0,60	3	24	3	5	7	0,1	0,6	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	241,6	0,40	17,3	88	160	22	11	19	0,6	9,9	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 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	27,8	22,2	0,5	0,1	0,8	6,0
огурец	17,2	13,8	0,1	0,0	0,3	1,8
томат	17,2	13,8	0,1	0,0	0,5	2,7
яйцо куриное	8,6	7,8	0,9	0,8	0,0	11,0
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,6	4,1	1,6	50,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0,02	0,02	0,4	0,18	6,22	2	39	5	3	10	0,3	0,7	0,1
огурец	0,00	0,00	0,8	0,02	0,55	1	16	3	2	5	0,1	0,4	0,0
томат	0,01	0,00	11,0	0,08	1,38	0	33	2	2	3	0,1	0,3	0,1
яйцо куриное	0,00	0,03	12,2	0,22	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,05	24,4	0,50	8,15	70	97	14	8	31	0,6	10,9	2,3

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 – свойственные овощам и растительному маслу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	45,8	36,6	0,5	0,0	2,5	12,3
яблоко	20,3	18,0	0,1	0,1	1,8	8,0
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	53,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,6	6,1	4,3	74,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,03	732,0	0,37	1,83	8	73	10	14	20	0,3	1,8	0,0
яблоко	0,01	0,00	0,9	0,05	1,80	5	50	3	2	2	0,4	0,4	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	732,9	0,42	3,63	90	123	14	16	22	0,7	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: 54-123-2020 (от 3 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0,0	0,8	4,0
морковь	56,2	45,0	0,5	0,0	2,8	13,9
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,2	0,0	38,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,2	4,2	6,0	68,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
томатное пюре	0,01	0,00	20,2	0,15	1,75	1	93	3	7	10	0,3	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,02	0,03	540,0	0,36	0,90	7	75	11	15	22	0,3	2,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,15	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	560,2	0,55	3,23	68	184	18	23	37	0,7	10,6	0,2

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: 54-133-2020 (от 3 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	71,2	57,0	0,8	0,1	4,6	21,9
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	0,8	2,7	4,6	45,6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,7	0,09	2,28	20	136	19	11	21	0,7	4,0	0,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	56,2	45,0	0,6	0,0	3,6	17,3
курага	6,4	6,0	0,3	0,0	2,8	12,5
изюм	6,1	6,0	0,1	0,0	3,6	15,1
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,0	3,2	10,0	73,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0,01	0,01	0,5	0,07	1,80	16	108	15	9	17	0,6	3,2	0,3
курага	0,00	0,01	21,0	0,14	0,10	1	86	8	5	8	0,2	0,0	0,0
изюм	0,01	0,00	0,2	0,03	0,00	5	41	4	2	7	0,2	0,1	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	21,8	0,24	1,90	81	234	28	16	31	0,9	11,2	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 - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0,0	1,8	9,5
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0,0	0,8	4,0
свекла	56,2	45,0	0,6	0,0	3,6	17,3
сахар-песок	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,5
масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,2	0,0	38,0
кислота лимонная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,3	4,2	6,8	71,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томатное пюре	0,01	0,00	20,2	0,15	1,75	1	93	3	7	10	0,3	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
свекла	0,01	0,01	0,5	0,07	1,80	16	108	15	9	17	0,6	3,2	0,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,15	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,01	20,7	0,26	4,13	76	217	22	17	33	0,9	11,5	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 - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	23,9	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	10,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
свекла	15,0	12,0	0,2	0,0	1,0	4,6
огурец соленый	30,0	24,0	0,2	0,0	0,4	2,4
масло подсолнечное	8,0	8,0	0,0	7,0	0,0	63,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	1,0	7,1	5,4	89,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,02	0,01	0,3	0,25	1,41	1	83	2	4	9	0,1	0,9	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,00	0,00	96,0	0,06	0,16	1	13	2	3	4	0,1	0,4	0,0
свекла	0,00	0,00	0,1	0,02	0,48	4	29	4	2	4	0,2	0,8	0,1
огурец соленый	0,00	0,00	0,7	0,04	0,48	203	28	5	3	5	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	56,2	45,0	0,6	0,0	3,1	15,2
сахар-песок	1,2	1,2	0,0	0,0	1,2	4,8
чернослив	16,1	15,0	0,3	0,1	8,6	36,8
Выход:		60,0	0,9	0,1	12,9	56,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,03	0,03	900,0	0,45	2,25	9	90	12	17	25	0,3	2,3	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
чернослив	0,00	0,01	1,5	0,26	0,45	2	130	12	15	12	0,5	0,1	0,0
Выход:	0,03	0,04	901,5	0,71	2,70	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1

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 сахара.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ
Номер рецептуры: 54-18з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	62,2	49,8	0,7	0,0	4,0	19,2
чернослив	7,7	7,2	0,2	0,0	3,8	16,1
масло подсолнечное	3,6	3,6	0,0	3,2	0,0	28,5
Выход:		60,0	0,9	3,2	7,8	63,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0,01	0,02	0,6	0,08	1,99	17	119	16	10	19	0,6	3,5	0,3
чернослив	0,00	0,01	0,4	0,10	0,09	1	52	5	6	5	0,2	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,03	1,0	0,18	2,08	18	171	21	16	24	0,8	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 свойственные 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
мука пшеничная высший сорт	10,0	10,0	1,0	0,1	6,4	30,5
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
томатное пюре	6,0	6,0	0,2	0,0	0,6	3,4
капуста белокочанная	350,0	280,0	4,7	0,2	12,0	69,1
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	8,1	24,6	26,4	360,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,10	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,2	0,5
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,2	0,05	0,62	0	33	1	2	4	0,1	0,0	0,0
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,0	1,57	50,4	28	697	118	39	76	1,5	8,4	0,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,16	524,7	2,46	53,8	493	920	187	66	155	2,4	76,3	1,7

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 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.

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
петрушка (корень)	2,5	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре	30,0	30,0	1,0	0,0	3,2	16,9
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	8,5	24,8	48,4	451,2

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
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,0	0,0	0,0
свекла	0,02	0,05	1,9	0,26	6,40	56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
томатное пюре	0,01	0,01	36,0	0,26	3,12	2	167	5	12	18	0,5	0,0	0,2
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,52	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,16	0,21	673,3	2,94	33,8	535	1323	168	96	213	4,4	85,8	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 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец соленый	75,0	60,0	0,5	0,1	0,9	6,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	408,0	300,0	5,6	1,1	44,5	210,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	750,0	750,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	9,6	25,7	66,1	533,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,10	1,20	507	70	12	7	13	0,3	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,53	0,00	2	17	1	9	26	0,2	0,3	2,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,32	0,26	519,7	5,67	27,7	984	1675	105	99	257	3,6	83,0	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец соленый	75,0	60,0	0,5	0,1	0,9	6,0
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	408,0	300,0	5,6	1,1	44,5	210,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	9,7	25,6	56,0	492,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,10	1,20	507	70	12	7	13	0,3	0,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,33	0,28	521,1	5,59	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85,1	1,3

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 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 с добавлением масла.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	12,5	10,0	0,1	0,1	0,9	4,7
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	544,0	400,0	7,5	1,4	59,3	280,1
говядина 1 категории	128,8	114,0	19,9	16,1	0,0	224,2
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
томатное пюре	10,0	10,0	0,3	0,0	1,1	5,6
лук репчатый	62,5	50,0	0,7	0,1	3,7	18,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
вода	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	43,2	21,6	69,6	645,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,1	0,10	1,40	1	28	5	2	6	0,1	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32,0	15	1886	35	80	202	3,1	20,0	0,9
говядина 1 категории	0,05	0,14	0,0	7,48	0,00	56	308	9	22	186	2,7	8,2	0,0
яйцо куриное	0,00	0,03	12,5	0,23	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
томатное пюре	0,00	0,00	12,0	0,09	1,04	1	56	2	4	6	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,02	0,01	0,0	0,20	2,00	2	73	14	6	25	0,4	1,5	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	706	0	8	0	2	0,1	96,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,45	0,43	512,2	14,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,9	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, делят на две части.

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла, вторую часть лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют 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 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	272,0	200,0	3,8	0,7	29,7	140,0
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94,0
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло сливочное	3,5	3,5	0,0	2,5	0,0	23,0
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	750,0	750,0	14,1	3,3	2,0	94,3
вода	45,8	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	23,1	16,7	57,0	470,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16,0	8	943	18	40	101	1,6	10,0	0,5
яйцо куриное	0,00	0,03	13,7	0,25	0,00	9	10	4	1	15	0,2	1,8	2,4
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0,0	0,30	0,00	1	31	5	4	23	0,3	0,5	1,6
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	13,7	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	265	0	3	0	1	0,0	36,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,24	0,18	511,4	3,92	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	544,0	400,0	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия высшего сорта	40,0	40,0	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	8,8	0,0	79,1
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	700,0	700,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	12,6	10,8	90,6	510,0

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
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32,0	15	1886	35	80	202	3,1	20,0	0,9
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,93	0,00	1	41	7	6	30	0,6	0,6	0,0
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,43	0,26	487,6	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,3	83,8	1,2

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 бланшированную 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	340,0	250,0	4,7	0,9	37,1	175,1
горох	80,0	80,0	15,4	1,4	36,0	218,5
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10,0	0,1	0,1	0,9	4,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	650,0	650,0	12,2	2,9	1,8	81,7
Выход:		1000,0	33,4	23,0	81,4	665,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,22	0,14	4,5	3,60	20,0	10	1179	22	50	126	2,0	12,5	0,6
горох	0,47	0,10	1,0	4,16	0,00	20	580	81	74	229	4,7	4,1	9,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,1	0,10	1,40	1	28	5	2	6	0,1	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,73	0,28	486,0	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,4	79,8	10,0

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 ФАСОЛЮ;
Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
картофель	272,0	200,0	3,8	0,7	29,7	140,0
фасоль	80,0	80,0	15,8	1,4	34,2	212,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	700,0	700,0	13,2	3,1	1,9	88,0
Выход:		1000,0	33,9	22,9	72,0	629,5

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
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16,0	8	943	18	40	101	1,6	10,0	0,5
фасоль	0,29	0,12	0,0	4,10	0,00	24	730	106	72	334	4,1	9,7	17,5
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
бульон	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,49	0,27	604,0	7,54	18,6	482	1815	152	134	481	6,4	83,4	18,2

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа перловая	40,0	40,0	3,5	0,4	24,4	114,9
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	9,6	25,2	51,5	471,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа перловая	0,03	0,02	0,0	1,18	0,00	3	57	13	14	112	0,6	0,0	13,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,19	516,4	4,01	32,1	483	1001	138	73	262	2,8	76,3	14,2

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
сметана 15 %-ной жирности	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	850,0	850,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	8,7	25,2	54,0	477,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
сметана 15 %-ной жирности	0,01	0,04	32,1	0,24	0,08	15	48	39	4	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,02	0,01	0,0	1,06	0,00	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,18	516,4	3,89	32,1	483	977	128	77	202	2,5	76,9	6,3

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
горбуша консерв.	180,8	160,0	31,4	8,2	0,0	199,2
картофель	380,8	280,0	5,3	1,0	41,5	196,1
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	40,0	32,0	0,4	0,1	2,4	11,7
морковь	80,0	64,0	0,8	0,1	4,0	19,7
масло сливочное	15,0	15,0	0,1	10,9	0,1	98,8
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	39,5	20,5	62,1	589,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	10,62	0,00	844	345	260	78	320	1,3	80,0	56,3
картофель	0,24	0,16	5,0	4,03	22,4	11	1320	25	56	141	2,2	14,0	0,7
лавровый лист	0,00	0,00	0,4	0,00	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
крупа рисовая	0,01	0,01	0,0	0,53	0,00	2	17	1	9	26	0,2	0,3	2,7
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,13	1,28	1	46	9	4	16	0,2	1,0	0,1
морковь	0,03	0,04	768,0	0,51	1,28	10	106	15	21	31	0,4	3,2	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	58,8	0,02	0,00	1	2	2	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,32	0,41	891,3	15,88	29,2	1311	1884	333	173	544	4,5	159	60,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6
лук репчатый	25,0	20,0	0,3	0,0	1,5	7,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	17,1	17,1	0,0	15,0	0,0	135,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	883,0	883,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	6,7	15,7	29,3	285,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
томат	0,02	0,01	35,8	0,25	4,49	1	108	6	8	10	0,4	0,9	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8,00	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,6	1,10	35,5	19	491	83	27	53	1,0	5,9	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,80	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
морковь	0,02	0,02	480,0	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,15	561,1	3,23	53,8	474	1212	133	76	150	2,7	74,7	1,1

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 x 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 готовности.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	6,5	18,2	43,8	364,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
свекла	0,02	0,05	1,9	0,26	6,40	56	382	52	31	60	2,0	11,2	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,4	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,4	2,4	0,2
лук репчатый	0,01	0,01	0,0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,03	600,0	0,40	1,00	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,16	644,7	2,46	34,0	519	1147	136	85	173	3,8	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 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	75,0	60,0	0,5	0,1	1,4	7,7
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,7	3,7
морковь	64,2	51,4	0,6	0,0	3,2	15,8
масло подсолнечное	8,6	8,6	0,0	7,6	0,0	68,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	900,0	900,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	5,9	8,5	48,0	291,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0,01	0,02	3,6	0,10	2,40	4	70	12	7	22	0,3	1,8	0,2
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,1	0,3	0,0
картофель	0,09	0,06	1,9	1,48	8,23	4	485	9	21	52	0,8	5,2	0,2
крупа рисовая	0,02	0,01	0,0	1,06	0,00	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,40	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,02	0,03	616,8	0,41	1,03	8	85	12	17	25	0,3	2,6	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	441	0	5	0	1	0,0	60,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,12	662,2	3,13	16,3	463	735	59	69	163	2,0	70,7	5,8

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	40,0	40,0	3,1	0,4	25,8	119,7
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	68,0	68,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,8	6,8	32,8	216,9

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 кукурузная	0,04	0,02	7,9	0,67	0,00	2	49	7	10	38	0,9	0,0	6,0
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,14	40,7	1,32	0,52	335	171	116	23	118	1,1	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	7,2	10,7	43,9	300,7

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 кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,62	0,52	336	192	120	27	135	1,5	49,0	10,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,7	10,7	48,5	321,5

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
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,18	98,7	1,86	0,68	337	335	134	36	147	1,8	49,0	10,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупa кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,4	10,7	49,9	325,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупa кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,17	64,0	1,67	0,52	345	261	127	31	146	1,8	49,1	10,4

Технология приготовления:

Крупy перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Крупy 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,2	10,7	44,2	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
клюква	0,00	0,00	0,0	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,64	1,12	336	202	121	29	136	1,5	49,0	10,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,3	11,7	37,5	288,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,5	11,7	43,5	313,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,16	54,2	2,58	0,54	347	284	133	53	196	1,6	51,7	3,2

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,8	11,7	42,1	308,8

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
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,17	88,8	2,77	0,70	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,6	12,8	34,2	285,8

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,8	12,8	40,2	311,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,18	52,74	2,43	0,52	355	342	145	66	244	2,1	51,3	14,6

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 распределены 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	9,1	12,8	38,8	306,6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,19	87,36	2,62	0,68	347	415	152	72	245	2,1	51,3	14,6

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,6	12,8	34,5	287,5

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
клюква	0,00	0,00	0,00	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,17	52,38	2,40	1,12	346	283	139	64	233	1,9	51,3	14,6

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,2	10,8	38,5	283,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,4	10,8	44,5	308,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,19	53,53	1,83	0,55	350	294	141	43	217	2,5	49,6	33,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,7	10,8	43,1	304,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,20	88,15	2,02	0,71	343	368	148	48	218	2,5	49,6	33,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,1	45,5
крупа пшеничная	11,0	11,0	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102,0	102,0	2,8	2,9	4,4	54,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	70,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,0	6,9	23,9	178,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,00	0,40	0,00	1	12	1	7	20	0,1	0,2	2,0
крупа пшеничная	0,03	0,00	0,20	0,40	0,00	1	19	3	8	22	0,3	0,5	0,3
молоко	0,03	0,12	13,46	0,65	0,53	39	124	108	12	80	0,1	9,2	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123	0,5	49,9	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	80,0	80,0	9,5	2,3	41,6	225,1
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	28,7	29,3	78,9	693,6

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 гречневая ядрица	0,25	0,13	1,0	4,61	0,00	2	252	14	139	207	4,7	2,6	4,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63,0	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,45	0,98	132,0	9,11	3,64	563	1102	758	225	758	5,3	106	16,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	80,0	80,0	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	24,5	27,7	91,2	711,4

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	0,05	0,03	0,00	2,11	0,00	7	66	6	35	104	0,7	1	10,6
молоко	0,20	0,84	92,40	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	80,0	80,0	8,3	0,9	51,3	246,6
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	27,5	27,9	88,6	715,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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 сорта	0,10	0,03	0,0	1,86	0,00	2	82	13	11	61	1,1	1	0,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,30	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	38,0	38,0	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96,0	96,0	2,6	2,7	4,1	51,2
масло сливочное	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,3
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	64,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	7,1	6,7	23,8	184,4

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 гречневая ядрица	0,12	0,06	0,5	2,19	0,00	1	120	7	66	99	2,2	1,3	1,9
молоко	0,03	0,12	12,7	0,61	0,50	36	116	101	12	75	0,1	8,6	1,7
масло сливочное	0,00	0,00	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,18	28,8	2,81	0,50	332	237	112	78	175	2,3	49,9	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	51,0	51,0	5,3	0,6	32,7	157,2
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	306,0	306,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	5,3	5,5	32,7	202,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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 сорта	0,06	0,02	0,0	1,18	0,00	1	52	9	7	39	0,7	0,8	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,03	26,6	1,19	0,00	149	53	11	7	40	0,7	20,8	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
укроп	0,9	0,8	0,0	0,0	0,0	0,3
макаронные изделия высшего сорта	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	0,2	0,0	0,5	3,1
томатное пюре	9,0	9,0	0,3	0,0	1,0	5,1
морковь	23,7	21,0	0,3	0,0	1,3	6,5
масло сливочное	9,0	9,0	0,1	6,5	0,1	59,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	220,5	220,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,7	6,9	26,5	187,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
укроп	0,00	0,00	3,6	0,01	0,32	0	2	2	0	1	0,0	0,0	0,0
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,85	0,00	1	38	6	5	28	0,5	0,6	0,0
горошек зеленый консерв.	0,01	0,00	2,5	0,05	0,33	23	7	1	2	4	0,1	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	10,8	0,08	0,94	1	50	2	4	5	0,2	0,0	0,1
морковь	0,01	0,01	252,0	0,17	0,42	3	35	5	7	10	0,1	1,1	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	35,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,03	304,2	1,17	2,01	175	133	18	18	50	0,9	21,6	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.

Укроп перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр российский	15,6	15,0	3,3	3,9	0,0	48,1
масло сливочное	3,8	3,8	0,0	2,8	0,0	25,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	98,2	98,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	7,9	7,2	28,6	210,6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	1,03	0,00	1	46	7	6	34	0,6	0,7	0,0
сыр российский	0,00	0,04	23,4	0,04	0,04	92	11	116	5	65	0,1	0,0	1,9
масло сливочное	0,00	0,00	14,9	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,05	38,3	1,08	0,04	241	57	126	11	100	0,8	20,7	1,9

Технология приготовления:

Сыр нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	69,0	69,0	8,2	2,0	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	8,2	6,9	35,9	238,9

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,21	0,11	0,8	3,97	0,00	2	218	12	120	179	4,0	2,3	3,5
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,12	27,5	3,98	0,00	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5

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 делается 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: соответствуют наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,9	7,9	40,6	257,2

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,06	0,03	0,0	1,97	0,00	5	95	22	23	187	1,0	0,0	22,1
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,04	39,2	1,99	0,00	153	96	25	23	189	1,1	20,0	22,2

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 - соответствуют наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54,0	54,0	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	324,0	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,4	36,4	208,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,43	0,00	5	45	4	23	70	0,5	0,8	7,2
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,44	0,00	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	263,9	263,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,4	5,4	34,9	202,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,37	0,00	5	43	4	23	68	0,5	0,7	6,9
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,38	0,00	152	44	6	23	69	0,5	20,7	6,9

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	6,8	6,0	0,1	0,0	0,4	1,8
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
сахар-песок	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,3
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0,0	1,1	5,5
томатное пюре	12,0	12,0	0,4	0,0	1,3	6,8
капуста белокочанная	178,0	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9
лук репчатый	10,2	9,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	204,8	204,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,0	14,5	118,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,00	0,00	72,0	0,05	0,12	1	10	1	2	3	0,0	0,3	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	14,4	0,11	1,25	1	67	2	5	7	0,2	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,88	28,4	16	392	67	22	42	0,8	4,7	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,36	0	13	2	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	133,0	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	30,0	24,0	0,3	0,0	1,5	7,4
репа	30,0	24,0	0,3	0,0	1,4	7,0
картофель	65,3	48,0	0,9	0,2	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3,0	0,7	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0,0	0,7	3,5
капуста белокочанная	37,5	30,0	0,5	0,0	1,3	7,4
масло сливочное	1,1	1,1	0,0	0,8	0,0	7,4
масло подсолнечное	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	24,6	24,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,8	7,5	13,6	134,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,01	0,01	288,0	0,19	0,48	4	40	6	8	11	0,2	1,2	0,0
репа	0,01	0,01	2,5	0,21	1,92	3	47	10	4	7	0,2	0,1	0,2
картофель	0,04	0,03	0,9	0,69	3,84	2	226	4	10	24	0,4	2,4	0,1
сметана	0,00	0,02	14,5	0,11	0,04	7	22	17	2	12	0,0	2,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,5	0,17	5,40	3	75	13	4	8	0,2	0,9	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	4,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	150	0	2	0	0	0,0	20,4	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1,0	27,4	0,6

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шапками, 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.

Соус: 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, соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом 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 – соответствуют наименованию блюда.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
молоко	45,0	45,0	1,2	1,3	1,9	24,0
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
масло подсолнечное	4,5	4,5	0,0	4,0	0,0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	4,5	5,9	26,5	176,0

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					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	0,07	2,4	1,92	10,7	5	629	12	27	67	1,1	6,7	0,3
молоко	0,01	0,05	5,9	0,29	0,23	17	55	48	5	35	0,0	4,1	0,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,07	0,00	0	8	1	1	6	0,1	0,1	0,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,14	0,12	8,3	2,28	10,9	169	692	62	33	109	1,2	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	171,4	126,0	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24,0	24,0	0,7	0,7	1,0	12,8
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,1	6,0	19,7	145,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,11	0,07	2,3	1,81	10,1	5	594	11	25	64	1,0	6,3	0,3
молоко	0,01	0,03	3,2	0,15	0,12	9	29	25	3	19	0,0	2,2	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	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 кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пуше 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 и запах - соответствуют наименованию блюда.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	22,0	20,0	2,4	2,0	0,1	28,3
крупа манная	15,0	15,0	1,5	0,1	9,6	45,5
молоко	30,0	30,0	0,8	0,8	1,3	16,0
мука пшеничная высший сорт	12,0	12,0	1,2	0,1	7,6	36,6
капуста белокочанная	200,0	160,0	2,7	0,1	6,8	39,5
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	8,6	6,7	25,4	198,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,01	0,07	31,20	0,58	0,00	20	23	10	2	33	0,4	4,0	5,4
крупа манная	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0	16	3	2	11	0,1	0,0	0,0
молоко	0,01	0,04	3,96	0,19	0,16	11	36	32	4	23	0,0	2,7	0,5
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0	12	2	2	9	0,1	0,2	0,6
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,88	0,90	28,8	16	398	68	22	43	0,8	4,8	0,4
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	57,63	2,16	29,0	196	487	116	32	121	1,6	31,7	7,0

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 формируют.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сыр российский	10,9	10,5	2,3	2,7	0,0	33,7
яйцо куриное	33,0	30,0	3,6	3,0	0,2	42,4
картофель	81,6	60,0	1,1	0,2	8,9	42,0
молоко	30,0	30,0	0,8	0,8	1,3	16,0
брокколи	60,0	48,0	1,3	0,2	1,7	13,6
микрорезель (проростки) люцерна	7,5	6,0	0,2	0,0	0,0	1,3
перец зеленый	45,0	36,0	0,4	0,0	1,6	8,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	9,7	6,9	13,7	157,5

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
сыр российский	0,00	0,03	16,38	0,03	0,03	65	8	81	3	46	0,1	0,0	1,3
яйцо куриное	0,02	0,11	46,80	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
картофель	0,05	0,03	1,08	0,86	4,80	2	283	5	12	30	0,5	3,0	0,1
молоко	0,01	0,04	3,96	0,19	0,16	11	36	32	4	23	0,0	2,7	0,5
брокколи	0,02	0,04	8,93	0,25	17,1	12	126	20	9	28	0,3	7,2	1,1
микрорезель (проростки) люцерна	0,00	0,01	0,29	0,02	0,20	0	4	2	1	4	0,1	0,0	0,0
перец зеленый	0,02	0,03	54,00	0,23	28,8	1	49	3	2	5	0,2	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,29	131,4	2,44	51,1	269	540	158	34	186	1,8	38,9	11,2

Технология приготовления:

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

Брокколи перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, 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 нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном масле 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.

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
морковь	50,9	45,0	0,5	0,0	2,8	13,9
яблоко	58,6	54,8	0,2	0,2	4,9	22,1
вода	75,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	0,7	0,2	7,7	36,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,03	540,0	0,36	0,90	7	75	11	15	22	0,3	2,3	0,0
яблоко	0,01	0,01	1,64	0,13	2,19	11	126	8	4	5	1,1	1,1	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,04	541,6	0,49	3,09	18	201	18	19	27	1,3	3,4	0,2

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают мелкими дольками.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
капуста цветная	202,5	162,0	3,8	0,4	6,2	43,8
масло подсолнечное	4,5	4,5	0,0	4,0	0,0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,8	4,4	6,2	79,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0,12	0,13	2,92	1,30	45,4	12	282	37	24	72	2,0	4,9	0,9
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,12	0,13	2,92	1,30	45,4	159	282	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	103,5	103,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	6,3	7,1	35,5	231,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,18	0,02	1,1	2,15	0,00	4	102	14	42	119	1,4	2,6	1,4
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,03	30,4	2,16	0,00	152	103	16	42	120	1,4	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
фасоль	72,8	72,8	14,4	1,3	31,1	193,6
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	14,5	1,3	31,3	194,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0,26	0,10	0,0	3,73	0,00	22	665	96	65	304	3,7	8,8	16,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,26	0,10	17,1	3,75	1,80	170	685	104	68	307	3,8	28,9	16,0

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	52,0	52,0	3,5	0,7	34,3	157,5
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	309,0	309,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,5	5,1	34,3	197,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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 безглютеновые	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	70	11	3	3	11	0,3	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	217	11	5	3	11	0,3	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	192,5	154,0	2,6	0,1	6,6	38,0
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
томат	10,0	8,0	0,1	0,0	0,3	1,6
масло подсолнечное	30,0	30,0	0,0	26,4	0,0	237,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,9	26,5	8,1	283,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,05	2,8	0,86	27,7	15	383	65	21	42	0,8	4,6	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
томат	0,00	0,00	6,4	0,04	0,80	0	19	1	1	2	0,1	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	129,2	1,01	29,0	164	431	72	27	53	1,0	25,5	0,5

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	57,7	57,7	1,6	1,6	2,5	30,8
яйцо куриное	101,5	92,3	11,0	9,3	0,6	130,5
масло сливочное	11,5	11,5	0,1	8,3	0,1	75,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	12,7	19,2	3,2	237,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,62	0,37	0,30	22	70	61	7	45	0,1	5,2	1,0
яйцо куриное	0,05	0,32	144,0	2,66	0,00	94	107	45	10	154	2,0	18,5	24,9
масло сливочное	0,00	0,01	45,06	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,07	0,40	196,7	3,05	0,30	264	179	108	17	202	2,1	43,7	26,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
горошек зеленый консерв.	45,0	29,0	0,8	0,1	1,7	10,7
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	9,6	11,5	4,7	160,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,92	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	8,70	0,16	1,16	79	24	5	5	16	0,2	0,0	0,3
яйцо куриное	0,03	0,21	93,60	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	281	167	99	19	164	1,6	33,4	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: 54-30-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	48,4	48,4	1,3	1,4	2,1	25,8
морковь	48,4	38,7	0,5	0,0	2,4	11,9
яйцо куриное	85,1	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4
масло сливочное	9,7	9,7	0,1	7,0	0,1	63,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	11,1	16,2	5,1	211,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эвб)					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	0,01	0,06	6,39	0,31	0,25	18	59	51	6	38	0,0	4,4	0,9
морковь	0,02	0,02	464,4	0,31	0,77	6	64	9	13	19	0,2	1,9	0,0
яйцо куриное	0,04	0,27	120,7	2,23	0,00	79	90	37	8	129	1,7	15,5	20,9
масло сливочное	0,00	0,01	38,00	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,36	629,5	2,87	1,02	222	214	100	27	188	2,0	37,8	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: 54-40-2020 (3-7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	53,6	53,6	1,5	1,5	2,3	28,6
сыр российский	34,5	33,2	7,2	8,6	0,0	106,5
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	7,8	0,1	70,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	19,0	26,6	2,9	326,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,06	7,08	0,34	0,28	20	65	57	7	42	0,1	4,8	0,9
сыр российский	0,01	0,08	51,79	0,08	0,09	204	24	257	10	144	0,3	0,0	4,2
яйцо куриное	0,04	0,30	133,7	2,47	0,00	87	100	41	9	143	1,9	17,1	23,2
масло сливочное	0,00	0,01	41,92	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,45	234,5	2,91	0,37	430	190	358	26	332	2,2	38,0	28,4

Технология приготовления:

Сыр нарезают 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: 54-50-2020 (3-7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3
микрорезель (проростки) кольраби	9,4	7,5	0,2	0,0	0,6	3,1
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,6	11,3	6,2	168,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,92	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
капуста цветная	0,05	0,05	1,21	0,54	18,9	5	118	15	10	30	0,8	2,0	0,4
микрорезель (проростки) кольраби	0,02	0,02	5,35	0,38	3,00	4	161	21	14	23	0,3	0,0	0,1
яйцо куриное	0,03	0,21	93,60	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,35	108,1	3,03	22,2	240	421	131	37	200	2,5	39,4	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: 54-60-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6
Выход:		40,0	4,8	4,0	0,3	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	62,40	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8
Выход:	0,02	0,14	62,40	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	139,5	139,5	23,6	11,0	6,6	220,3
сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5
яйцо куриное	4,4	4,0	0,5	0,4	0,0	5,7
крупа манная	9,7	9,7	0,9	0,1	6,2	29,5
сахар-песок	9,7	9,7	0,0	0,0	8,8	35,2
сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,4
масло сливочное	5,2	5,2	0,0	3,8	0,0	34,2
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	25,6	16,1	25,0	347,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,04	0,30	41,85	0,45	0,28	43	130	201	28	267	0,5	12,6	36,8
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	21	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,01	6,24	0,12	0,00	4	5	2	0	7	0,1	0,8	1,1
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0	10	2	2	7	0,1	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,34	0,02	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	20,37	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,31	71,80	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1

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.

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	56,0	56,0	9,5	4,4	2,6	88,4
крупа манная	15,0	15,0	1,5	0,1	9,6	45,5
сухари панировочные	4,0	4,0	0,4	0,0	2,5	12,0
яйцо куриное	6,6	6,0	0,7	0,6	0,0	8,5
молоко	23,0	23,0	0,6	0,6	1,0	12,3
морковь	117,5	94,0	1,1	0,1	5,9	28,9
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,4	21,8
сметана	4,0	4,0	0,1	0,5	0,1	5,7
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	13,9	11,7	27,2	272,5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,02	0,12	16,80	0,18	0,11	17	52	81	11	107	0,2	5,0	14,8
крупа манная	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0	16	3	2	11	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	16	6	1	2	4	0,1	0,0	0,9
яйцо куриное	0,00	0,02	9,36	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
молоко	0,01	0,03	3,04	0,15	0,12	9	28	24	3	18	0,0	2,1	0,4
морковь	0,04	0,05	1128	0,75	1,88	15	156	22	31	45	0,6	4,7	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	2,57	0,02	0,01	1	4	3	0	2	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	29,38	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,10	0,23	1189	1,78	2,12	183	270	139	50	199	1,2	29,4	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 неглубокую 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	34,1	34,1	5,8	2,7	1,6	53,8
крупа манная	6,8	6,8	0,7	0,1	4,4	20,6
сухари панировочные	5,5	5,5	0,6	0,1	3,4	16,4
яйцо куриное	15,0	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2
молоко	20,5	20,5	0,6	0,6	0,9	10,9
морковь	119,4	95,5	1,2	0,1	6,0	29,4
сахар-песок	8,2	8,2	0,0	0,0	7,4	29,8
сметана	5,5	5,5	0,1	0,7	0,2	7,8
масло сливочное	4,1	4,1	0,0	3,0	0,0	27,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,6	8,7	24,0	214,9

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
творог	0,01	0,07	10,23	0,11	0,07	11	32	49	7	65	0,1	3,1	9,0
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,16	0,00	0	7	1	1	5	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,19	0,00	22	9	2	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,01	0,05	21,22	0,39	0,00	14	16	7	1	23	0,3	2,7	3,7
молоко	0,01	0,02	2,71	0,13	0,11	8	25	22	3	16	0,0	1,8	0,4
морковь	0,04	0,05	1146	0,76	1,91	15	159	23	32	46	0,6	4,8	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,53	0,03	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,06	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,09	0,19	1200	1,78	2,10	190	253	109	46	165	1,3	28,9	14,4

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яблоко	39,0	34,5	0,1	0,1	3,1	13,9
сухари панировочные	6,0	6,0	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	16,5	15,0	1,8	1,5	0,1	21,2
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,4	21,8
сметана	6,0	6,0	0,1	0,8	0,2	8,5
творог	102,0	102,0	17,3	8,1	4,8	161,0
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Выход:		150,0	19,9	15,0	17,3	283,9

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
яблоко	0,01	0,01	1,03	0,08	1,38	7	80	5	3	3	0,7	0,7	0,1
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,21	0,00	24	9	2	2	6	0,2	0,0	1,3
яйцо куриное	0,01	0,05	23,40	0,43	0,00	15	17	7	2	25	0,3	3,0	4,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,85	0,03	0,01	2	6	5	0	3	0,0	0,5	0,0
творог	0,03	0,22	30,60	0,33	0,20	32	95	147	20	195	0,4	9,2	26,9
масло сливочное	0,00	0,00	23,51	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,28	82,39	1,09	1,59	169	208	167	28	234	1,6	25,4	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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,7	10,5	0,2	0,0	6,3	26,5
творог	67,5	67,5	11,4	5,3	3,2	106,6
крупа манная	9,0	9,0	0,9	0,1	5,8	27,3
яйцо куриное	33,0	30,0	3,6	3,0	0,2	42,4
проростки пшеницы	7,5	7,5	0,5	0,1	2,8	14,2
сахар-песок	11,3	11,3	0,0	0,0	10,3	41,0
сметана	45,0	45,0	1,1	5,9	1,5	63,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	27,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	17,7	17,7	30,1	351,9

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
изюм	0,01	0,01	0,38	0,05	0,00	9	72	7	4	12	0,3	0,1	0,1
творог	0,02	0,15	20,25	0,22	0,14	21	63	97	14	129	0,2	6,1	17,8
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,0	0,0
яйцо куриное	0,02	0,11	46,80	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
проростки пшеницы	0,01	0,01	0,00	0,30	0,08	1	11	2	5	13	0,1	0,0	2,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,04	28,89	0,22	0,07	14	43	35	4	23	0,1	4,1	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,32	96,32	1,87	0,29	223	234	159	31	235	1,5	36,2	28,9

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	45,0	45,0	7,6	3,6	2,1	71,0
яйцо куриное	1,9	1,7	0,2	0,2	0,0	2,4
крупа манная	3,7	3,7	0,4	0,0	2,4	11,2
мука пшеничная высший сорт	3,3	3,3	0,3	0,0	2,1	10,1
сахар-песок	5,0	5,0	0,0	0,0	4,5	18,2
сметана	1,7	1,7	0,0	0,2	0,1	2,4
масло сливочное	0,7	0,7	0,0	0,5	0,0	4,6
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,5	4,5	11,2	119,9

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
творог	0,01	0,10	13,50	0,14	0,09	14	42	65	9	86	0,2	4,1	11,9
яйцо куриное	0,00	0,01	2,65	0,05	0,00	2	2	1	0	3	0,0	0,3	0,5
крупа манная	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0	4	1	1	3	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	1,09	0,01	0,00	1	2	1	0	1	0,0	0,2	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	2,74	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29	0	0	0	0	0,0	4,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,11	19,98	0,32	0,09	46	53	69	10	95	0,3	8,6	12,5

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	20,0	20,0	2,2	0,6	12,1	62,3
творог	40,0	40,0	6,8	3,2	1,9	63,2
яйцо куриное	10,0	10,0	1,2	1,0	0,1	14,1
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	84,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,2	7,0	14,1	159,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0,74	0,00	2	35	5	14	41	0,5	0,9	0,5
творог	0,01	0,09	12,00	0,13	0,08	12	37	58	8	77	0,1	3,6	10,6
яйцо куриное	0,01	0,04	15,60	0,29	0,00	10	12	5	1	17	0,2	2,0	2,7
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,14	39,71	1,16	0,08	113	84	69	24	135	0,9	18,5	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сухари панировочные	6,0	6,0	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	16,5	15,0	1,8	1,5	0,1	21,2
сметана	6,0	6,0	0,1	0,8	0,2	8,5
творог	102,0	102,0	17,3	8,1	4,8	161,0
яблоко	47,5	42,0	0,2	0,1	3,7	16,9
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Выход:		150,0	20,0	15,0	12,5	265,1

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
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,21	0,00	24	9	2	2	6	0,2	0,0	1,3
яйцо куриное	0,01	0,05	23,40	0,43	0,00	15	17	7	2	25	0,3	3,0	4,1
сметана	0,00	0,00	3,85	0,03	0,01	2	6	5	0	3	0,0	0,5	0,0
творог	0,03	0,22	30,60	0,33	0,20	32	95	147	20	195	0,4	9,2	26,9
яблоко	0,01	0,01	1,26	0,10	1,68	8	97	6	3	4	0,8	0,8	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	23,51	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,28	82,62	1,11	1,89	170	225	168	28	235	1,7	25,6	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, размяченное 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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	45,2	40,0	6,0	0,2	0,0	26,0
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	7,1	1,3	4,3	57,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,74	0,16	17	113	9	10	73	0,2	54,0	8,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,03	11,0	1,00	0,16	115	124	13	12	84	0,3	62,9	9,4

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, нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	45,2	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,8	3,4	4,3	82,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0,06	0,05	7,2	2,59	0,14	21	111	7	10	70	0,2	20,0	15,7
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,06	15,8	2,85	0,14	119	122	11	12	80	0,4	28,9	17,0

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, нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	45,2	40,0	6,0	0,3	0,0	26,8
хлеб пшеничный	9,5	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	7,1	1,4	4,3	57,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0,03	0,04	2,4	1,47	0,08	12	139	14	19	84	0,3	60,0	5,6
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,17	0,00	36	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,7	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	3,9	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	11,0	1,73	0,08	110	150	18	21	94	0,5	68,9	6,9

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, нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	4,0	4,0	0,3	0,0	1,8	8,6
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко	5,0	5,0	0,1	0,1	0,2	2,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,6	3,1
треска (филе)	38,2	33,8	5,1	0,2	0,0	21,9
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	6,2	2,2	2,7	56,6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,0	0,07	0,00	15	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00	0,02	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
молоко	0,00	0,01	0,7	0,03	0,03	2	6	5	1	4	0,0	0,5	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
треска (филе)	0,02	0,02	2,0	0,62	0,14	14	95	7	9	62	0,2	45,6	6,8
масло сливочное	0,00	0,00	7,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,06	137,9	0,95	0,45	97	130	20	14	83	0,4	55,8	8,5

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	4,0	4,0	0,3	0,0	1,8	8,6
яйцо куриное	5,5	5,0	0,6	0,5	0,0	7,1
молоко	5,0	5,0	0,1	0,1	0,2	2,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	5,9	4,7	0,1	0,0	0,3	1,4
горбуша (филе)	45,2	40,0	7,7	2,3	0,0	51,4
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,4	0,0	12,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	8,8	4,3	2,4	84,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,0	0,07	0,00	15	3	1	0	2	0,0	0,1	0,2
яйцо куриное	0,00	0,02	7,8	0,14	0,00	5	6	2	1	8	0,1	1,0	1,4
молоко	0,00	0,01	0,7	0,03	0,03	2	6	5	1	4	0,0	0,5	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	56,4	0,04	0,09	1	8	1	2	2	0,0	0,2	0,0
горбуша (филе)	0,06	0,05	7,2	2,59	0,14	21	111	7	10	70	0,2	20,0	15,7
масло сливочное	0,00	0,00	7,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,06	0,08	79,5	2,88	0,34	103	137	18	14	88	0,4	29,9	17,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	21,0	21,0	0,6	0,6	0,9	11,2
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
горбуша (филе)	61,7	54,6	10,5	3,1	0,0	70,2
яйцо куриное	13,2	12,0	1,4	1,2	0,1	17,0
масло сливочное	3,6	3,6	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	12,7	7,5	2,5	129,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,01	0,03	2,77	0,13	0,11	8	25	22	3	16	0,0	1,9	0,4
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	2	0	0	2	0,0	0,0	0,1
горбуша (филе)	0,08	0,07	9,83	3,54	0,20	29	152	10	14	95	0,3	27,3	21,4
яйцо куриное	0,01	0,04	18,72	0,35	0,00	12	14	6	1	20	0,3	2,4	3,2
масло сливочное	0,00	0,00	14,10	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,10	0,14	45,42	4,05	0,31	197	194	40	18	134	0,6	51,6	25,2

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	21,0	21,0	0,6	0,6	0,9	11,2
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
треска (филе)	59,7	52,8	7,9	0,3	0,0	34,3
яйцо куриное	13,2	12,0	1,4	1,2	0,1	17,0
масло сливочное	3,6	3,6	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	10,1	4,7	2,5	93,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,03	2,77	0,13	0,11	8	25	22	3	16	0,0	1,9	0,4
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	2	0	0	2	0,0	0,0	0,1
треска (филе)	0,03	0,03	3,17	0,97	0,21	22	149	12	14	96	0,2	71,3	10,6
яйцо куриное	0,01	0,04	18,72	0,35	0,00	12	14	6	1	20	0,3	2,4	3,2
масло сливочное	0,00	0,00	14,10	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,05	0,10	38,76	1,48	0,32	190	191	42	18	136	0,6	95,6	14,4

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	21,0	21,0	0,6	0,6	0,9	11,2
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
минтай (филе)	61,0	54,0	8,1	0,4	0,0	36,1
яйцо куриное	13,2	12,0	1,4	1,2	0,1	17,0
масло сливочное	3,6	3,6	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	10,3	4,8	2,5	95,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,03	2,77	0,13	0,11	8	25	22	3	16	0,0	1,9	0,4
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	2	0	0	2	0,0	0,0	0,1
минтай (филе)	0,04	0,05	3,24	1,99	0,11	16	188	19	26	113	0,4	81,0	7,6
яйцо куриное	0,01	0,04	18,72	0,35	0,00	12	14	6	1	20	0,3	2,4	3,2
масло сливочное	0,00	0,00	14,10	0,01	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,06	0,12	38,83	2,50	0,22	184	231	49	30	152	0,7	105	11,3

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	5,6	5,6	0,4	0,0	2,5	11,9
яйцо куриное	2,6	2,4	0,3	0,2	0,0	3,4
мука пшеничная высший сорт	3,4	3,4	0,3	0,0	2,1	10,3
лук репчатый	7,0	5,6	0,1	0,0	0,4	2,0
горбуша (филе)	30,5	27,0	5,2	1,5	0,0	34,7
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		40,0	6,3	4,3	5,0	86,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	21	4	1	1	3	0,1	0,2	0,3
яйцо куриное	0,00	0,01	3,74	0,07	0,00	2	3	1	0	4	0,1	0,5	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	3	1	0	3	0,0	0,1	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,22	0	8	2	1	3	0,0	0,2	0,0
горбуша (филе)	0,04	0,03	4,86	1,75	0,10	14	75	5	7	47	0,1	13,5	10,6
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,04	8,60	1,97	0,32	185	94	11	9	60	0,3	34,4	11,7

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 формируют 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 - 54-2соус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	5,6	5,6	0,4	0,0	2,5	11,9
яйцо куриное	2,6	2,4	0,3	0,2	0,0	3,4
мука пшеничная высший сорт	3,4	3,4	0,3	0,0	2,1	10,3
лук репчатый	7,0	5,6	0,1	0,0	0,4	2,0
треска (филе)	30,5	27,0	4,1	0,1	0,0	17,5
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		40,0	5,2	2,9	5,0	68,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	21	4	1	1	3	0,1	0,2	0,3
яйцо куриное	0,00	0,01	3,74	0,07	0,00	2	3	1	0	4	0,1	0,5	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	3	1	0	3	0,0	0,1	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,22	0	8	2	1	3	0,0	0,2	0,0
треска (филе)	0,02	0,02	1,62	0,50	0,11	11	76	6	7	49	0,1	36,5	5,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,03	5,36	0,72	0,33	182	95	12	9	62	0,3	57,3	6,6

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 формируют 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 - 54-2соус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	5,6	5,6	0,4	0,0	2,5	11,9
яйцо куриное	2,6	2,4	0,3	0,2	0,0	3,4
мука пшеничная высший сорт	3,4	3,4	0,3	0,0	2,1	10,3
лук репчатый	7,0	5,6	0,1	0,0	0,4	2,0
минтай (филе)	30,5	27,0	4,0	0,2	0,0	18,1
масло подсолнечное	3,0	3,0	0,0	2,6	0,0	23,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	8,4	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		40,0	5,1	3,0	5,0	69,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - 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
хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	21	4	1	1	3	0,1	0,2	0,3
яйцо куриное	0,00	0,01	3,74	0,07	0,00	2	3	1	0	4	0,1	0,5	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	3	1	0	3	0,0	0,1	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,22	0	8	2	1	3	0,0	0,2	0,0
минтай (филе)	0,02	0,02	1,62	0,99	0,05	8	94	10	13	56	0,2	40,5	3,8
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,03	5,36	1,21	0,27	179	113	15	15	69	0,4	61,4	4,9

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 формируют 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 - 54-2соус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	84,1	74,5	14,3	4,3	0,0	95,7
яйцо куриное	18,6	16,9	2,0	1,7	0,1	23,9
масло сливочное	1,7	1,7	0,0	1,2	0,0	11,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		55,0	16,3	7,2	0,1	130,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0,11	0,10	13,40	4,83	0,27	40	207	13	19	130	0,4	37,2	29,2
яйцо куриное	0,01	0,06	26,40	0,49	0,00	17	20	8	2	28	0,4	3,4	4,6
масло сливочное	0,00	0,00	6,62	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74	0	1	0	0	0,0	10,0	0,0
Выход:	0,12	0,16	46,42	5,32	0,27	130	227	22	21	158	0,8	50,6	33,8

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-бсоус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	84,1	74,5	11,1	0,6	0,0	49,8
яйцо куриное	18,6	16,9	2,0	1,7	0,1	23,9
масло сливочное	1,7	1,7	0,0	1,2	0,0	11,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		55,0	13,1	3,5	0,1	84,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0,06	0,07	4,47	2,74	0,15	23	260	26	36	155	0,5	112	10,4
яйцо куриное	0,01	0,06	26,40	0,49	0,00	17	20	8	2	28	0,4	3,4	4,6
масло сливочное	0,00	0,00	6,62	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74	0	1	0	0	0,0	10,0	0,0
Выход:	0,07	0,13	37,49	3,23	0,15	114	279	35	37	184	0,9	125	15,0

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-бсоус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
треска (филе)	84,1	74,5	11,2	0,4	0,0	48,3
яйцо куриное	18,6	16,9	2,0	1,7	0,1	23,9
масло сливочное	1,7	1,7	0,0	1,2	0,0	11,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		55,0	13,2	3,3	0,1	83,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	1,37	0,30	31	210	16	19	136	0,3	101	15,0
яйцо куриное	0,01	0,06	26,40	0,49	0,00	17	20	8	2	28	0,4	3,4	4,6
масло сливочное	0,00	0,00	6,62	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74	0	1	0	0	0,0	10,0	0,0
Выход:	0,06	0,10	37,49	1,86	0,30	122	230	26	21	165	0,7	114	19,6

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-бсоус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	1,6	1,3	0,0	0,0	0,1	0,6
сметана	25,0	25,0	0,6	3,3	0,8	35,4
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0,0	0,8	4,0
говядина 1 категории	91,2	80,7	14,1	11,4	0,0	158,7
лук репчатый	2,5	2,0	0,0	0,0	0,1	0,7
морковь	9,1	7,3	0,1	0,0	0,5	2,2
масло сливочное	1,3	1,3	0,0	0,9	0,0	8,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	109,3	109,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	14,9	15,6	2,3	210,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,01	0,18	0	4	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,02	16,1	0,12	0,04	8	24	19	2	13	0,0	2,3	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,10	0,0	5,29	0,00	40	218	6	15	132	1,9	5,8	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	87,6	0,06	0,15	1	12	2	2	3	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	5,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,12	108,8	5,50	0,45	108	263	30	21	152	2,0	16,5	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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
говядина 1 категории	83,6	74,0	12,9	10,4	0,0	145,5
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0,0	0,8	4,1
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0,0	0,7	3,4
масло сливочное	4,3	4,3	0,0	3,1	0,0	28,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	107,0	107,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	13,5	13,5	3,1	188,9

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	3	0	0	2	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,09	0,0	4,85	0,00	37	200	6	14	121	1,7	5,3	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	8,8	0,06	0,76	1	41	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,37	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,9	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2,0	13,7	0,3

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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	7,5	7,5	0,5	0,1	5,1	22,8
говядина 1 категории	67,8	60,0	10,5	8,5	0,0	118,0
капуста белокочанная	112,5	90,0	1,5	0,1	3,9	22,2
лук репчатый	11,2	9,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло сливочное	4,5	4,5	0,0	3,3	0,0	29,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	45,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	12,7	11,9	9,6	195,9

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,00	0,00	0,20	0,0	1	6	1	3	10	0,1	0,1	1,0
говядина 1 категории	0,03	0,07	0,00	3,94	0,0	30	162	5	11	98	1,4	4,3	0,0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,62	0,50	16,2	9	224	38	13	24	0,5	2,7	0,2
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,04	0,4	0	13	2	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	17,63	0,01	0,0	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	132	0	1	0	0	0,0	18,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,10	19,25	4,69	16,6	172	406	48	28	138	2,0	25,4	1,2

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 x 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 нарезают 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 тушеному мясу с капустой.

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
молоко	12,9	12,9	0,4	0,4	0,6	6,9
куриная грудка (филе)	63,3	56,0	12,4	0,9	0,2	58,9
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
масло подсолнечное	2,1	2,1	0,0	1,8	0,0	16,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	8,5	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	14,4	3,3	10,1	127,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,16	0,00	35	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
молоко	0,00	0,02	1,7	0,08	0,07	5	16	14	2	10	0,0	1,2	0,2
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,0	3,45	0,40	26	136	4	42	83	0,7	3,4	11,2
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	17,3	17,3	0,5	0,5	0,7	9,2
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0,0	126,8
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1,0	0,1	6,4	30,6
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,8	0,0	34,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		75,0	13,7	13,6	12,2	226,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,02	2,3	0,11	0,09	7	21	18	2	14	0,0	1,6	0,3
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,23	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,6	0,0
сухари панировочные	0,01	0,01	0,0	0,29	0,00	34	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,25	0,00	54	11	3	2	8	0,1	0,5	0,8
масло сливочное	0,00	0,00	20,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	47,5	42,0	7,3	5,9	0,0	82,6
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0,0	1,5	7,3
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7
масло сливочное	1,8	1,8	0,0	1,3	0,0	11,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	8,2	7,3	5,0	118,5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	2,76	0,00	21	114	3	8	69	1,0	3,0	0,0
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,79	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,14	0,00	30	6	1	1	4	0,1	0,3	0,4
масло сливочное	0,00	0,00	7,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	53	0	1	0	0	0,0	7,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5

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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	105,9	77,8	1,5	0,3	11,6	54,5
говядина 1 категории	85,6	75,8	13,2	10,7	0,0	149,0
томатное пюре	4,9	4,9	0,2	0,0	0,5	2,8
лук репчатый	12,9	10,4	0,1	0,0	0,8	3,8
масло сливочное	4,9	4,9	0,0	3,5	0,0	32,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	15,0	14,5	12,9	242,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,04	1,40	1,12	6,23	3	367	7	16	39	0,6	3,9	0,2
говядина 1 категории	0,03	0,09	0,00	4,97	0,00	37	205	6	15	124	1,8	5,5	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	5,85	0,04	0,51	0	27	1	2	3	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,04	0,41	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,10	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44	0	0	0	0	0,0	6,0	0,0
Выход:	0,10	0,13	26,38	6,18	7,15	85	615	18	33	172	2,6	15,7	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 с добавлением масла сливочного.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 электро-сковороду 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0,0	0,8	3,9
морковь	6,6	5,3	0,1	0,0	0,3	1,6
сахар-песок	4,0	4,0	0,0	0,0	3,6	14,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
лавровый лист	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
говядина I категории	120,6	106,7	18,7	15,0	0,0	209,8
томатное пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
капуста белокочанная	191,0	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
масло подсолнечное	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	4,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	22,1	22,8	13,2	347,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,00	0,00	63,6	0,04	0,11	1	9	1	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
лавровый лист	0,00	0,00	0,2	0,00	0,02	0	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0
говядина I категории	0,05	0,13	0,0	7,00	0,00	53	289	8	20	175	2,5	7,7	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	9,6	0,07	0,83	1	44	1	3	5	0,1	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,08	0,19	115,3	8,05	28,9	188	741	82	48	232	3,7	28,9	0,7

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 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, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенными овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	40,8	40,8	2,7	0,4	27,5	123,9
говядина 1 категории	54,9	48,6	8,5	6,8	0,0	95,6
лук репчатый	9,0	7,2	0,1	0,0	0,5	2,6
морковь	18,8	15,0	0,2	0,0	0,9	4,6
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	234,8	234,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	11,5	11,6	29,0	266,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,02	0,01	0,00	1,08	0,00	4	34	3	18	53	0,4	0,6	5,4
говядина 1 категории	0,02	0,06	0,00	3,19	0,00	24	132	4	9	79	1,1	3,5	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,03	0,29	0	10	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,01	0,01	180,0	0,12	0,30	2	25	4	5	7	0,1	0,8	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	23,51	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53	0	1	0	0	0,0	7,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,08	203,5	4,43	0,59	84	201	13	33	145	1,6	12,3	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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	90,4	80,0	17,8	1,3	0,3	84,2
крупа рисовая	34,0	34,0	2,2	0,3	22,9	103,1
томатное пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
лук репчатый	6,3	5,0	0,1	0,0	0,4	1,8
морковь	10,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	136,1	136,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	20,4	6,1	24,9	235,9

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,04	4,32	4,93	0,58	36	194	6	60	119	1,0	4,8	16,1
крупа рисовая	0,02	0,01	0,00	0,90	0,00	3	28	2	15	44	0,3	0,5	4,5
томатное пюре	0,00	0,00	9,63	0,07	0,83	1	45	1	3	5	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0	7	1	1	3	0,0	0,2	0,0
морковь	0,00	0,00	96,3	0,06	0,16	1	13	2	3	4	0,1	0,4	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,05	110,3	5,98	1,77	130	287	14	81	175	1,5	17,9	20,6

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 воды и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	12,0	12,0	0,3	0,3	0,5	6,4
говядина I категории	82,0	72,6	12,7	10,2	0,0	142,8
яйцо куриное	7,2	7,2	0,9	0,7	0,0	10,2
масло сливочное	4,2	4,2	0,0	3,0	0,0	27,7
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	13,9	14,2	0,5	187,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,00	0,01	1,58	0,08	0,06	5	15	13	1	9	0,0	1,1	0,2
говядина 1 категории	0,03	0,09	0,00	4,76	0,00	36	196	6	14	119	1,7	5,2	0,0
яйцо куриное	0,00	0,03	11,23	0,21	0,00	7	8	3	1	12	0,2	1,4	2,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,46	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
Выход:	0,03	0,13	29,27	5,06	0,06	136	220	23	16	141	1,9	19,8	2,2

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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	48,8	43,2	7,6	6,1	0,0	85,0
хлеб пшеничный	9,0	9,0	0,6	0,1	4,0	19,3
масло сливочное	1,8	1,8	0,0	1,3	0,0	11,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	15,6	15,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	8,2	7,5	4,0	116,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,00	2,83	0,00	21	117	3	8	71	1,0	3,1	0,0
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,00	0,16	0,00	34	7	2	1	5	0,1	0,3	0,5
масло сливочное	0,00	0,00	7,05	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,05	7,05	2,99	0,00	144	124	6	9	76	1,1	15,4	0,5

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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, разделяют 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	3,6	3,6	0,2	0,0	2,4	10,9
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
говядина 1 категории	29,8	26,4	4,6	3,7	0,0	51,9
лук репчатый	14,2	12,6	0,2	0,0	0,9	4,6
масло сливочное	2,4	2,4	0,0	1,7	0,0	15,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	4,2	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		40,0	5,2	5,4	4,8	90,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0	3	0	2	5	0,0	0,1	0,5
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	2	0	0	2	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,01	0,03	0,00	1,73	0,00	13	71	2	5	43	0,6	1,9	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,05	0,50	0	18	3	2	6	0,1	0,4	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	9,40	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,03	9,40	1,90	0,50	102	95	7	9	57	0,8	14,4	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 нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
печень говяжья	58,4	56,2	9,5	1,8	2,7	65,1
мука пшеничная высший сорт	1,0	1,0	0,1	0,0	0,6	3,1
сметана	20,0	20,0	0,5	3,5	0,6	36,0
масло сливочное	1,0	1,0	0,0	0,7	0,0	6,6
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	22,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	10,1	10,4	3,9	150,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0,12	0,98	2821	5,84	7,42	44	129	4	9	154	3,4	3,5	19,6
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
сметана	0,00	0,02	19,20	0,10	0,02	5	18	15	1	10	0,0	1,8	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	3,92	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,12	1,00	2844	5,95	7,44	344	149	23	11	166	3,4	45,4	19,8

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	168,3	123,8	2,3	0,4	18,4	86,6
говядина 1 категории	94,9	84,0	14,7	11,8	0,0	165,2
сухари панировочные	2,2	2,2	0,2	0,0	1,4	6,7
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,5	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	17,7	18,1	19,8	312,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,11	0,07	2,23	1,78	9,9	5	583	11	25	62	1,0	6,2	0,3
говядина 1 категории	0,04	0,10	0,00	5,51	0,00	42	227	7	16	137	2,0	6,0	0,0
сухари панировочные	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	9	4	1	1	2	0,1	0,0	0,5
яйцо куриное	0,00	0,01	4,68	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
масло сливочное	0,00	0,01	29,39	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	221	0	2	0	0	0,0	30,0	0,0
Выход:	0,15	0,19	36,30	7,47	9,9	279	819	23	42	209	3,1	42,8	1,7

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	3,3	3,0	0,4	0,3	0,0	4,2
картофель	168,3	123,8	2,3	0,4	18,4	86,6
петрушка (зелень)	3,8	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
печень говяжья	87,4	84,0	14,1	2,7	4,1	97,4
сухари панировочные	2,2	2,2	0,2	0,0	1,4	6,7
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,5	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	17,2	9,0	24,1	245,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0,00	0,01	4,68	0,09	0,00	3	3	1	0	5	0,1	0,6	0,8
картофель	0,11	0,07	2,23	1,78	9,9	5	583	11	25	62	1,0	6,2	0,3
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,10	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
печень говяжья	0,18	1,47	4217	8,74	11,1	66	193	7	13	229	5,0	5,3	29,3
сухари панировочные	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	9	4	1	1	2	0,1	0,0	0,5
масло сливочное	0,00	0,01	29,39	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	221	0	2	0	0	0,0	30,0	0,0
Выход:	0,29	1,56	4270	10,72	22,8	305	804	29	42	304	6,2	42,2	31,0

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	8,0	8,0	0,5	0,1	5,4	24,3
говядина 1 категории	71,0	62,8	11,0	8,8	0,0	123,5
капуста белокочанная	105,1	93,0	1,6	0,1	4,0	22,9
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		120,0	13,1	13,4	9,4	210,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,00	0,00	0,00	0,21	0,0	1	7	1	3	10	0,1	0,1	1,1
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,00	4,12	0,0	31	170	5	12	103	1,5	4,5	0,0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,67	0,52	16,7	9	232	39	13	25	0,5	2,8	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	23,51	0,01	0,0	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,05	0,11	25,18	4,86	16,7	188	409	47	29	140	2,1	27,4	1,4

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	57,1	50,6	11,2	0,9	0,2	53,2
картофель	121,4	89,2	1,7	0,3	13,2	62,5
сыр российский	11,5	11,0	2,4	2,9	0,0	35,4
проростки пшеницы	7,9	7,9	0,6	0,1	3,0	14,9
томатное пюре	7,9	7,9	0,3	0,0	0,9	4,4
лук репчатый	16,8	13,4	0,2	0,0	1,0	4,9
чеснок	2,0	1,6	0,1	0,0	0,4	2,2
масло сливочное	7,9	7,9	0,0	5,7	0,1	51,9
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	16,4	9,9	18,7	229,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	2,73	3,11	0,36	23	123	4	38	75	0,6	3,0	10,1
картофель	0,08	0,05	1,61	1,29	7,14	3	421	8	18	45	0,7	4,5	0,2
сыр российский	0,00	0,03	17,20	0,03	0,03	68	8	85	3	48	0,1	0,0	1,4
проростки пшеницы	0,01	0,01	0,00	0,32	0,08	1	11	2	6	14	0,2	0,0	2,9
томатное пюре	0,00	0,00	9,45	0,07	0,82	1	44	1	3	5	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,05	0,54	0	20	4	2	7	0,1	0,4	0,1
чеснок	0,00	0,00	0,00	0,04	0,06	0	3	2	0	1	0,0	0,1	0,2
масло сливочное	0,00	0,01	30,85	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	221	0	2	0	0	0,0	30,0	0,0
Выход:	0,12	0,13	61,84	4,92	9,0	318	630	110	70	197	1,9	38,0	15,0

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 сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

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 нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком, 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	6,0	6,0	0,4	0,1	4,0	18,2
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4,5
говядина 1 категории	51,5	45,6	8,0	6,4	0,0	89,7
лук репчатый	7,5	6,0	0,1	0,0	0,4	2,2
масло подсолнечное	2,4	2,4	0,0	2,1	0,0	19,0
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	8,7	8,8	4,8	133,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	1	5	0	3	8	0,1	0,1	0,8
молоко	0,00	0,01	1,11	0,05	0,04	3	10	9	1	7	0,0	0,8	0,2
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,00	2,99	0,00	23	123	4	9	75	1,1	3,3	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	0	9	2	1	3	0,0	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0	1	0	0	0,0	13,6	0,0
Выход:	0,02	0,06	1,11	3,22	0,28	126	147	16	13	92	1,2	17,9	1,0

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 нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	56,3	49,8	11,0	0,8	0,2	52,4
яйцо куриное	10,0	10,0	1,2	1,0	0,1	14,1
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		55,0	12,2	5,4	0,3	99,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	2,69	3,07	0,36	23	121	4	37	74	0,6	3,0	10,0
яйцо куриное	0,01	0,04	15,60	0,29	0,00	10	12	5	1	17	0,2	2,0	2,7
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
Выход:	0,04	0,07	37,88	3,37	0,36	121	133	10	38	92	0,9	17,0	12,7

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, нарезают 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-бсоус-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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	76,6	67,8	11,9	9,5	0,0	133,3
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	120,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	11,9	9,5	0,0	133,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,00	4,45	0,00	33	183	5	13	111	1,6	4,9	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,08	0,00	4,45	0,00	122	183	6	13	111	1,6	16,9	0,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
говядина I категории	109,8	97,2	17,0	13,7	0,0	191,1
лук репчатый	2,7	2,4	0,0	0,0	0,2	0,9
морковь	2,7	2,4	0,0	0,0	0,2	0,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	171,6	171,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	17,0	13,7	0,4	192,7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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 I категории	0,04	0,12	0,00	6,38	0,00	48	263	8	19	159	2,3	7,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	28,80	0,02	0,05	0	4	1	1	1	0,0	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,12	28,80	6,41	0,15	166	271	10	20	162	2,3	23,2	0,0

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают 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 куску 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
лук репчатый	2,7	2,4	0,0	0,0	0,2	0,9
петрушка (зелень)	2,7	2,4	0,1	0,0	0,2	1,1
куриная грудка (филе)	97,6	86,4	19,2	1,4	0,3	90,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	216,0	216,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	19,3	1,4	0,7	92,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	13,68	0,01	1,44	1	16	5	2	2	0,0	0,1	0,0
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,67	5,32	0,62	39	209	6	65	129	1,1	5,2	17,3
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	18,35	5,34	2,16	128	229	13	67	132	1,1	17,4	17,4

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 нарезают 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 нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
печень говяжья	46,2	44,4	7,5	1,4	2,1	51,5
яйцо куриное	6,6	6,0	0,7	0,6	0,0	8,5
масло сливочное	18,0	18,0	0,1	13,1	0,1	118,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	8,5	15,1	3,4	184,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
печень говяжья	0,10	0,78	2229	4,62	5,86	35	102	4	7	121	2,7	2,8	15,5
яйцо куриное	0,00	0,02	9,36	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
масло сливочное	0,00	0,01	70,52	0,03	0,00	1	2	2	0	3	0,0	0,0	0,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	353	0	4	0	1	0,0	48,0	0,0
Выход:	0,11	0,81	2309	4,88	6,50	396	135	17	10	143	3,0	52,5	17,4

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
сметана	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
масло сливочное	2,5	2,5	0,0	1,8	0,0	16,5
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	55,0	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	1,5	8,4	3,2	94,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	3	0	0,4	1,9	0,0	0,0	0,1
сметана	0,01	0,04	32,10	0,24	0,08	15	48	39	3,9	26,1	0,1	4,5	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	9,80	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,04	41,90	0,26	0,08	24	51	39	4,3	28,4	0,1	5,7	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3,0	0,0	0,0	0,3	1,4
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,2	1,4
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	117,7	110,0	2,1	0,5	0,3	13,8
Выход:		100,0	2,7	4,2	4,3	66,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,04	0,03	0,42	0	9	2	0,6	1,9	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,93	0,01	0,09	0	2	4	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,00	20,56	0,12	0,67	10	22	8	2,3	9,0	0,3	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	2,5	2,5	0,0	0,0	2,3	9,1
лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
томатное пюре	20,0	20,0	0,7	0,0	2,1	11,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
морковь	9,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка (корень)	2,3	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	107,0	100,0	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		100,0	3,3	2,7	8,9	73,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
томатное пюре	0,01	0,00	24,00	0,18	2,08	2	111	4	8,0	12,2	0,4	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	96,00	0,06	0,16	1	13	2	2,6	3,8	0,1	0,4	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,02	0,02	0,28	0	6	1	0,4	1,3	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,00	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
сметана	100,0	100,0	2,4	13,2	3,3	141,7
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
Выход:		100,0	2,9	16,9	6,5	189,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
сметана	0,02	0,08	64,20	0,48	0,16	30	96	77	7,8	52,2	0,2	9,0	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,08	83,79	0,54	0,16	119	102	80	8,6	57,0	0,2	21,1	0,7

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и 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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
мука пшеничная высший сорт	8,0	8,0	0,8	0,1	5,1	24,4
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
Выход:		100,0	3,5	8,7	9,5	130,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0	8	1	1,1	6,0	0,1	0,1	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,34	0,01	0,00	0	1	1	0,0	1,3	0,0	0,0	0,1
Выход:	0,04	0,13	44,54	0,73	0,52	127	130	109	13,4	85,8	0,2	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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ;

Номер рецептуры: 54-6соус-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука рисовая	6,0	6,0	0,4	0,0	4,4	19,5
молоко	75,0	75,0	2,0	2,1	3,2	40,0
масло сливочное	13,0	13,0	0,1	9,4	0,1	85,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	2,5	11,5	7,7	145,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	1	2	1	1,6	6,2	0,1	0,0	0,8
молоко	0,02	0,09	9,90	0,48	0,39	29	91	79	9,1	58,7	0,1	6,8	1,3
масло сливочное	0,00	0,01	50,93	0,02	0,00	1	2	1	0,0	2,2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,10	60,83	0,65	0,39	118	95	83	10,8	67,3	0,2	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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	0,1	1,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	6,5	26,8

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	195,0	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	6,7	27,9

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
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,0	9,1	37,9

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,14	1,16	2,1	33,6	8,3	4,9	10,4	0,8	0,3	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 СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-5гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
смородина черная	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,3
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,0	9,4	39,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
смородина черная	0,00	0,00	0,71	0,02	5,60	1,7	20,3	2,2	1,9	2,0	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,01	0,15	5,64	3,2	44,5	8,1	6,0	11,1	0,9	0,3	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.

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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,6	1,4	8,6	53,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	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 кипяченое 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
какао-порошок	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	130,0	130,0	3,5	3,7	5,6	69,4
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	80,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	4,6	4,4	12,5	107,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,04	0,16	17,16	0,83	0,68	49,4	158	137	15,8	102	0,1	11,7	2,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	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 кипятком и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
какао-порошок	4,0	4,0	0,9	0,5	0,4	9,9
молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0	2,6	2,8	19,2	112,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
вода	175,5	175,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	3,5	3,3	22,3	133,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,00	0,01	0,07	0,22	0,00	0,4	50,1	4,5	14,8	22,8	0,8	0,0	0,0
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,72	0,55	0,15	37,5	115	103	11,2	72,4	0,1	2,7	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38,0	165	107	26,0	95,2	0,9	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 кипятком и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
кофейный напиток	5,0	5,0	1,1	0,7	0,5	12,4
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вода	120,0	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	3,8	3,5	11,2	91,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
кофейный напиток	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38,0	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай зеленый листовой	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	1,6	6,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай зеленый листовой	0,00	0,01	0,00	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,00	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,6	1,4	3,7	33,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,6	81,2	57,2	9,9	46,3	0,8	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 кипяченое 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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
вишня	5,3	5,0	0,0	0,0	0,5	2,2
яблоко	5,7	5,0	0,0	0,0	0,4	2,0
малина	5,3	5,0	0,0	0,0	0,4	1,9
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	1,4	7,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0,00	0,00	0,51	0,02	0,30	0,8	10,6	1,6	1,1	1,3	0,0	0,1	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,15	0,01	0,20	1,0	11,5	0,7	0,4	0,5	0,1	0,1	0,0
малина	0,00	0,00	0,99	0,02	0,50	0,4	9,3	1,8	1,0	1,6	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,95	0,14	1,04	2,8	52,0	8,5	6,3	10,6	0,9	0,2	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 СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
смородина черная	16,1	15,0	0,1	0,1	1,0	5,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,6	12,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,00	0,00	1,53	0,04	12,0	3,7	43,6	4,8	4,1	4,3	0,2	0,2	0,2
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,83	0,13	12,0	4,3	64,2	9,1	7,9	11,5	0,9	0,2	0,2

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, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
апельсин	14,9	10,0	0,1	0,0	0,7	3,4
груша	10,7	10,0	0,0	0,0	0,9	4,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,7	8,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
апельсин	0,00	0,00	0,48	0,02	2,40	1,0	16,4	3,0	1,1	2,0	0,0	0,2	0,0
груша	0,00	0,00	0,12	0,01	0,20	1,1	12,9	1,7	1,0	1,4	0,2	0,1	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,90	0,12	2,64	2,7	49,8	9,0	6,0	10,6	0,9	0,3	0,1

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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	16,9	15,0	0,1	0,1	1,3	6,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,9	13,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,45	0,04	0,60	3,0	34,6	2,1	1,2	1,4	0,3	0,3	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,75	0,13	0,64	3,6	55,2	6,5	5,0	8,6	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
брусника	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	3,5	16,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,72	0,04	0,90	0,8	11,2	3,3	0,9	2,1	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,02	0,13	0,94	1,4	31,8	7,7	4,7	9,3	0,8	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 МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
малина	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	4,2	18,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	2,97	0,07	1,50	1,1	27,9	5,3	2,9	4,8	0,2	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	3,27	0,16	1,54	1,8	48,5	9,6	6,7	12,0	0,9	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп облепиха на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,9	11,5
облепиха	16,1	15,0	0,2	0,7	0,8	10,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,7	3,8	23,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп облепиха на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,01	22,50	0,05	12,0	0,5	24,0	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	22,80	0,14	12,0	1,1	44,6	7,3	7,8	8,4	0,9	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	2,7	12,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
сироп клюква на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	3,3	14,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
сироп малина на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюквенный на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,9	13,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп клюквенный на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	1,8	8,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	2,6	11,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,2	30,1	6,8	4,6	8,5	0,8	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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп черника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,1
черника	16,1	15,0	0,2	0,1	1,0	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	3,4	16,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп черника на фруктозе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0,7	6,4	2,1	0,8	1,7	0,1	1,6	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,13	0,64	1,3	26,9	6,5	4,6	8,9	0,8	1,6	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 ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
малина	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	9,4	39,4

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
малина	0,00	0,00	1,39	0,03	0,70	0,5	13,0	2,5	1,3	2,3	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,69	0,16	0,74	2,1	37,2	8,3	5,5	11,3	0,9	0,2	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 и предварительно перебранную малину.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
облепиха	7,5	7,0	0,1	0,3	0,4	4,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,4	9,2	41,6

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
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
облепиха	0,00	0,00	10,50	0,02	5,60	0,2	11,2	1,4	1,8	0,6	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	10,80	0,15	5,64	1,7	35,4	7,2	6,0	9,6	0,9	0,3	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.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
черника	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	9,3	39,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,02	0,28	0,3	3	1	0,4	0,8	0,0	0,8	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,15	0,32	1,9	27	6,8	4,5	9,9	0,8	1,0	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 и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
брусника	7,5	7,0	0,1	0,0	0,5	2,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	9,4	39,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,1	0,2	0,0
брусника	0,00	0,00	0,34	0,02	0,42	0,4	5,2	1,5	0,4	1	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,64	0,15	0,46	1,9	29	7,4	4,6	10	0,8	0,2	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 и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
малина	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,7	12,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	2,97	0,07	1,50	1,1	28	5,3	2,9	4,8	0,2	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	3,27	0,16	1,54	1,8	48	9,6	6,7	12	0,9	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
облепиха	16,1	15,0	0,2	0,7	0,8	10,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,8	2,3	17,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,00	0,01	22,50	0,05	12,0	0,5	24	2,9	3,9	1,2	0,2	0,2	0,1
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	22,80	0,14	12,0	1,1	45	7,3	7,8	8,4	0,9	0,2	0,1

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
черника	16,1	15,0	0,2	0,1	1,0	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	2,6	12,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
черника	0,00	0,00	0,00	0,04	0,60	0,7	6,4	2,1	0,8	1,7	0,1	1,6	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,13	0,64	1,3	27	6,5	4,6	8,9	0,8	1,6	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-32гн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
брусника	16,1	15,0	0,1	0,1	1,1	5,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	2,6	12,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,72	0,04	0,90	0,8	11	3,3	0,9	2,1	0,1	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	1,02	0,13	0,94	1,4	32	7,7	4,7	9,3	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

3.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	42,0	40,0	0,3	0,1	3,9	17,3
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	10,3	43,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,01	0,01	4,08	0,16	2,4	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	4,10	0,16	2,9	6	86	14	9	11	0,2	0,8	0,1

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) 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 СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12,0	12,0	0,1	0,0	8,8	35,4
смородина черная	42,8	40,0	0,4	0,1	2,7	13,4
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,5	0,1	11,5	48,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0,00	0,00	0,00	0,04	0,0	1	4	1	0	2	0,1	0,2	0,0
смородина черная	0,01	0,01	4,08	0,10	32,0	10	116	13	11	11	0,5	0,4	0,4
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	4,08	0,14	32,1	11	120	14	11	13	0,5	0,6	0,4

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чернослив	25,0	37,0	0,8	0,2	19,4	82,7
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,8	0,2	25,8	108,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
чернослив	0,01	0,03	2,22	0,50	0,4	3	265	26	33	27	1,0	0,2	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,03	2,22	0,50	0,4	3	266	26	33	27	1,0	0,2	0,1

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. 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	20,0	18,0	0,1	0,0	1,7	7,8
яблоко	24,6	23,0	0,1	0,1	2,1	9,3
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	10,2	42,6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,00	0,00	1,84	0,07	1,1	3	38	6	4	5	0,1	0,4	0,0
яблоко	0,00	0,00	0,69	0,06	0,9	5	53	3	2	2	0,4	0,5	0,1
кислота лимонная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	2,53	0,13	2,1	7	92	9	6	7	0,5	0,8	0,1

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
курага	25,0	37,0	1,8	0,1	17,2	76,8
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,8	0,1	23,6	102,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
курага	0,03	0,06	129,4	0,89	0,6	5	527	52	34	47	1,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	129,4	0,89	0,6	5	527	52	34	47	1,1	0,0	0,0

Технология приготовления:

Фрукты 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
изюм	20,0	32,0	0,7	0,1	19,2	80,7
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,7	0,1	25,6	106,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
изюм	0,03	0,02	1,15	0,15	0,0	28	220	23	12	36	0,8	0,3	0,2
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,02	1,17	0,15	0,5	29	222	24	12	36	0,9	0,3	0,2

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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смесь сухофруктов	25,0	30,5	0,6	0,0	16,4	67,8
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,0	22,8	93,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смесь сухофруктов	0,00	0,00	18,30	0,06	0,0	0	0	60	3	5	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	18,30	0,06	0,0	0	0	60	3	5	0,1	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 СМОРОДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смородина черная	32,1	30,0	0,3	0,1	2,0	10,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	8,4	35,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,3	0,3	0,3
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;
Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
апельсин	73,5	50,0	0,4	0,1	3,7	17,2
кислота лимонная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,3
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	14,4	60,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
апельсин	0,01	0,01	2,40	0,08	12,0	5	82	15	6	10	0,1	1,0	0,2
кислота лимонная	0,00	0,00	0,02	0,00	0,5	0	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	2,42	0,08	12,5	5	84	18	6	14	0,2	1,0	0,2

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожуры. 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
брусника	25,7	24,0	0,2	0,1	1,8	8,7
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	12,5	51,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	1,15	0,06	1,4	1	18	5	1	3	0,1	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,00	1,15	0,06	1,4	2	19	8	1	7	0,1	0,0	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крах мал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	28,0	24,0	0,2	0,0	2,3	10,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	13,0	52,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крах мал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вишня	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	51	8	5	6	0,1	0,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	52	10	5	10	0,1	0,5	0,0

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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 СМОРОДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крах мал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
смородина черная	25,7	24,0	0,2	0,1	1,6	8,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	12,3	50,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крах мал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6	70	8	6	7	0,3	0,2	0,2
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6	71	10	6	11	0,3	0,2	0,2

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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: ягодный.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	48,1	45,0	0,2	0,2	4,0	18,2
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,2	5,5	24,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
яблоко	0,01	0,01	1,35	0,11	1,8	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	1,35	0,11	1,8	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стакан, порционно добавляют сироп.

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 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп шиповник на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	3,6	14,6
шиповник (сухой)	21,4	20,0	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,2	12,4	54,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп шиповник на сорбите	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0,0	0,0

Технология приготовления:

Целые сушеные 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, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

**НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;
Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
облепиха	32,1	30,0	0,3	1,4	1,6	20,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	1,4	3,1	26,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
облепиха	0,01	0,01	45,00	0,10	24,0	1	48	6	8	2	0,4	0,3	0,3
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,01	45,00	0,10	24,0	1	48	6	8	2	0,4	0,3	0,3

Технология приготовления:

Подготовленные ягоды (свежие и свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, 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 С СИРОПОМ СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);

Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (3-7 лет) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
брусника	21,4	20,0	0,1	0,1	1,5	7,3
малина	21,2	20,0	0,2	0,1	1,5	7,4
смородина черная	21,4	20,0	0,2	0,1	1,3	6,7
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,5	0,3	5,8	27,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
брусника	0,00	0,00	0,96	0,05	1,2	1	15	4	1	3	0,1	0,0	0,0
малина	0,00	0,01	3,96	0,10	2,0	2	37	7	4	6	0,2	0,1	0,0
смородина черная	0,00	0,01	2,04	0,05	16,0	5	58	6	5	6	0,2	0,2	0,2
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,02	6,96	0,20	19,2	7	110	18	10	15	0,5	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, сироп и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-17хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12	12	0.09	0	8.77	35.4
малина	42.8	40.0	0.3	0.2	3.0	14.9
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.4	0.2	11.8	50.4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0.04	0.0	0.9	3.6	1.5	0.3	1.9	0.08	0.2	0
малина	0.01	0.02	7.92	0.19	4.0	3	74	14	8	13	0.4	0.1	0.1
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.02	7.92	0.23	4.1	4	78	16	8	15	0.5	0.3	0.1

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

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 малиновый; запах: малиновый.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-18хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
облепиха	42.8	40.0	0.5	1.9	2.1	27.2
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.5	1.9	10.9	62.7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
облепиха	0.01	0.02	60.00	0.13	32.0	1	64	8	10	3	0.5	0.4	0.3
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.02	60.00	0.17	32.1	2	68	9	11	5	0.6	0.6	0.3

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, 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 облепиховый; запах: облепиховый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-19хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
черника	42.8	40.0	0.4	0.2	2.8	14.6
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.5	0.2	11.6	50.1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
черника	0.00	0.01	0.00	0.10	1.6	2	17	6	2	5	0.2	4.4	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.01	0.00	0.14	1.7	3	21	7	2	6	0.3	4.6	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, 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 черничный; запах: черничный.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-20хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	12.0	12.0	0.1	0.0	8.8	35.4
брусника	42.8	40.0	0.3	0.2	3.0	14.6
вода	162.0	162.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		200.0	0.4	0.2	11.8	50.1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0.00	0.00	0.00	0.04	0.0	1	4	1	0	2	0.1	0.2	0.0
брусника	0.00	0.01	1.92	0.10	2.4	2	30	9	2	6	0.1	0.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.01	1.92	0.14	2.5	3	34	11	3	7	0.2	0.2	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, 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 брусничный; запах: брусничный.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;**Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (3-7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
малина	32.1	30.0	0.2	0.1	2.3	11.2
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.2	0.1	8.6	36.6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
малина	0.00	0.01	5.94	0.14	3.0	2	56	11	6	10	0.3	0.1	0.1
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.01	5.94	0.14	3.0	2	56	11	6	10	0.3	0.1	0.1

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;**Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (3-7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
облепиха	32.1	30.0	0.3	1.4	1.6	20.4
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.3	1.4	7.9	45.8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
облепиха	0.01	0.01	45.00	0.10	24.0	1	48	6	8	2	0.4	0.3	0.3
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.01	45.00	0.10	24.0	1	48	6	8	2	0.4	0.3	0.3

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;**Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (3-7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
черника	32.1	30.0	0.3	0.2	2.1	11.0
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.3	0.2	8.4	36.4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
черника	0.00	0.00	0.00	0.07	1.2	1	13	4	2	3	0.2	3.3	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.00	0.00	0.07	1.2	1	13	4	2	3	0.2	3.3	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;

Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
брусника	32.1	30.0	0.2	0.1	2.2	10.9
вода	160.0	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.2	0.1	8.6	36.3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
брусника	0.00	0.00	1.44	0.07	1.8	2	22	7	2	4	0.1	0.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.00	0.00	1.44	0.07	1.8	2	23	7	2	4	0.1	0.0	0.0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ;

Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крах мал картофельный	6.0	6.0	0.0	0.0	4.3	17.1
сахар-песок	7.0	7.0	0.0	0.0	6.4	25.4
облепиха	25.7	24.0	0.3	1.1	1.2	16.3
вода	180.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	0.3	1.1	11.9	58.8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крах мал картофельный	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	1	2	0	4	0.0	0.0	0.0
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
облепиха	0.01	0.01	36.00	0.08	19.2	1	38	5	6	2	0.3	0.3	0.2
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.01	0.01	36.00	0.08	19.2	1	39	7	6	6	0.3	0.3	0.2

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 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: ягодный.

3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ;

Номер рецептуры: 54-1в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	13,3	13,3	1,4	0,2	8,5	40,7
сахар-песок	6,7	6,7	0,0	0,0	6,1	24,2
творог	33,3	33,3	5,6	2,6	1,6	52,6
яйцо куриное	1,9	1,7	0,2	0,2	0,0	2,4
масло сливочное	13,3	13,3	0,1	9,7	0,1	87,8
Выход:		50,0	7,3	12,7	16,3	207,7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,00	0,13	0,00	0	14	2	2	10	0,1	0,2	0,7
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
творог	0,01	0,07	10,00	0,11	0,07	10	31	48	7	64	0,1	3,0	8,8
яйцо куриное	0,00	0,01	2,70	0,05	0,00	2	2	1	0	3	0,0	0,4	0,5
масло сливочное	0,00	0,01	52,23	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
Выход:	0,03	0,09	64,93	0,31	0,07	13	48	53	9	79	0,3	3,6	10,1

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	2,2	2,0	0,2	0,2	0,0	2,8
молоко	4,0	4,0	0,1	0,1	0,2	2,1
мука пшеничная высший сорт	22,5	22,5	2,3	0,3	14,3	68,8
сахар-песок	11,3	11,3	0,0	0,0	10,3	41,2
масло сливочное	5,3	5,3	0,0	3,9	0,0	35,1
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		40,0	2,6	4,5	24,8	150,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,01	3,12	0,06	0,00	2	2	1	0	3	0,0	0,4	0,5
молоко	0,00	0,00	0,53	0,03	0,02	2	5	4	0	3	0,0	0,4	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,03	0,01	0,00	0,22	0,00	1	23	4	3	17	0,2	0,3	1,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	20,88	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,02	24,53	0,32	0,02	67	31	10	4	24	0,3	1,1	1,9

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 (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сахар-песок	13,3	13,3	0,0	0,0	12,1	48,3
цукаты	8,2	7,7	0,0	0,0	5,7	22,8
яйцо куриное	11,4	10,4	1,2	1,1	0,1	14,7
сыворотка молочная	2,0	2,0	0,0	0,0	0,1	0,4
крахмал картофельный	3,1	3,1	0,0	0,0	2,2	8,8
мука пшеничная высший сорт	12,2	12,2	1,2	0,1	7,8	37,3
масло подсолнечное	9,9	9,9	0,0	8,7	0,0	78,2
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	6,2	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	2,4	9,9	28,0	210,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
цукаты	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0
яйцо куриное	0,01	0,04	16,22	0,30	0,00	11	12	5	1	17	0,2	2,1	2,8
сыворотка молочная	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	1	2	2	0	1	0,0	0,0	0,0
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	1	0	2	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0	12	2	2	9	0,1	0,2	0,6
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44	0	0	0	0	0,0	6,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,04	16,29	0,43	0,00	141	28	12	3	31	0,4	8,3	3,5

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 – мякши плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»;
Номер рецептуры: 54-4в-2020 (3-7 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	9,5	9,3	0,2	0,0	5,6	23,5
яйцо куриное	7,3	6,7	0,8	0,7	0,0	9,4
мука пшеничная высший сорт	16,0	16,0	1,6	0,2	10,2	48,9
пудра рафинадная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	1,9
сахар-песок	12,0	12,0	0,0	0,0	10,9	43,6
масло сливочное	11,7	11,7	0,1	8,5	0,1	76,9
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
уксус	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	2,7	9,4	27,3	204,2

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
изюм	0,01	0,01	0,34	0,04	0,00	8	64	7	3	10	0,2	0,1	0,1
яйцо куриное	0,00	0,02	10,41	0,19	0,00	7	8	3	1	11	0,2	1,3	1,8
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,01	0,00	0,15	0,00	0	16	3	2	12	0,2	0,2	0,8
пудра рафинадная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	45,72	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	0	0	0	0	0,0	2,0	0,0
уксус	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,05	56,47	0,40	0,00	41	90	14	6	36	0,6	3,6	2,8

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 свежесдобитого теста, приятный.

КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»;**Номер рецептуры: 54-5в-2020 (3-7 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	3,7	3,3	0,4	0,3	0,0	4,7
мука пшеничная высший сорт	19,3	19,3	2,0	0,2	12,3	59,0
пудра рафинадная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6	2,4
сахар-песок	11,0	11,0	0,0	0,0	10,0	40,0
творог	16,7	16,7	2,8	1,3	0,8	26,3
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
натрий двууглекислый	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		50,0	5,3	9,1	23,8	198,3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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	0,00	0,01	5,19	0,10	0,00	3	4	2	0	6	0,1	0,7	0,9
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,01	0,00	0,19	0,00	0	20	3	3	14	0,2	0,3	1,0
пудра рафинадная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
творог	0,00	0,04	5,00	0,05	0,03	5	16	24	3	32	0,1	1,5	4,4
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,07	49,37	0,36	0,03	16	40	30	6	54	0,4	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 свежесыпеченного теста, приятный.

КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ;**Номер рецептуры: 54-6в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
груша	16,1	15,0	0,1	0,0	1,4	6,2
мука рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,9	48,7
крахмал картофельный	5,4	5,4	0,0	0,0	3,8	15,4
сахар-песок	5,4	5,4	0,0	0,0	4,9	19,6
масло подсолнечное	5,4	5,4	0,0	4,7	0,0	42,7
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	1,1	4,8	21,0	132,6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - 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
груша	0,00	0,00	0,18	0,01	0,30	2	19	3	2	2	0,3	0,2	0,0
мука рисовая	0,01	0,00	0,00	0,38	0,00	3	6	3	4	16	0,2	0,0	2,0
крахмал картофельный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1	2	0	4	0,0	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	624	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,00	0,18	0,39	0,30	628	26	7	5	21	0,5	0,2	2,0

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: макиши плотный. Вкус: сладкий.

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яблоко	31,8	29,7	0,1	0,1	2,7	12,0
яйцо куриное	13,8	13,8	1,7	1,4	0,1	19,6
кунжут	1,1	1,1	0,2	0,5	0,1	5,8
мука кокосовая	9,2	9,2	1,7	0,8	0,3	15,6
тыква	32,6	28,9	0,3	0,0	1,2	5,9
куриная грудка (филе)	17,9	15,8	3,5	0,3	0,1	16,6
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
натрий двууглекислый	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	7,5	3,1	4,5	75,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,01	0,00	0,89	0,07	1,19	6	69	4	2	3	0,6	0,6	0,1
яйцо куриное	0,01	0,05	21,61	0,40	0,00	14	16	7	1	23	0,3	2,8	3,7
кунжут	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	1	5	15	5	7	0,2	0,1	0,4
мука кокосовая	0,00	0,01	0,00	0,04	0,06	3	42	2	7	17	0,3	0,0	1,5
тыква	0,01	0,01	43,28	0,12	0,92	1	49	6	4	6	0,1	0,3	0,1
куриная грудка (филе)	0,01	0,01	0,85	0,97	0,11	7	38	1	12	24	0,2	1,0	3,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	0	2	0	0	0,0	23,2	0,0
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,08	66,63	1,70	2,28	323	218	37	32	80	1,6	27,9	8,9

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки моют, 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 свежеевыпеченного теста, курицы.

БУЛОЧКА МАКОВАЯ;**Номер рецептуры: 54-8в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яблоко	12,7	11,2	0,0	0,0	1,0	4,5
яйцо куриное	10,6	9,6	1,1	1,0	0,1	13,6
мука рисовая	12,8	12,8	0,9	0,1	9,3	41,5
мак	2,4	2,4	0,4	1,0	0,3	11,9
сахар-песок	11,2	11,2	0,0	0,0	10,2	40,7
сметана	4,8	4,8	0,1	0,6	0,2	6,8
творог	17,6	17,6	3,0	1,4	0,8	27,8
натрий двууглекислый	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		60,0	5,5	4,1	21,9	146,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,00	0,00	0,34	0,03	0,45	2	26	2	1	1	0,2	0,2	0,0
яйцо куриное	0,00	0,03	14,98	0,28	0,00	10	11	5	1	16	0,2	1,9	2,6
мука рисовая	0,01	0,00	0,00	0,33	0,00	2	5	2	3	13	0,1	0,0	1,7
мак	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	12	35	9	19	0,2	0,2	0,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,08	0,02	0,01	1	5	4	0	3	0,0	0,4	0,0
творог	0,01	0,04	5,28	0,06	0,04	5	16	25	4	34	0,1	1,6	4,7
натрий двууглекислый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,07	23,68	0,72	0,50	105	75	73	18	85	0,9	4,3	9,3

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	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	13,3	13	56,3	394,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,5	4	116,1
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	16,6	24,3	79,5	602,7
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	230	12,5	18,4	24,7	314,4
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	17,5	14,7	34,1	339,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	1985	66,9	78,2	212,4	1820,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	380	16,7	15,9	31,9	338
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9

54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10	10,5	4	150,4
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	29,5	29	84,8	718,4
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
	Итого за Полдник	240	2,5	1,5	57,3	253
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	24,4	23,2	34,7	445,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2100	78,9	74,7	230,8	1912,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	8,1	5,9	41,8	252,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	690	20,3	20,6	73,1	559,2
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	230	8,6	14,4	37,8	315,1
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	18	19,8	312,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	20,3	18,3	36,3	391,5
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2110	63,1	63,7	229,6	1744,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	20	14,9	17,4	284
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	Итого за Завтрак	400	22,6	15,1	45,1	407,1
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	16,7	24,4	59,2	522,9
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	230	10,4	14,9	32,3	304,9
	Ужин					
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	22,9	6,3	46,1	333,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	1940	79,2	70	200,2	1748,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	12,4	13,1	47,3	355,5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-7р-2020	Суфле рыбное (треска)	60	10,2	4,7	2,5	93,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	19,1	19	80,6	570,1
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Йогурт 3.2%	180	9	5,8	6,3	113
	Итого за Полдник	220	11,4	7,7	36,3	259,4
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150	8,6	6,9	25,6	198,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Ужин	380	11,1	7,2	47	297,1
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2075	61,5	51,5	252,2	1716,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	15,6	15	58,8	431,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10	10,5	4	150,4
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	18,4	27,3	79,5	637
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	230	12,5	18,4	24,7	314,4
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	18,9	16,2	36,3	366
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2135	71,6	81,4	231,9	1945,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	400	18	13,6	63,5	447,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,5	4	116,1
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	27,7	26	84,8	684,1
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Полдник	240	1,7	1,5	59,3	257,8
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	24,4	23,2	34,7	445,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2120	77,6	69,4	264,4	1992,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 1.5%	90	3,7	1,4	5,3	48,2
	Итого за Завтрак	470	16	13,1	34,1	318,2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	690	20,9	19,1	79,4	573,6
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	230	8,8	13,9	37,2	308,8
	Ужин					
54-18м-2020	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	9	24,1	245,7
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	19,8	9,3	40,6	325
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2000	72,5	63,2	209,5	1696,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	16	14,5	44,9	374,2
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	45	1,2	1,9	1,9	29,8
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	23,4	32,6	68,4	660,7
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	150	15,7	27,4	71,3	594,9
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	330	20,9	33,2	79,8	701,5
	Ужин					
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	22,9	6,3	46,1	333,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2245	90,7	91,1	280	2303,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	20	14,9	17,4	284
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	Итого за Завтрак	400	22,6	15,1	45,1	407,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60	12,8	7,6	2,5	129,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	21,7	21,9	80,6	606
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Йогурт 2.0%	180	8,1	3,6	11,7	111,6
	Итого за Полдник	220	10,5	5,5	41,7	258
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150	8,6	6,9	25,6	198,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Ужин	380	11,1	7,2	47	297,1
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2080	72,1	54,4	242	1745,7
	Средние показатели за цикл	2079	73,4	69,8	235,3	1862,5

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2079	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1862,5	1620,0-1980,0
Белки (%)	15,8%	12-16 %
Жиры (%)	33,7%	28-34%
Углеводы (%)	50,5%	50-61%
Витамин С (мг/сут)	72,4	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	503,6	450,0
Кальций (мг/сут)	912,6	800,0
Фосфор (мг/сут)	1208,3	700,0
Магний (мг/сут)	97,7	80,0
Железо (мг/сут)	13,6	10,0
Калий (мг/сут)	909,1	400,0
Йод (мг/сут)	0,018	0,07
Селен (мг/сут)	0,0058	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,46	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		
сухари панировочные	г	-	-	7,8	6	-	-	4	7,8	8,3	6	39,9	4,0
хлеб пшеничный	г	99	90	96,2	97,8	90	90	99	96,2	104	90	952,5	95,3
мука пшеничная в/с	г	13,3	2,6	12,2	22,5	14,4	14,3	1,6	16	63,4	14,4	174,7	17,5
крупа гречневая ядрица	г	-	69	-	-	-	-	69	-	-	-	138,0	13,8
крупа кукурузная	г	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	80,0	8,0
крупа манная	г	-	-	-	-	15	-	15	-	-	15	45,0	4,5
крупа перловая	г	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	16,0	1,6
крупа рисовая	г	54	4	-	34	19	54	4	-	34	4	207,0	20,7
крупа пшеничная	г	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11,0	1,1
макаронные изделия в/с	г	-	-	52,8	-	-	-	-	51	16	-	119,8	12,0
картофель	г	128	100	196	65,3	253	128	100	196	65,3	253	1483,0	148,3
свекла	г	40	15	-	-	71,3	40	15	-	-	71,3	252,6	25,3
укроп	г	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	-	0,9	0,1
огурец соленый	г	-	30	-	-	15	-	30	-	-	15	90,0	9,0
репа	г	-	-	-	30	-	-	-	-	30	-	60,0	6,0
петрушка (корень)	г	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	2	-	3,5	0,4
горошек зел. консерв.	г	-	45	9,4	-	-	-	-	45	-	-	99,4	9,9
томатное пюре	г	10,9	8	9	26	-	10,9	8	-	26	-	98,8	9,9
капуста белокочанная	г	20	191	124	108	200	20	191	124	108	200	1284,6	128,5
лук репчатый	г	22,9	36,4	17,5	69,5	10	22,9	36,4	17,5	46,8	10	289,9	29,0
морковь	г	58,3	32,6	41,2	106	10	58,3	150	17,5	106	10	590,6	59,1
петрушка (зелень)	г	-	1,8	-	-	-	-	1,8	3,8	-	-	7,4	0,7

груша	г	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	-	-	21,4	2,1
лимон	г	-	7	-	-	7	-	7	-	-	7	28,0	2,8
яблоко	г	20,3	150	-	39	-	20,3	150	-	-	39	418,6	41,9
брусника	г	-	25,7	-	-	-	-	25,7	-	-	-	51,4	5,1
смородина черная	г	-	-	39,6	-	-	-	-	39,6	-	-	79,2	7,9
вишня	г	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	80,0	8,0
банан	г	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300,0	30,0
повидло абрикосовое	г	-	-	-	20	-	-	20	-	-	20	60,0	6,0
апельсин	г	-	-	14,9	73,5	-	-	-	14,9	73,5	-	176,8	17,7
чернослив	г	-	-	-	-	25	-	-	-	-	25	50,0	5,0
изюм	г	-	-	-	-	-	-	-	9,5	-	-	9,5	1,0
цукаты	г	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	-	8,2	0,8
сок абрикосовый	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200,0	20,0
сок апельсиновый	г	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200,0	20,0
сок гранатовый	г	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200,0	20,0
сок персиковый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200,0	20,0
сок яблочный	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200,0	20,0
говядина 1 кат.	г	134	121	94,9	47,5	-	85,6	169	-	72,9	-	725,3	72,5
печень говяжья	г	-	58,4	-	-	-	58,4	-	87,4	-	-	204,2	20,4
куриная грудка (филе)	г	-	-	42,2	90,4	-	-	-	42,2	90,4	-	265,2	26,5
горбуша (филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61,7	61,7	6,2
треска (филе)	г	-	-	-	-	59,7	-	-	-	-	-	59,7	6,0
горбуша консерв.	г	-	36,2	-	-	-	-	36,2	-	-	-	72,4	7,2
молоко паст.	мл	330	190	149	180	227	430	73	68,6	467	75	2189,5	219,0
биомороженое	г	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	150,0	15,0
кефир	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720,0	72,0
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360,0	36,0
сыворотка молочная	г	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2,0	0,2
йогурт	г	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	360,0	36,0
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360,0	36,0
варенец	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720,0	72,0
йогурт	г	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90,0	9,0
творог	г	33,3	-	-	119	-	33,3	56	-	50	102	393,3	39,3
сыр	г	15,6	-	-	-	15,6	15,6	-	-	15,6	-	62,4	6,2
сметана	г	10	20	10	38,5	10	30	4	10	32,5	16	181,0	18,1
масло сливочное	г	31,8	25,8	18,5	18,9	20,4	31	29,1	31	40,7	21,4	268,6	26,9
масло подсолнечное	г	10	13,5	21,3	17,8	7	15	8,5	11,4	17,8	7	129,3	12,9
яйцо куриное	г	1,9	66	14,7	20,2	35,2	1,9	6,6	76,6	11	51,7	285,8	28,6
сахар-песок	г	32,7	25	23,7	31,7	24	32,7	31	20,8	56,3	20	297,9	29,8
пудра рафинадная	г	-	-	-	0,7	-	-	-	0,5	2	-	3,2	0,3
вафли	г	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	80,0	8,0
пряник	г	-	-	-	-	40	-	-	-	-	40	80,0	8,0
мед	г	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	24,0	2,4
чай черный байховый	г	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	17,0	1,7
какао-порошок	г	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10,0	1,0
кофейный напиток	г	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5,0	0,5
крахмал картофельный	г	-	6	3,1	6	-	-	6	-	6	-	27,1	2,7
соль йодированная	г	2,5	2,8	2,2	1,9	3	3,2	2,1	2,3	1,8	2,3	24,1	2,4
лавровый лист	г	0,06	0,14	0,04	0,04	0,04	0,06	0,14	0,04	0,28	0,04	0,88	0,09
уксус	г	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,1	0,01
ванилин	г	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,02	0,04	0,004
кислота лимонная	г	1,2	-	3,6	1,3	-	1,2	-	3,6	1,3	-	12,2	1,2
натрий двууглекислый	г	-	-	0,38	0,03	-	-	-	0,05	0,09	-	0,55	0,06

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 в ассортименте	31,6	-	37,2	-	30,5	-	99,3	130
2	мука пшеничная	-	-	1,5	13,2	2,7	-	17,4	80
3	крупы, бобовые	12,1	-	27,8	-	9,8	-	49,7	43
4	макаронные изделия	3,2	-	8,8	-	-	-	12	12
5	картофель	-	-	68,7	-	40,3	-	109	140
6	овощи	15,2	-	133	-	74,9	-	223,1	260
7	фрукты свежие	14,3	60	32,4	-	6,8	-	113,5	100
8	сухофрукты	-	-	7,4	1,7	-	-	9,1	11
9	соки фруктовые	-	60	-	40	-	-	100	100
10	мясо	-	-	19,3	-	44,9	-	64,2	55
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	11,2	-	8,4	-	19,6	15
12	птица	-	-	7,5	-	16	-	23,5	24
13	рыба (филе)	-	-	17,1	-	-	-	17,1	37
14	молоко и кисломолочные прод.	132,5	15	12,5	144,2	11	180	495,2	450
15	творог	26	-	-	13,3	-	-	39,3	40
16	сыр	6	-	-	-	-	-	6	6
17	сметана	1,6	-	16,5	-	-	-	18,1	11
18	масло сливочное	4,9	-	8,7	7,8	5,5	-	26,9	21
19	масло растительное	-	-	10,8	1	1,1	-	12,9	11
20	яйцо	15,6	-	2,4	3,4	4,6	-	26	20
21	сахар	7,2	-	7,9	8,6	6,4	-	30,1	30
22	кондитерские изделия	2,4	-	-	16	-	-	18,4	20
23	чай	0,7	-	-	-	1	-	1,7	0,6
24	какао-порошок	1	-	-	-	-	-	1	0,6
25	кофейный напиток	0,5	-	-	-	-	-	0,5	1,2
26	крахмал	-	-	2,4	0,3	-	-	2,7	3
27	соль йодированная	0,5	-	1,4	0	0,4	-	2,3	5

Меню №2

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	13,3	15,3	65,4	453,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-3р-2020	Котлеты рыбные (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	740	23	21,3	76,4	588,6
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	240	8,5	10,8	34,3	268,4
	Ужин					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	390	14,2	20,2	53,2	450,5
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2225	68	72,8	265,5	1988,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	380	13,6	16,6	26,5	309,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2

54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	740	23,6	30,2	71,1	650
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	250	11	14,1	32	299,3
	Ужин					
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150	9,7	7,1	13,7	157,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	410	17,1	14,1	41,9	363,4
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2030	73,9	83,3	193,1	1817,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	11,4	12	58,3	386,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	730	23,5	26,4	85,4	673,5
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	240	6,9	6,3	38,9	240,2
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	80	1,2	6,8	2,6	76
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	16,9	20,5	28,5	365,5
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за день	2240	64,7	71,6	251,7	1909,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					

54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150	10,5	8,6	24	215,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
	Итого за Завтрак	410	14,6	18,6	60,5	466
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60	12,8	7,6	2,5	129,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	60	0	0	3,7	15,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	590	21,6	19,5	65,5	524,3
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	240	8,5	10,8	34,3	268,4
	Ужин					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	390	17,7	23,1	36,8	425,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	1980	68,4	77,6	233,4	1903,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	14,7	15,2	75,7	498,9
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	24,9	13,9	84,1	560,8
	Полдник					
Пром.	Печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,1

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	245	9,2	9,4	41,9	288,9
	Ужин					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-13гн-2020	Чай с ягодами и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	480	15,4	18,5	51,2	433,4
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2135	72,8	65,3	274,5	1977,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,1	285,7
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	14,7	17,5	50,3	417,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5,8	31,2
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Тефтели рыбные (треска)	40	5,2	3,1	5,1	68,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	21,1	17	83,2	570,7
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1,1	1,3	30,9	140
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	240	6,9	7,7	40,3	258,4
	Ужин					
54-20м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150	16,4	9,9	18,7	229,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	19	10,2	42,8	338,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2165	70,5	57,4	233,4	1732,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Завтрак	380	13,6	13,1	28,1	284,3
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	745	23,3	32	77	688,1
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	5,2	9,1	23,8	198,3
Пром.	Йогурт 2.0%	200	9	4	13	124
	Итого за Полдник	250	14,2	13,1	36,8	322,3
	Ужин					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	390	10,6	15,8	52,5	393,6
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за день	2115	69,4	80,4	235,6	1941,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	400	16,7	12,2	56,8	404,1
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10	10,5	4	150,4
54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	23	22,7	74,5	595,1
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	240	7,8	6,9	51,6	299,4
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	80	1,2	6,8	2,6	76

54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	16,9	20,5	28,2	363,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2020	72	70,6	229,7	1842,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,4
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	14,7	15,2	75,7	498,9
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5,3	5,5	4,9	90,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	20,8	26,5	78,6	636,8
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби	150	10,6	11,3	6,1	168,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	13,1	11,5	27,3	265,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2150	61,9	70	236	1822,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	5,5	18,2	142,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	11	10,2	42,3	305,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	20,8	14,4	82,6	542,7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	240	8,5	9,4	33,1	251
	Ужин					
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150	9,7	7,1	13,7	157,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	13,6	8,8	37,1	281,2
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	200	9	4	13	124
	Итого за Второй ужин	200	9	4	13	124
	Итого за день	2185	63,9	47	228,3	1591
	Средние показатели за цикл	2124,5	68,6	69,6	238,1	1852,6

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2124,5	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1852,6	1620,0-1980,0
Белки (%)	14,8%	(12-16 %)
Жиры (%)	33,8%	(28-34%)
Углеводы (%)	51,4%	(50-61%)
Витамин С (мг/сут)	90,6	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	919,8	450,0
Кальций (мг/сут)	997,7	800,0
Фосфор (мг/сут)	1237,4	700,0
Магний (мг/сут)	96,1	80,0
Железо (мг/сут)	12,8	10,0
Калий (мг/сут)	773,8	400,0
Йод (мг/сут)	0,0185	0,07
Селен (мг/сут)	0,005	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,395	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		
сухари панировочные	г	-	-	-	5,5	5,5	-	8,3	4	-	5,5	28,8	2,9
хлеб пшеничный	г	99,5	90	97,8	90	96,2	95,6	104	90	90	96,2	949,6	95,0
мука пшеничная в/с	г	24	21,4	3,5	28,4	14,8	4,4	20,8	5	5,1	24	151,4	15,1
мука рисовая	г	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	15	1,5
горох	г	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16	1,6
фасоль	г	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,6
крупа гречневая ядрица	г	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	138	13,8

крупа кукурузная	г	57	-	-	-	57	-	-	-	57	-	171	17,1
крупа манная	г	-	-	-	6,8	-	-	-	15	-	-	21,8	2,2
крупа овсяная	г	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	5,0
крупа перловая	г	-	-	8	-	50	-	-	-	-	-	58	5,8
крупа рисовая	г	40,8	-	8	54	-	54	4	8	7,6	16	192,4	19,2
проростки пшеницы	г	-	-	-	-	-	7,9	-	-	-	-	7,9	0,8
крупа пшеничная	г	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	5,0
макаронные изделия в/с	г	36,8	-	-	-	16	-	44,6	-	-	51	148,4	14,8
картофель	г	78,3	275	27,2	106	68	230	253	-	165	103	1306,1	130,6
перец зеленый	г	-	45	-	-	-	-	-	-	-	45	90	9,0
перец сладкий	г	-	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	135,6	13,6
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	-	-	-	-	1,8	-	1,8	0,2
петрушка (корень)	г	0,7	2,1	0,7	1,5	3,2	3,2	0,7	0,5	-	1,5	14,1	1,4
репа	г	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	30	3,0
свекла	г	15	96,3	-	-	-	-	-	-	15	40	166,3	16,6
томат	г	-	-	-	-	-	32,5	-	67,8	-	-	100,3	10,0
укроп	г	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	0,1
чеснок	г	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	0,2
огурец соленый	г	30	-	-	-	-	-	15	-	30	-	75	7,5
брокколи	г	-	60	-	-	-	-	-	-	-	60	120	12,0
горошек зел. консерв.	г	9,4	-	-	-	-	-	45	-	-	-	54,4	5,4
томатное пюре	г	15	6	6	6,1	6	9,9	6	1,2	-	6	62,2	6,2
капуста белокочанная	г	-	20	229	70	-	-	63	175	37,5	20	614,4	61,4
капуста цветная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	84,4	-	84,4	8,4
лук зеленый	г	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	8,1	0,8
лук репчатый	г	35,4	12,5	43,6	24,3	11,4	37,2	11,4	10	52,2	11,4	249,4	24,9
микрорезель (проростки) кольраби	г	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	-	9,4	0,9
микрорезель (проростки) люцерны	г	-	7,5	-	-	-	-	-	-	-	7,5	15	1,5
морковь	г	67,7	70	20,2	129	12,7	10	20,2	128	56	12,5	526,2	52,6
огурец	г	-	-	-	67,8	-	23,7	-	-	-	-	91,5	9,2
груша	г	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	166	-	187,5	18,8
лимон	г	-	7	-	7	-	-	7	-	-	-	21	2,1
яблоко	г	-	-	5,7	150	24,6	5,7	-	5,7	-	-	191,7	19,2
брусника	г	-	-	-	7,7	-	-	-	-	-	-	7,7	0,8
клюква	г	10,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,7	1,1
малина	г	-	-	5	-	-	5	-	5	-	-	15	1,5
смородина черная	г	39,6	-	-	-	16,1	7,5	32,1	25,7	-	7,5	128,5	12,9
вишня	г	-	-	45,3	-	18	45,3	-	5,3	-	-	113,9	11,4
банан	г	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	15,0
повидло яблочное	г	-	-	-	20	-	-	-	20	-	-	40	4,0
апельсин	г	-	73,5	14,9	-	-	-	-	14,9	-	73,5	176,8	17,7
чернослив	г	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	25	2,5
курага	г	-	6,4	10,7	-	10,7	-	-	-	10,7	-	38,5	3,9
изюм	г	-	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	6,1	0,6
сок морковный	г	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	20,0
сок персиковый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20,0
сок томатный	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20,0
сок яблочный	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	20,0
говядина I кат.	г	54,9	91,2	118	85,6	-	25,8	72,9	71	29,8	-	549,6	55,0
печень говяжья	г	-	-	-	-	-	-	-	58,4	-	-	58,4	5,8
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	42,2	57,1	-	-	-	42,2	141,5	14,2
треска (филе)	г	-	-	-	-	-	30,5	-	-	-	-	30,5	3,1
горбуша консерв.	г	-	-	-	-	-	-	-	-	36,2	-	36,2	3,6

минтай (филе)	г	45,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45,2	4,5
горбуша (филе)	г	-	-	-	61,7	-	-	-	-	-	-	61,7	6,2
биомороженое	г	-	50	-	-	50	-	-	50	-	-	150	15,0
молоко паст.	мл.	304	232	104	296	379	300	151	23	510	233	2531,4	253,1
ряженка	г	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	400	40,0
снежок	г	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	40,0
кефир	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40,0
йогурт	г	-	200	-	-	200	-	200	-	-	200	800	80,0
ацидофилин	г	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	40,0
бифидок	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40,0
варенец	г	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	40,0
творог	г	-	16,7	-	34,1	33,3	-	16,7	56	-	-	156,8	15,7
сыр	г	15,6	10,9	-	-	-	27,1	15,6	-	-	26,5	95,7	9,6
сметана	г	-	50	50	15,5	-	-	10	74	22,5	10	232	23,2
масло сливочное	г	42,2	28,6	27,5	46,2	33,7	25,7	41,8	23,3	18,1	15,6	302,7	30,3
масло подсолнечное	г	12	7,6	10	4	5,4	6	10	9	21,2	5,4	90,6	9,1
яйцо куриное	г	5,5	122	-	30,4	1,9	4,4	69,7	6,6	66	35,2	341,5	34,2
пудра рафинадная	г	-	0,7	-	-	-	-	0,7	-	-	-	1,4	0,1
сахар-песок	г	29,1	34	12,6	28,6	26	10	28,8	13	29,4	28,9	240,4	24,0
сироп на стевии	г	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,5
вафли	г	-	-	40	-	-	40	-	-	-	-	80	8,0
печенье	г	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	45	4,5
пряник	г	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	40	4,0
мед	г	12	-	-	12	-	12	12	-	-	12	60	6,0
чай черный байховый	г	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	17	1,7
какао-порошок	г	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	15	1,5
крахмал картофельный	г	-	6	-	1,8	-	-	-	6	5,4	6	25,2	2,5
соль йодированная	г	2,4	2,1	2,7	1,9	2	3,4	2,1	2,7	3	1,6	23,9	2,4
лавровый лист	г	0,05	0,04	0,05	0,22	0,05	0,15	0,05	0,04	0,04	0,2	0,89	0,09
ванилин	г	0,01	-	-	0,01	-	-	-	-	-	0,01	0,03	0,003
кислота лимонная	г	-	1,2	4,6	-	0,2	1	0,1	-	-	1,2	8,3	0,8
натрий двууглекислый	г	0,3	0,03	-	0,3	-	-	0,03	-	3	0,3	3,96	0,4

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб в ассортименте	31	-	36,9	-	30	-	97,9	130
2	мука (пшеничная, безглютеновая)	-	-	2,7	12,1	1,8	-	16,6	29
3	крупы, бобовые	30,9	-	34,8	-	6,5	-	72,2	43
4	макаронные изделия	-	-	8,8	-	6,1	-	14,9	12
5	картофель	-	-	67,3	-	28,7	-	96	140
6	овощи	25,7	-	126	-	50,1	-	201,8	260
7	фрукты свежие	11,4	45	31,2	1,5	7,8	-	96,9	100
8	сухофрукты	3	-	4,9	-	-	-	7,9	11
9	соки фруктовые и овощные	-	80	-	-	-	-	80	100
10	мясо	-	-	23,6	-	25	-	48,6	55
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	5,6	-	-	-	5,6	15
12	птица	-	-	7,5	-	5,1	-	12,6	24
13	рыба (филе)	-	-	15,4	-	-	-	15,4	37

14	молоко и молочные продукты	115,6	15	12,4	201,2	44	200	588,2	450
15	творог	9	-	-	3,3	3,3	-	15,6	40
16	сыр	4,5	-	-	-	4,7	-	9,2	6
17	сметана	1	-	12,8	-	9,5	-	23,3	11
18	масло сливочное	8,8	-	9,4	3,6	8,5	-	30,3	21
19	масло растительное	-	-	8,1	0,5	0,4	-	9	11
20	яйцо	15,7	-	1,9	1,3	12,2	-	31,1	20
21	сахар	7,3	-	7,7	6,3	2,9	-	24,2	30
22	кондитерские изделия	1,2	-	-	16,5	4,8	-	22,5	20
23	чай	0,8	-	-	-	0,9	-	1,7	0,6
24	какао-порошок	1	-	-	-	0,5	-	1,5	0,6
25	крахмал	-	-	2	0,5	-	-	2,5	3
26	соль йодированная	0,7	-	1,3	-	0,4	-	2,4	5

Меню №3

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	5,9	15,8	138,7
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	16,2	14,8	43	369,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	20,6	18,1	80,9	568,8
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,6	38,5	306,8
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150	8,6	6,9	25,6	198,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	11,1	7,1	46,8	296
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2105	63,6	57,7	231,1	1698,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	390	12,4	20	28,6	343,5
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Обед	700	29,5	26,4	67,2	624,5
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	14	11,8	50,2	363,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	1920	70,8	76,2	197,4	1758,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	9,8	10,9	59,1	374
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,9	2,5	95,3
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	18,7	23,4	65,6	548
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	24,4	23,2	34,7	445,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2200	72,1	79,1	226,1	1905,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	16	14,5	44,9	374,2

	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5,3	5,5	4,9	90,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	20,2	18,1	78,3	556,9
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	240	8,5	7,6	31,7	228,9
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	17,5	14,7	34,1	339,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2145	68	59,6	226,6	1715,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	11,7	13,1	62,9	415,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Тефтели рыбные (треска)	40	5,2	3,1	5,1	68,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	14,8	18,9	85,4	570,7
	Полдник					
54-5т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	120
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Полдник	250	14,9	10,7	41,7	323,2
	Ужин					
54-20м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150	16,4	9,9	18,7	229,4

54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	18,9	10,2	40,1	327,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2100	67,8	57,4	271,1	1871,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	5,9	15,8	138,7
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	16,2	14,8	43	369,9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	710	20,3	17,8	80	561,5
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	9,9	12,6	38,5	306,8
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150	8,6	6,9	25,6	198,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	11,1	7,1	46,8	296
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2095	63,3	57,4	230,2	1691
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	380	15,3	19,6	26,9	345,2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2

54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	29,5	26,4	67,2	624,5
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин					
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	24,3	7,8	48,3	359,8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	1910	83,6	73,3	194	1769,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	9,8	10,9	65,4	399,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,9	5	10,3	94,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,9	2,5	95,3
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	18,7	23,4	65,6	548
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	24,4	23,2	34,7	445,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2200	72,5	79,1	224,8	1902,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	445	16	14,5	44,9	374,2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5,3	5,5	4,9	90,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	24	19,1	83,7	603
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	230	10,1	12,1	37,9	300,5
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	17,5	14,7	34,1	339,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	1985	74,6	68,2	218,4	1786,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9,1	12,8	38,8	306,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	440	11,7	13,1	62,9	415,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Тефтели рыбные (треска)	40	5,2	3,1	5,1	68,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	14,8	18,9	85,4	570,7
	Полдник					
54-5т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	120
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5

Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	250	14,9	10,7	41,7	323,2
	Ужин					
54-20м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150	16,4	9,9	18,7	229,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	18,9	10,2	40,1	327,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2100	67,8	57,4	271,1	1871,7
	Средние показатели за цикл	2076	70,4	66,5	229,1	1797,1

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2076	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1797,1	1620,0-1980,0
Белки (%)	15,7%	(12-16 %)
Жиры (%)	33,3%	(28-34%)
Углеводы (%)	51%	(50-61%)
Витамин С (мг/сут)	55,7	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	832	450,0
Кальций (мг/сут)	980,3	800,0
Фосфор (мг/сут)	1235,3	700,0
Магний (мг/сут)	107,8	80,0
Железо (мг/сут)	12	10,0
Калий (мг/сут)	966,5	400,0
Йод (мг/сут)	0,019	0,07
Селен (мг/сут)	0,0052	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,479	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		
хлеб пшеничный	г	96,2	90	90	90	95,6	96,2	90	90	90	95,6	923,6	92,4
сухари панировочные	г	5,5	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	11,0	1,1
мука пшеничная в/с	г	25,7	23,7	17,3	4	7,7	25,2	23,7	17,3	20	7,7	172,3	17,2
мука рисовая	г	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15,0	1,5
крупа кукурузная	г	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	114,0	11,4
крупа гречневая ядрица	г	16	-	-	-	-	16	-	-	69	-	101,0	10,1
горох	г	-	-	-	16	-	-	-	-	16	-	32,0	3,2
крупа манная	г	15	-	-	-	3,7	15	-	-	-	3,7	37,4	3,7
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100,0	10,0
крупа перловая	г	-	-	8	50	-	-	-	8	-	-	66,0	6,6
проростки пшеницы	г	-	-	-	-	7,9	-	-	-	-	7,9	15,8	1,6
крупа рисовая	г	-	44,8	-	3,6	54	-	38	-	3,6	54	198,0	19,8
макаронные изделия в/с	г	36,8	-	-	16	-	36,8	-	-	16	-	105,6	10,6
картофель	г	81,6	141	223	174	143	81,6	141	223	174	143	1525	152,5
огурец соленый	г	15	-	30	-	-	15	-	30	-	-	90,0	9,0
чеснок	г	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4,0	0,4

укроп	г	0,9	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,2
томат	г	-	67,8	-	-	-	-	67,8	-	-	-	135,6	13,6
свекла	г	71,3	-	15	-	40	71,3	-	15	-	40	252,6	25,3
репа	г	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	60,0	6,0
петрушка (корень)	г	0,7	-	-	2,5	1,2	0,5	-	-	2,5	1,2	8,6	0,9
петрушка (зелень)	г	-	1,8	-	-	-	-	1,8	-	-	-	3,6	0,4
огурец	г	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	-	135,6	13,6
морковь	г	36,4	64,8	26,6	10	68,8	35,5	56	26,6	10	68,8	403,5	40,4
лук репчатый	г	11,4	32	38,4	37,2	48,2	10,9	29,3	38,4	37,2	48,2	331,2	33,1
капуста белокочанная	г	220	37,5	221	-	20	220	37,5	221	-	20	997,0	99,7
томатное пюре	г	15	-	8	4,9	30,7	13	8	8	4,9	30,7	123,2	12,3
горошек зел. консерв.	г	9,4	45	-	-	-	9,4	-	-	-	-	63,8	6,4
смородина черная	г	-	-	-	32,1	7,5	-	-	-	32,1	7,5	79,2	7,9
клюква	г	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	-	-	21,4	2,1
брусника	г	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	25,7	51,4	5,1
яблоко	г	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300,0	30,0
лимон	г	-	7	7	-	7	-	7	7	-	7	42,0	4,2
груша	г	-	-	-	16,1	-	-	-	-	-	-	16,1	1,6
вишня	г	-	-	24	-	-	-	-	24	-	-	48,0	4,8
банан	г	-	-	-	-	150	-	-	-	-	150	300,0	30,0
апельсин	г	73,5	-	-	-	-	73,5	-	-	-	-	147,0	14,7
курага	г	-	25	-	-	10,7	-	25	-	-	10,7	71,4	7,1
изюм	г	-	-	-	-	-	-	-	-	9,5	-	9,5	1,0
цукаты	г	8,2	-	-	-	-	8,2	-	-	-	-	16,4	1,6
сок сливовый	г	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200,0	20,0
сок персиковый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200,0	20,0
сок абрикосовый	г	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	200,0	20,0
говядина 1 кат.	г	-	137	121	115	-	-	82	121	115	-	691,0	69,1
куриная грудка (филе)	г	42,2	-	-	-	57,1	42,2	90,4	-	-	57,1	289,0	28,9
горбуша консерв.	г	-	36,2	-	-	-	-	36,2	-	-	-	72,4	7,2
треска (филе)	г	-	-	-	-	30,5	-	-	-	-	30,5	61,0	6,1
минтай (филе)	г	-	-	61	-	-	-	-	61	-	-	122,0	12,2
молоко паст.	мл	309	256	145	290	100	309	304	145	290	100	2247	224,7
молоко сг. с сах.	г	-	-	-	-	20	-	-	-	-	20	40,0	4,0
биомороженое	г	-	50	-	-	-	-	50	-	50	-	150,0	15,0
сыворожка молочная	г	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4,0	0,4
снежок	г	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	360,0	36,0
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360,0	36,0
кефир	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720,0	72,0
йогурт	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720,0	72,0
варенец	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720,0	72,0
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360,0	36,0
творог	г	-	-	33,3	-	45	-	-	33,3	-	45	156,6	15,7
сыр российский	г	15,6	-	-	15,6	11,5	15,6	-	-	15,6	11,5	85,4	8,5
сметана	г	10	22,5	10	-	11,7	10	22,5	10	-	11,7	108,4	10,8
масло сливочное	г	16,9	34,7	43,7	18,4	26,4	16,6	25,2	43,7	29,3	26,4	281,3	28,1
масло подсолнечное	г	18,3	4	12,5	9,4	11,8	18,3	9	12,5	4	11,8	111,6	11,2
яйцо куриное	г	33,4	75,4	15,1	-	4,5	33,4	111	15,1	7,3	4,5	299,6	30,0
сахар-песок	г	36,7	25,3	27,7	28	24,7	36,4	25,3	34,7	34,6	24,7	298,1	29,8
пудра рафинадная	г	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,1
мед	г	-	12	-	-	12	-	12	-	-	12	48,0	4,8
чай черный байховый	г	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	16,0	1,6
какао-порошок	г	5	-	-	5	-	5	-	-	5	-	20,0	2,0
крахмал картофельный	г	9,1	-	6	5,4	6	9,1	-	6	-	6	47,6	4,8

соль йодированная	г	2	1,8	2,9	1,4	3,4	2	2	2,9	1,6	3,4	23,4	2,34
лавровый лист	г	0,05	0,04	0,14	0,06	0,15	0,04	0,04	0,14	0,06	0,15	0,87	0,09
уксус	г	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	0,1	0,01
натрий двууглекислый	г	0,38	0,3	-	3	-	0,38	0,3	-	0,05	-	4,41	0,44
кислота лимонная	г	1	-	-	-	0,5	1	-	-	-	0,5	3	0,3
ванилин	г	-	0,01	-	-	0,01	-	0,01	-	-	0,01	0,04	0,004

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 в ассортименте	30	-	33,5	-	30	-	93,5	130
2	мука (пшеничная, безглютеновая)	-	-	2,6	13,4	2,7	-	18,7	29
3	крупы, бобовые	24,6	-	29	0,7	12,1	-	66,4	43
4	макаронные изделия	3,2	-	7,4	-	-	-	10,6	12
5	картофель	-	-	78,7	-	33,4	-	112,1	140
6	овощи	2,9	-	131,6	-	79,3	-	213,8	260
7	фрукты свежие	4,8	60	25,6	1,5	2,8	-	94,7	100
8	сухофрукты	2	-	7,4	2,5	-	-	11,9	11
9	соки фруктовые и овощные	-	60	-	-	-	-	60	100
10	мясо 1-й категории	-	-	19,8	-	41,4	-	61,2	55
11	птица	-	-	7,5	-	18,1	-	25,6	24
12	рыба (филе)	-	-	22,6	-	-	-	22,6	37
13	молоко и кисломолочные продукты	159,8	15	17,1	185,2	11	180	568,1	450
14	творог	-	-	-	15,7	-	-	15,7	40
15	сыр	6	-	-	-	2,2	-	8,2	6
16	сметана	-	-	10,5	0,3	-	-	10,8	11
17	масло сливочное	7,5	-	9,5	5	6,2	-	28,2	21
18	масло растительное	-	-	8	2,5	0,6	-	11,1	11
19	яйцо	15,2	-	4,3	3,8	4	-	27,3	20
20	сахар	5,3	-	7,7	9,1	7,8	-	29,9	30
21	кондитерские изделия	4,8	-	-	-	-	-	4,8	20
22	чай	0,6	-	-	-	1	-	1,6	0,6
23	какао-порошок	2	-	-	-	-	-	2	0,6
24	крахмал	-	-	3,6	1,2	-	-	4,8	3
25	соль йодированная	0,6	-	1,3	0,1	0,4	-	2,4	5

Меню №4

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,4	10,7	49,9	325,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	13,4	15,3	71,1	476,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40	6,3	4,5	5,1	86,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	15,5	16,2	92,2	576,8
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	18,9	16,2	36,3	366
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	1985	62,7	65,7	251,2	1847,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16,1	25,1	347,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	400	29,6	18	51,1	485
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	22,1	27,3	66,4	599,9
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин					
54-20м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	150	16,4	9,9	18,7	229,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	18,9	10,1	39,9	326,5
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2040	86,5	72,5	218,2	1871,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	14,9	16,4	66,2	471,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	25,4	14	99	623,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	150	8,6	6,9	25,6	198,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	11,1	7,2	47	297,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2165	71	59,2	270,9	1901
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	380	16,7	15,9	31,9	338
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5,3	5,5	4,9	90,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	16,7	22,1	78,7	581,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	14	11,8	50,2	363,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2010	60,8	63,8	227,4	1729,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	14,7	17,5	58,3	449,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,9	2,5	95,3
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	24,8	22,6	63,2	554,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	230	7,9	15,2	35,8	310,8
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	24,4	23,1	34,5	444,2
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8,2	3	11,8	107
	Итого за Второй ужин	200	8,2	3	11,8	107
	Итого за день	2235	80,6	81,4	238,6	2008,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,4	10,7	49,9	325,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	13,4	15,3	71,1	476,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40	6,3	4,5	5,1	86,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,4	51,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	15,5	16,2	92,2	576,8
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	220	7,9	10,2	33,4	256,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	18,9	16,2	36,3	366
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	1985	62,7	65,7	251,2	1847,3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	380	16,5	12,1	48,5	369,6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2

54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	22,1	27,3	64,4	591,7
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	230	7,9	13,9	34,7	295,1
	Ужин					
54-18м-2020	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	9	24,1	245,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	19,7	9,2	45,3	342,8
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2020	74,2	65,8	218,2	1762,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,6	10,8	43,1	304,2
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,3	0,1	9,3	39,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	14,7	15,5	67,2	467,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,7	108,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	25,4	14	99	623,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	230	13,4	17,1	26,1	312,4
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	180	10,3	8,3	30,7	238,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	410	12,8	8,6	52,1	336,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2195	72,1	59,9	282	1956,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	11,4	4,7	160,5

54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	380	16,7	15,9	31,9	338
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5,3	5,5	4,9	90,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,1
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	16,7	22,1	78,7	581,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	220	7,9	8,9	32,5	241,6
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	380	14	11,8	50,2	363,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за день	2010	60,8	63,7	228,2	1730,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,6	12,8	34,5	287,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,3	0,1	9	37,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	455	14,7	17,5	58,3	449,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,9	2,5	95,3
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	720	25,5	22,8	64,7	565,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	230	7,9	15,2	35,8	310,8
	Ужин					

54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	430	25,8	24,6	36,7	470,9
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за день	2215	82,3	83	226,3	1979,3
	Средние показатели за период	2086	71,4	68,1	241,2	1863,3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2086	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1863,3	1620,0-1980,0
Белки (%)	15,3%	(12-16 %)
Жиры (%)	32,9%	(28-34%)
Углеводы (%)	51,8%	(50-61%)
Витамин С (мг/сут)	69,8	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,5	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	1474	450,0
Кальций (мг/сут)	977,1	800,0
Фосфор (мг/сут)	1238,5	700,0
Магний (мг/сут)	285,6	80,0
Железо (мг/сут)	13,2	10,0
Калий (мг/сут)	862,9	400,0
Йод (мг/сут)	0,019	0,07
Селен (мг/сут)	0,0057	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,468	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (Меню №4)

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	г	95,6	90	96,2	90	90	95,6	90	96,2	90	90	923,6	92,4
сухари панировочные	г	-	5,2	5,5	-	-	-	6,3	5,5	-	-	22,5	2,3
мука пшеничная в/с	г	26,9	17,1	26,8	28,5	20	26,9	17,1	29,2	28,5	20	241	24,1
крупа перловая	г	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	100	10
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
крупа манная	г	-	9,7	15	-	-	-	15	18	-	-	57,7	5,8
крупа кукурузная	г	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	11,4
горох	г	-	-	16	-	-	-	-	16	-	-	32	3,2
крупа пшеничная Артек	г	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	50	5
крупа рисовая	г	54	4	-	44,4	4	54	-	-	44,4	-	204,8	20,5
крупа пшенная	г	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	5
проростки пшеницы	г	-	7,9	-	-	-	-	-	-	-	-	7,9	0,8
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	51	-	-	-	-	51	-	102	10,2
картофель	г	128	268	68	-	272	128	315	68	-	304	1550	155,0
огурец соленый	г	-	15	-	-	30	-	15	-	-	30	90	9
чеснок	г	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
томат	г	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	-	-	135,6	13,56
свекла	г	40	-	-	-	15	40	-	-	-	15	110	11
репа	г	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	60	6

петрушка (корень)	г	1,2	-	3,2	0,5	-	1,2	-	3,2	0,5	2,5	12,3	1,2
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	1,8	-	3,8	-	-	-	5,6	0,6
огурец	г	-	67,8	-	-	-	-	67,8	-	-	-	135,6	13,6
морковь	г	68,8	40	12,7	85	32,6	68,8	158	12,7	85	26,6	589,7	59,0
лук репчатый	г	30,8	41,8	11,4	46,7	36,4	30,8	25	11,4	46,7	40,9	321,9	32,2
капуста белокочанная	г	20	37,5	200	70	191	20	57,5	240	70	191	1097,0	109,7
томатное пюре	г	10,9	7,9	6	18	8	10,9	-	6	18	10	95,7	9,6
горошек зел. консерв.	г	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	90	9
смородина черная	г	-	-	7,5	-	32,1	-	-	7,5	-	32,1	79,2	7,92
клюква	г	-	-	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	21,4	2,14
брусника	г	25,7	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	51,4	5,14
яблоко	г	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	300	30
лимон	г	-	-	7	-	7	-	-	7	-	7	28	2,8
груша	г	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	300	30
вишня	г	-	-	-	24	-	-	-	-	24	-	48	4,8
чернослив	г	16,1	-	25	-	-	16,1	-	25	-	-	82,2	8,2
изюм	г	10,2	9,5	-	-	9,5	10,2	9,5	-	-	9,5	58,4	5,8
курага	г	-	-	10,7	-	-	-	-	10,7	-	-	21,4	2,1
смесь сухофруктов	г	-	25	-	-	-	-	25	-	-	-	50	5
сок яблочный	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	20
сок черешневый	г	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	20
сок сливовый	г	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	200	20
сок абрикосовый	г	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20
говядина 1 кат.	г	85,6	82	-	84,8	121	85,6	82	-	84,8	146	771,7	77,2
печень говяжья	г	-	-	-	-	-	-	87,4	-	-	-	87,4	8,7
куриная грудка (филе)	г	-	57,1	42,2	-	-	-	-	42,2	-	-	141,5	14,2
горбуша консерв.	г	-	-	-	-	36,2	-	-	-	-	-	36,2	3,6
минтай (филе)	г	-	-	-	-	61	-	-	-	-	61	122	12,2
горбуша (филе)	г	30,5	-	-	-	-	30,5	-	-	-	-	61	6,1
молоко паст.	мл	334	12	143	214	325	334	35	151	214	375	2136,2	213,6
молоко сг. с сах.	г	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	2
биомороженое	г	50	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	10
снежок	г	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	360	36
ряженка	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
кефир	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
йогурт	г	-	180	-	-	200	-	180	-	-	180	740	74
варенец	г	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	360	36
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
творог	г	-	140	33,3	-	-	-	56	33,3	-	-	262,1	26,2
сыр	г	15,6	11,5	15,6	-	15,6	15,6	-	15,6	-	15,6	105,1	10,5
сметана	г	10	37,7	-	10	-	10	36,5	-	10	-	114,2	11,4
масло сливочное	г	28	30,1	36,7	27,1	45,1	28	32	37,7	27,1	42,1	333,9	33,4
масло подсолнечное	г	7	8	5,4	8,8	8,5	7	8	5,4	8,8	8,5	75,4	7,5
яйцо куриное	г	4,8	18,9	23,9	68,2	20,5	4,8	24,4	28,3	68,2	22,3	284,3	28,4
сахар-песок	г	38,5	35,7	24,4	33	33	38,5	39	24,4	33	33	332,5	33,3
пудра рафинадная	г	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	2	0,2
мед	г	-	-	12	-	12	-	-	12	-	12	48	4,8
чай черный байховый	г	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	18	1,8
какао-порошок	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
крахмал картофельный	г	6	-	-	6	-	6	-	-	6	-	24	2,4
соль йодированная	г	2,5	2,4	2,3	1,9	3	2,5	2,4	2,4	1,9	3,1	24,4	2,4
лавровый лист	г	0,17	0,04	0,05	0,04	0,14	0,17	0,04	0,05	0,04	0,14	0,88	0,09
уксус	г	-	0,1	-	-	0,1	-	0,1	-	-	0,1	0,4	0,04
натрий двууглекислый	г	0,3	0,05	-	0,3	0,05	0,3	0,05	-	0,3	0,05	1,4	0,14

кислота лимонная	г	0,2	-	-	0,3	-	0,2	-	-	0,3	-	1	0,1
ванилин	г	0,01	0,02	-	0,01	-	0,01	-	-	0,01	-	0,06	0,01

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 в ассортименте	30,9	-	33,5	-	30,2	-	94,6	130
2	мука пшеничная	-	-	3,1	18,1	3	-	24,2	29
3	крупы, бобовые	33,9	-	25,5	-	12,2	-	71,6	43
4	макаронные изделия	-	-	10,2	-	-	-	10,2	12
5	картофель	-	-	77,1	-	36,9	-	114	140
6	овощи	15,2	-	126,9	-	80,6	-	222,7	260
7	фрукты свежие	4,8	60	15,6	-	1,4	-	81,8	100
8	сухофрукты	4	-	16,5	3,7	-	-	24,2	11
9	соки фруктовые и овощные	-	80	-	-	-	-	80	100
10	мясо	-	-	22,1	-	46,2	-	68,3	55
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	8,4	-	8,4	15
12	птица	-	-	7,5	-	5,1	-	12,6	24
13	рыба (филе)	-	-	19,4	-	-	-	19,4	37
14	молоко и кисломолочные прод	103,3	10	17,1	181,6	21,6	182	515,6	450
15	творог	19,6	-	-	6,7	-	-	26,3	40
16	сыр	9	-	-	-	1,1	-	10,1	6
17	сметана	0,9	-	10,5	-	-	-	11,4	11
18	масло сливочное	8,3	-	8,8	9,5	6,8	-	33,4	21
19	масло растительное	-	-	7,4	-	0,1	-	7,5	11
20	яйцо	13	-	4,5	3,8	4,7	-	26	20
21	сахар	6,9	-	7,9	10,9	7,8	-	33,5	30
22	кондитерские изделия	4,8	-	-	-	-	-	4,8	20
23	чай	0,8	-	-	-	1	-	1,8	0,6
24	какао-порошок	1	-	-	-	-	-	1	0,6
25	крахмал	-	-	2,4	-	-	-	2,4	3
26	соль йодированная	0,8	-	1,3	0	0,4	-	2,5	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						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178	2,0
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	450	13,7	16,1	35,2	339,2	2,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,8	5	10,8	95,5	0,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-8р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10,3	4,9	2,5	95,3	0,2
54-15гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,2	0,1	2,9	13,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	690	18,1	24,4	41,7	458,7	3,5
	Полдник						
54-5т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	120	0,9
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	14,4	10,9	20,6	238,4	1,7
	Ужин						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150	10,5	8,6	24	215,1	2,0
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-21гн-2020	Чай с лимоном и клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0,1	2,9	13	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	410	17	12,9	37	331,6	3,1
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2200	71	69,5	165,7	1570,7	13,8
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1	0,4
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	370	17,3	20,8	27,3	365,2	2,3
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4

54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5	0,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12,7	11,9	9,6	195,9	0,8
54-18гн-2020	Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе	200	0,4	0,8	3,7	23,1	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	650	17,4	25,2	39,6	453,9	3,3
	Полдник						
Пром.	Яблоко	60	0,2	0,2	5,9	26,6	0,5
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	260	6	5,2	14,1	127,6	1,2
	Ужин						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2	1,1
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	380	16,8	23,1	24,5	372,2	2,0
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за Второй ужин	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за день	1910	67,5	80,6	127,9	1505,6	10,7
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	5,9	15,8	138,7	1,3
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,4	16	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	450	14,5	15,1	29	309,1	2,4
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1	0,4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176	2,2
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10	10,5	4	150,4	0,3
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,5	16,2	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	690	18,4	21,6	50,6	470,1	4,2
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	250	13,1	17,6	24,2	308	2,0
	Ужин						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150	9,7	7,1	13,7	157,4	1,1
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8

	Итого за Ужин	380	11,6	15,7	25,3	288,1	2,1
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,6
	Итого за день	2170	65,2	76,6	161,9	1596,3	13,5
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-8т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150	20	15	12,6	265,2	1,1
54-11гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	390	23,2	16,7	39,1	398,3	3,3
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7	0,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40	6,3	4,5	5,1	86,1	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3	0,1
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,4	7,4	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	690	21,9	17,6	45,1	425,8	3,8
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	20	2	5,1	9,4	91,4	0,8
	Итого за Полдник	220	7,8	11,5	18,8	209,8	1,6
	Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2	2,4
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	370	13,2	11,8	40,3	319,9	3,4
	Второй ужин						
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	1970	72,4	62,8	173	1544,6	14,4
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,1	285,7	2,8
54-13гн-2020	Чай с ягодами и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,5	12,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	435	13,9	17,5	46,4	398,6	3,9
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,2

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3	0,8
54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	7	26,5	187,6	2,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2	0,2
54-17гн-2020	Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	4,2	18,8	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	730	23,9	28	54,9	566,6	4,6
	Полдник						
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6	1,8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	260	6,9	9,9	29,5	234,4	2,5
	Ужин						
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби	150	10,6	11,3	6,1	168,2	0,5
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	370	12,4	11,6	17,6	224,1	1,5
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за Второй ужин	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за день	2045	67,1	73,3	170,8	1610,4	14,2
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143	1,5
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	450	14,2	14,8	29,2	305,7	2,4
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8	0,5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	1,8	5	10,8	95,5	0,9
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-10р-2020	Тефтели рыбные (треска)	40	5,2	3,1	5,1	68,9	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,3	0,1
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	690	14,6	19,6	40,7	397,6	3,4
	Полдник						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	300	6,2	6,7	19,7	163,9	1,6
	Ужин						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150	10,5	8,6	24	215,1	2,0
54-15гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,2	0,1	2,9	13,3	0,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	380	12,3	17,2	36,8	350,1	3,1
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2220	56,1	63,3	143,2	1364,7	11,9
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1	0,4
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	370	17,3	20,8	27,3	365,2	2,3
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1,9	5,1	11,2	98,5	0,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12,7	11,9	9,6	195,9	0,8
54-18гн-2020	Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе	200	0,4	0,8	3,7	23,1	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	650	17,4	25,2	39,6	453,9	3,3
	Полдник						
54-5т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	120	0,9
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	250	14,4	9,5	19,4	221	1,6
	Ужин						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2	1,1
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	370	16,7	14,8	24,4	297,4	2,0
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за Второй ужин	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за день	1890	75,8	76,6	133,1	1524,2	11,1
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178	2,0
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,4	16	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	450	13,8	16,2	37,1	348,4	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1	0,4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,8	26,5	176	2,2

54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10	10,5	4	150,4	0,3
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,5	16,2	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	690	18,4	21,6	50,6	470,1	4,2
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	250	13,1	17,6	24,2	308	2,0
	Ужин						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150	9,7	7,1	13,7	157,4	1,1
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	380	11,6	15,7	25,3	288,1	2,1
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,6
	Итого за день	2170	64,5	77,7	170	1635,6	14,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150	20	15	12,6	265,2	1,1
54-11гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	370	23,1	16,7	26,1	346	2,2
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-11з - 2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	4,3	82,6	0,4
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,5	16,2	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	700	24,1	21,9	59,2	530,1	4,9
	Полдник						
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	20	2	5,1	9,4	91,4	0,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	220	7,8	11,5	18,8	209,8	1,6
	Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2	2,4
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	370	13,2	11,8	40,3	319,9	3,4
	Второй ужин						

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	1960	74,9	67,1	160,9	1545,4	13,4
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,1	285,7	2,8
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	15	0,6	1	2,6	21,4	0,2
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	12	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	435	10,9	14	49,2	366	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5	9,7	90,3	0,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,8	0,6
54-17гн-2020	Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	4,2	18,8	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	680	19	13,1	65,5	455,6	5,5
	Полдник						
54-5т-2020	Сырники	50	8,6	4,5	11,2	120	0,9
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	250	14,4	9,5	19,6	221,8	1,6
	Ужин						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби	150	10,6	11,3	6,1	168,2	0,5
54-11гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Ужин	380	13,8	21,3	19,7	323,8	1,6
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за Второй ужин	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за день	2145	67,3	61,1	186	1560,8	15,5
	Средние показатели за цикл	2068	68,2	70,9	159,3	1545,8	13,3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2068	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1545,8	1620,0-1980,0
Белки (%)	17,6%	(12-16 %)
Жиры (%)	41,3%	(28-34%)
Углеводы (%)	41,2%	(50-61%)
Витамин С (мг/сут)	82	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	766,2	450,0
Кальций (мг/сут)	1086,5	800,0
Фосфор (мг/сут)	962,1	700,0

Магний (мг/сут)	93,5	80,0
Железо (мг/сут)	12,8	10,0
Калий (мг/сут)	693,4	400,0
Йод (мг/сут)	0,019	0,07
Селен (мг/сут)	0,0056	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,411	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (Меню №5)

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
сухари панировочные	г	5,5	-	-	6	-	5,5	-	-	6	5,5	28,5	2,9
хлеб пшеничный	г	60	60	60	65,6	60	65,6	60	60	89,5	66,2	646,9	64,7
мука пшеничная в/с	г	6,8	-	23,8	4,4	1,3	4,4	3,3	23,8	1,1	3,3	72,2	7,2
мука рисовая	г	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	1,5
крупа гречневая ядрица	г	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	16	1,6
крупа манная	г	10,5	-	-	-	-	6,8	3,7	-	-	3,7	24,7	2,5
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	53,8	103,8	10,4
крупа рисовая	г	23	7,5	-	40,8	-	8	7,5	15	40,8	-	142,6	14,3
крупа пшенная	г	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	22	2,2
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	36,8	16	-	-	-	51	103,8	10,4
картофель	г	92,5	211	263	109	21,8	27,2	211	263	174	21,8	1395,4	139,5
укроп	г	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	0,9	0,09
огурец соленый	г	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	90	9
микрорезель (проростки) кольраби	г	-	-	-	-	9,4	-	-	-	-	9,4	18,8	1,9
микрорезель (проростки) люцерна	г	-	-	7,5	-	-	-	-	7,5	-	-	15	1,5
морковь	г	159	68,4	10	28,8	45,4	137	68,4	10	105	12,5	644,3	64,4
огурец	г	15	-	67,8	-	-	-	-	67,8	-	-	150,6	15,1
перец зеленый	г	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	90	9
петрушка (корень)	г	-	-	0,5	3,2	2,1	0,7	-	0,5	2,5	0,5	10	1
репа	г	30	-	-	-	-	-	-	-	30	-	60	6
свекла	г	-	15	-	62,3	40	-	15	-	-	40	172,3	17,2
лук репчатый	г	25	49,2	10	29,4	12,5	25,4	49,2	10	36,5	10	257,2	25,7
капуста цветная	г	-	-	-	203	84,4	203	-	-	-	84,4	573,8	57,4
капуста белокочанная	г	104	133	70	-	20	124	133	70	37,5	20	709,8	71,0
брокколи	г	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	120	12
горошек зел. консерв.	г	-	-	-	-	9,4	-	-	-	-	-	9,4	0,9
томатное пюре	г	-	4,9	1,2	2	15	-	4,9	1,2	2	6	37,2	3,7
томат	г	15	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	150,6	15,1
облепиха	г	-	16,1	-	-	-	-	16,1	-	-	-	32,2	3,2
смородина черная	г	-	-	-	-	16,1	-	-	-	-	-	16,1	1,6
черника	г	-	-	16,1	-	-	-	-	16,1	-	-	32,2	3,2
малина	г	-	-	-	5	15	-	-	-	-	15	35	3,5
брусника	г	-	-	16,1	-	-	-	-	16,1	16,1	-	48,3	4,8
яблоко	г	17	60	-	53,1	-	17	-	-	67,8	-	214,9	21,5
повидло яблочное	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
апельсин	г	-	-	14,9	100	14,9	-	-	14,9	100	-	244,7	24,5
вишня	г	-	-	-	5,3	-	-	-	-	-	-	5,3	0,53
груша	г	-	-	10,7	-	26,8	100	-	10,7	-	-	148,2	14,8
лимон	г	8	7	-	-	-	7	7	-	-	-	29	2,9
чернослив	г	-	-	-	7,7	-	-	-	-	-	-	7,7	0,77
фруктово-ореховая смесь	г	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	40	4

сок морковный	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
сок томатный	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20
сок яблочный	г	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	40
говядина 1 кат.	г	-	153	-	80,7	91,2	-	153	-	80,7	-	559,4	55,9
печень говяжья	г	-	-	58,4	-	-	-	-	58,4	-	-	116,8	11,7
куриная грудка (филе)	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42,2	42,2	4,2
горбуша (филе)	г	-	-	-	30,5	-	-	-	-	45,2	-	75,7	7,6
минтай (филе)	г	61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61	6,1
треска (филе)	г	-	-	-	-	-	30,5	-	-	-	-	30,5	3,05
биомороженое	г	-	50	-	-	50	-	50	-	-	-	150	15
молоко паст.	мл	344	178	215	250	160	361	178	177	250	226	2338,9	233,9
ряженка	г	-	-	-	-	200	-	-	-	200	200	600	60
снежок	г	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	20
кефир	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
йогурт	г	-	200	-	-	200	-	200	-	-	200	800	80
варенец	г	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	40
ацидофилин	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
бифидок	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
творог	г	79,1	-	33,3	102	-	34,1	45	33,3	102	45	473,8	47,4
сыр	г	31,2	-	42,1	-	15,6	31,2	-	42,1	-	-	162,2	16,2
сметана	г	39,7	10	30	6	35	15,5	11,7	30	28,5	11,7	218,1	21,8
масло сливочное	г	14,5	29,1	26,3	13	20,3	17,1	19,8	29,3	14,1	28,3	211,8	21,2
масло подсолнечное	г	14	12	13,5	11,1	13,2	17,5	12	13,5	10	9,2	126,0	12,6
яйцо куриное	г	79,3	85,1	34,9	20,9	66	17,6	87	34,9	21,6	67,9	515,2	51,5
сахар-песок	г	16,2	7	8,3	-	10,4	11,6	12	9,7	-	10,2	85,4	8,5
сироп черника на фруктозе	г	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	10	1
сироп облепиха на фруктозе	г	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	10	1
сироп на стевии	г	10	5	-	10	5	15	5	-	10	5	65	6,5
сироп малина на фруктозе	г	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	10	1
сироп брусника на фруктозе	г	-	-	5	-	-	-	-	5	5	-	15	1,5
сироп клюква на сорбите	г	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10	1
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	2,4
какао-порошок	г	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	10	1
крахмал картофельный	г	-	-	-	-	5,4	-	-	-	-	-	5,4	0,5
соль йодированная	г	3,1	1,5	2,5	2	2,5	2,1	1,6	3,3	2	2,6	23,2	2,3
лавровый лист	г	0,04	0,06	0,04	0,15	0,04	0,15	0,06	0,04	0,04	0,04	0,66	0,07
ванилин	г	0,01	-	-	0,02	-	-	0,01	-	0,02	0,01	0,07	0,01
кислота лимонная	г	0,1	-	-	-	0,2	3,6	-	-	-	0,2	4,1	0,41
натрий двууглекислый	г	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	0,3

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб в ассортименте	21,2	-	25,2	-	21,1	-	67,5	130
2	мука (пшеничная, Безглютеновая)	-	-	3,6	5,2	-	-	8,8	29

3	крупы, бобовые	17,2	-	3,1	1,1	9,5	-	30,9	43
4	макаронные изделия	1,6	-	8,8	-	-	-	10,4	12
5	картофель	-	-	75	-	27,6	-	102,6	140
6	овощи	7,7	-	184,8	-	59,6	-	252,1	260
7	фрукты свежие	15,6	20	15,3	17,5	9,6	-	78	100
8	сухофрукты	-	-	0,7	4	-	-	4,7	11
9	соки фруктовые и овощные	-	100	-	-	-	-	100	100
10	мясо	-	-	24,6	-	24,9	-	49,5	55
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	11,2	-	-	-	11,2	15
12	птица	-	-	3,7	-	-	-	3,7	24
13	рыба (филе)	-	-	14,8	-	-	-	14,8	37
14	молоко и кисломолочные прод.	114,8	15	12	200	27,1	200	568,9	450
15	творог	20,4	-	-	20,2	6,8	-	47,4	40
16	сыр	13,5	-	-	-	2,1	-	15,6	6
17	сметана	1,2	-	19	0,5	1,1	-	21,8	11
18	масло сливочное	6,6	-	3,7	2,9	8	-	21,2	21
19	масло растительное	-	-	11,3	0,5	0,8	-	12,6	11
20	яйцо	18,5	-	2,8	0,9	24,7	-	46,9	20
21	сахар	2,9	-	0,6	3,4	1,6	-	8,5	30
22	сахарозаменители	4	-	4,5	-	3,5	-	12	
23	чай	0,8	-	1	-	1	-	2,8	0,6
24	какао-порошок	1	-	-	-	-	-	1	0,6
25	крахмал	-	-	-	0,5	-	-	0,5	3
26	соль йодированная	0,6	-	1,4	0	0,3	-	2,3	5

Меню №6 – для детей, страдающих целиакией

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	445	13,3	13,8	45,5	358,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-16г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	715	19,4	26,3	85,4	656
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-26м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	12,9	22,4	42,7	423,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2220	62,6	76,9	236,6	1887,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	390	12,5	25,9	24,8	380,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-22м-2020	Суфле из курицы	55	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	710	19,7	21,1	69,6	546,2

	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	240	6	9,4	40,5	270,3
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-24м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	21,3	41,4	21,5	544
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2110	65,3	102,9	178,5	1898,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	11,2	14,4	65,1	433,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-12р-2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	23,8	20,4	69,4	554,4
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	255	15,5	8,4	15,4	199
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	380	12,9	12,9	43,7	342,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2185	70,8	60,8	226,4	1732,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020	Творожно-пшеница запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	415	15	12,5	40	332,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					

54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	700	19,8	28,1	65,6	593,8
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	80	2	9,3	6,1	116,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	430	16,4	23,9	34,9	420
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2115	69,5	78,9	211,7	1833,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	7,8	18	45,6	373,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	19,9	18,6	50,7	448,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	6,8	98,6
	Итого за Полдник	240	6	10,7	27,9	231,2
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	35,1	4	51,4	381,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2230	74,6	55,8	216	1659,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	445	13,3	13,8	45,5	358,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-16г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	715	19,4	26,3	85,4	656
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-26м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	12,9	22,4	42,7	423,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2220	62,6	76,9	236,6	1887,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	390	12,5	25,9	24,8	380,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-22м-2020	Суфле из курицы	55	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	710	19,7	21,1	69,6	546,2
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	240	6	9,4	40,5	270,3
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-24м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8

54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	21,3	41,4	21,5	544
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2110	65,3	102,9	178,5	1898,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	11,2	14,4	65,1	433,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-12р-2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	23,8	20,4	69,4	554,4
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	255	15,5	8,4	15,4	199
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	380	12,9	12,9	43,7	342,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2185	70,8	60,8	226,4	1732,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020	Творожно-пшеница запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	415	15	12,5	40,2	333,6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9

	Итого за Обед	700	19,8	28,1	65,6	593,8
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	80	2	9,3	6,1	116,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	430	16,4	23,9	34,9	420
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2115	69,5	78,9	211,9	1834,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	7,8	18	45,6	373,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	19,9	18,6	50,7	448,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	6,8	98,6
	Итого за Полдник	240	6	10,7	27,9	231,2
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	35,1	4	51,4	381,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2230	74,6	55,8	216	1659,3
	Средние показатели за цикл	2172	68,6	75,1	213,9	1802,4

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2172	не менее 1800

Калорийность (ккал)	1802,4	1620,0-1980,0
Белки (%)	15,2%	(12-16 %)
Жиры (%)	37,5%	(28-34%)
Углеводы (%)	47,5%	(50-61%)
Витамин С (мг/сут)	54,6	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,5	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	605,7	450,0
Кальций (мг/сут)	888,9	800,0
Фосфор (мг/сут)	1182,8	700,0
Магний (мг/сут)	93,1	80,0
Железо (мг/сут)	12,1	10,0
Калий (мг/сут)	802,1	400,0
Йод (мг/сут)	0,0214	0,07
Селен (мг/сут)	0,0052	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,49	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (Меню №6)

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
хлеб безглютеновый	г	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90
мука кокосовая	г	-	-	11,5	-	-	-	-	11,5	-	-	-	23	2,3
мука рисовая	г	13,7	15,9	2,1	17,6	17,1	13,7	15,9	2,1	17,6	17,1	132,8	13,3	
кунжут	г	-	-	1,4	-	-	-	-	1,4	-	-	2,8	0,3	
мак	г	2,4	-	-	2,4	-	2,4	-	-	2,4	-	9,6	1,0	
фасоль	г	-	-	-	-	72,8	-	-	-	-	72,8	145,6	14,6	
крупа пшеничная	г	58,5	-	50	20	11	58,5	-	50	20	11	279	27,9	
крупа рисовая	г	6	54	48,8	8	15	6	54	48,8	8	15	263,6	26,4	
крупа гречневая ядрица	г	38	-	-	-	-	38	-	-	-	-	76	7,6	
макаронные изделия безглютеновые	г	-	-	-	52	-	-	-	-	52	-	104	10,4	
картофель	г	179	9,5	199	7,6	181	179	9,5	199	7,6	181	1152,6	115,3	
томат	г	-	13,9	-	-	3,9	-	13,9	-	-	3,9	35,6	3,56	
свекла	г	14	-	-	14	71,3	14	-	-	14	71,3	198,6	19,9	
петрушка (зелень)	г	0,6	0,6	1,8	0,6	6,7	0,6	0,6	1,8	0,6	6,7	20,6	2,06	
огурец	г	-	-	82,8	-	-	-	-	82,8	-	-	165,6	16,6	
морковь	г	50,1	74,6	31,6	50,1	3,5	50,1	74,6	31,6	50,1	3,5	419,8	42,0	
лук репчатый	г	31	22	11,5	3,5	4,5	31	22	11,5	3,5	4,5	145	14,5	
капуста белокочанная	г	7	304	-	112	17,3	7	304	-	112	17,3	879,8	88,0	
тыква	г	-	-	40,8	-	-	-	-	40,8	-	-	81,6	8,2	
смородина черная	г	-	-	-	-	32,1	-	-	-	-	32,1	64,2	6,4	
яблоко	г	33	175	39,8	33	-	33	175	39,8	33	-	560,8	56,1	
лимон	г	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	14	1,4	
груша	г	-	16,1	10,7	-	16,1	-	16,1	10,7	-	16,1	85,8	8,6	
вишня	г	-	18	-	40	-	-	18	-	40	-	116	11,6	
банан	г	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	300	30	
апельсин	г	-	-	14,9	-	-	-	-	14,9	-	-	29,8	2,98	
повидло яблочное	г	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	2	
повидло абрикосовое	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2	
смесь сухофруктов	г	-	-	25	-	-	-	-	25	-	-	50	5	
курага	г	25	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	5	
изюм	г	-	-	10,2	-	-	-	-	10,2	-	-	20,4	2,04	
сок персиковый	г	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	400	40	
сок морковный	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40	

сок абрикосовый	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
говядина I кат.	г	51,5	110	54,9	153	-	51,5	110	54,9	153	-	738,4	73,8
печень говяжья	г	46,2	-	-	-	-	46,2	-	-	-	-	92,4	9,2
куриная грудка (филе)	г	-	56,3	22,3	-	97,6	-	56,3	22,3	-	97,6	352,4	35,2
треска (филе)	г	-	-	-	-	84,1	-	-	-	-	84,1	168,2	16,8
горбуша (филе)	г	-	-	84,1	-	-	-	-	84,1	-	-	168,2	16,8
молоко паст.	мл	370	59,7	204	252	202	370	59,7	204	252	202	2176	217,6
снежок	г	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	360	36
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
кефир	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72
варенец	г	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	720	72
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36
ацидофилин	г	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	360	36
творог	г	17,6	-	-	57,6	-	17,6	-	-	57,6	-	150,4	15,04
сыр	г	15,6	-	-	15,6	-	15,6	-	-	15,6	-	62,4	6,24
сметана	г	4,8	-	-	4,8	-	4,8	-	-	4,8	-	19,2	1,92
масло сливочное	г	38,3	33,5	29	23,6	28	38,3	33,5	29	23,6	28	304,8	30,5
масло подсолнечное	г	9,8	42,6	1,7	12,4	9,6	9,8	42,6	1,7	12,4	9,6	152,2	15,2
яйцо куриное	г	17,2	95,1	35,9	27,8	18,6	17,2	95,1	35,9	27,8	18,6	389,2	38,9
сахар-песок	г	32,9	21,2	17	25,9	29,4	32,9	21,2	17	25,9	29,4	252,8	25,3
чай черный байховый	г	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
крахмал картофельный	г	-	5,4	-	-	5,4	-	5,4	-	-	5,4	21,6	2,2
соль йодированная	г	3,9	2,5	3,1	2,1	3	3,9	2,5	3,1	2,1	3	29,2	2,9
натрий двууглекислый	г	0,4	3	0,73	0,4	3	0,4	3	0,73	0,4	3	15,06	1,51
кислота лимонная	г	-	3,8	-	1	-	-	3,8	-	1	-	9,6	0,96

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	-	30	-	30	-	90	130
2	мука б/г	-	-	1,2	13,4	1	-	15,6	29
3	крупы, бобовые	26,8	-	25,3	1,2	24,3	-	77,6	43
4	макаронные изделия б/г	-	-	10,4	-	-	-	10,4	12
5	картофель	-	-	59,6	-	25,2	-	84,8	140
6	овощи	7,7	-	79,9	7,2	64,8	-	159,6	260
7	фрукты свежие	5,4	60	29,4	17,9	4	-	116,7	100
8	сухофрукты	2	-	13,5	-	-	-	15,5	11
9	соки фруктовые и	-	120	-	-	-	-	120	100
10	мясо 1-й категории	-	-	23,6	-	41,7	-	65,3	55
11	субпродукты (печень,	-	-	-	-	8,9	-	8,9	15
12	птица	-	-	10	4	17,3	-	31,3	24
13	рыба (филе)	-	-	29,8	-	-	-	29,8	37
14	молоко и кисломолочные прод-ты	100,1	-	28,7	180	16,8	180	505,6	450
15	творог	8	-	-	7	-	-	15	40
16	сыр	6	-	-	-	-	-	6	6
17	сметана	-	-	-	1,9	-	-	1,9	11
18	масло сливочное	10,3	-	10,7	-	9,4	-	30,4	21
19	масло растительное	-	-	7,1	2,2	6	-	15,3	11
20	яйцо	17,5	-	10,2	7,3	1,2	-	36,2	20
21	сахар	6,8	-	7,6	6,6	4,2	-	25,2	30
22	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,6
23	крахмал	-	-	-	2,2	-	-	2,2	3
24	соль йодированная	0,7	-	1,2	0,1	0,9	-	2,9	5

Меню №7 – для детей, страдающих целиакией

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	7,8	18	45,6	373,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	19,8	18,6	54,5	463,2
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	6,8	98,6
	Итого за Полдник	240	6	10,7	27,9	231,2
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	35,1	4	51,4	381,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2230	74,5	55,8	219,8	1674,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	415	15	12,5	40,2	333,6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197

54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	700	19,8	28,1	65,6	593,8
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	80	2	9,3	6,1	116,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	430	16,4	23,9	34,9	420
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2115	69,5	78,9	211,9	1834,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	11,2	14,4	65,1	433,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-12р-2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	23,8	20,4	69,4	554,4
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	255	15,5	8,4	15,4	199
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	380	12,9	12,9	43,7	342,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2185	70,8	60,8	226,4	1732,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8

54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	390	12,5	25,9	24,8	380,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-22м-2020	Суфле из курицы	55	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	710	19,7	21,1	69,6	546,2
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	240	6	9,4	40,5	270,3
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-24м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	21,3	41,4	21,5	544
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2110	65,3	102,9	178,5	1898,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	445	13,3	13,8	45,5	358,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-16г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	715	19,4	26,3	85,4	656
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8

Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-26м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	12,9	22,4	42,7	423,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2220	62,6	76,9	236,6	1887,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	7,8	18	45,6	373,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	55	13,2	3,3	0,1	83,4
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-8хн-2020	Компот из ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	19,9	18,6	50,7	448,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	6,8	98,6
	Итого за Полдник	240	6	10,7	27,9	231,2
	Ужин					
54-17г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-25м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	35,1	4	51,4	381,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2230	74,6	55,8	216	1659,3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	415	15	12,5	40	332,7

	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-13м-2020	Пудинг из говядины	60	13,9	14,3	0,6	187
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	700	19,8	28,1	65,6	593,8
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	80	2	9,3	6,1	116,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	430	16,4	23,9	34,9	420
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2135	70,1	79,4	212,5	1843,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	440	11,2	14,4	65,1	433,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-12р-2020	Суфле рыбное без глютена (горбуша)	55	16,4	7,2	0,1	130,8
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	35	0,9	4,1	2,7	50,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	730	23,8	20,4	69,4	554,4
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	75	9,4	3,9	5,5	94,4
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	255	15,5	8,4	15,4	199
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,6	29	266,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9

	Итого за Ужин	380	12,9	12,9	43,7	342,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	2185	70,8	60,8	226,4	1732,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	16,3	5,1	211,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	390	12,5	25,9	24,8	380,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	0,5	1,1	2,1	20
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-22м-2020	Суфле из курицы	55	12,3	5,5	0,3	99,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	710	19,7	21,1	69,6	546,2
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	240	6	9,4	40,5	270,3
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-24м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	21,3	41,4	21,5	544
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за день	2110	65,3	102,9	178,5	1898,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,9	184,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	445	13,3	13,8	45,5	358,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,3	3,1	25,6

54-16г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус -2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,2	21,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Обед	715	19,4	26,3	85,4	656
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Молоко 3.2%	180	5,2	5,8	8,5	106,6
	Итого за Полдник	240	10,8	9,9	30,4	253,4
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-26м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	440	12,9	22,4	42,7	423,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за день	2220	62,6	76,9	236,6	1887,7
	Средние показатели за период	2174	68,6	75,1	214,3	1804,9

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №б)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2174	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1804,9	1620,0-1980,0
Белки (%)	15,2%	12-16 %
Жиры (%)	37,5%	28-34%
Углеводы (%)	47,5%	50-61%
Витамин С (мг/сут)	54,1	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,5	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	606	450,0
Кальций (мг/сут)	891,4	800,0
Фосфор (мг/сут)	1184,4	700,0
Магний (мг/сут)	93,2	80,0
Железо (мг/сут)	12,1	10,0
Калий (мг/сут)	802,1	400,0
Йод (мг/сут)	0,0214	0,07
Селен (мг/сут)	0,0052	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,49	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		
хлеб безглютеновый	г	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90
мука кокосовая	г	-	-	11,5	-	-	-	-	11,5	-	-	23	2,3
мука рисовая	г	17,1	17,6	2,1	15,9	13,7	17,1	17,6	2,1	15,9	13,7	132,8	13,3
кунжут	г	-	-	1,4	-	-	-	-	1,4	-	-	2,8	0,3
мак	г	-	2,4	-	-	2,4	-	2,4	-	-	2,4	9,6	1,0
фасоль	г	72,8	-	-	-	-	72,8	-	-	-	-	145,6	14,6

крупа пшеничная	г	11	20	50	-	58,5	11	20	50	-	58,5	279,0	27,9	
крупа рисовая	г	15	8	48,8	54	6	15	8	48,8	54	6	263,6	26,4	
крупа гречневая ядрица	г	-	-	-	-	38	-	-	-	-	38	76	7,6	
макаронные изделия безглютеновые	г	-	52	-	-	-	-	52	-	-	-	104	10,4	
картофель	г	181	7,6	199	9,5	179	181	7,6	199	9,5	179	1152,6	115,3	
томат	г	3,9	-	-	13,9	-	3,9	-	-	13,9	-	35,6	3,6	
свекла	г	71,3	14	-	-	14	71,3	14	-	-	14	198,6	19,9	
петрушка (зелень)	г	6,7	0,6	1,8	0,6	0,6	6,7	0,6	1,8	0,6	0,6	20,6	2,1	
огурец	г	-	-	82,8	-	-	-	-	82,8	-	-	165,6	16,6	
морковь	г	3,5	50,1	31,6	74,6	50,1	3,5	50,1	31,6	74,6	50,1	419,8	42,0	
лук репчатый	г	4,5	3,5	11,5	22	31	4,5	3,5	11,5	22	31	145	14,5	
капуста белокочанная	г	17,3	112	-	304	7	17,3	112	-	304	7	879,8	88,0	
тыква	г	-	-	40,8	-	-	-	-	40,8	-	-	81,6	8,2	
смородина черная	г	25,7	-	-	-	-	32,1	-	-	-	-	57,8	5,8	
яблоко	г	-	33	39,8	175	33	-	33	39,8	175	33	560,8	56,1	
лимон	г	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	14	1,4	
груша	г	16,1	-	10,7	16,1	-	16,1	-	10,7	16,1	-	85,8	8,6	
вишня	г	-	40	-	18	-	-	40	-	18	-	116	11,6	
банан	г	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	300	30	
апельсин	г	-	-	14,9	-	-	-	-	14,9	-	-	29,8	3,0	
повидло яблочное	г	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	2	
повидло абрикосовое	г	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	20	2	
смесь сухофруктов	г	-	-	25	-	-	-	-	25	-	-	50	5	
курага	г	-	-	-	-	25	-	-	-	-	25	50	5	
изюм	г	-	-	10,2	-	-	-	-	10,2	-	-	20,4	2,0	
сок персиковый	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40	
сок морковный	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40	
сок абрикосовый	г	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	400	40	
говядина I кат.	г	-	153	54,9	110	51,5	-	153	54,9	110	51,5	738,4	73,8	
печень говяжья	г	-	-	-	-	46,2	-	-	-	-	46,2	92,4	9,2	
куриная грудка (филе)	г	97,6	-	22,3	56,3	-	97,6	-	22,3	56,3	-	352,4	35,2	
треска (филе)	г	84,1	-	-	-	-	84,1	-	-	-	-	168,2	16,8	
горбуша (филе)	г	-	-	84,1	-	-	-	-	84,1	-	-	168,2	16,8	
молоко паст.	мл	202	252	204	59,7	370	202	252	204	59,7	370	2176	217,6	
снежок	г	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	360	36	
ряженка	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36	
кефир	г	-	180	-	-	180	-	200	-	-	180	740	74	
варенец	г	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	720	72	
бифидок	г	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	360	36	
ацидофилин	г	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	360	36	
творог	г	-	57,6	-	-	17,6	-	57,6	-	-	17,6	150,4	15,0	
сыр	г	-	15,6	-	-	15,6	-	15,6	-	-	15,6	62,4	6,2	
сметана	г	-	4,8	-	-	4,8	-	4,8	-	-	4,8	19,2	1,9	
масло сливочное	г	28	23,6	29	33,5	38,3	28	23,6	29	33,5	38,3	304,8	30,5	
масло подсолнечное	г	9,6	12,4	1,7	42,6	9,8	9,6	12,4	1,7	42,6	9,8	152,2	15,2	
яйцо куриное	г	18,6	27,8	35,9	95,1	17,2	18,6	27,8	35,9	95,1	17,2	389,2	38,9	
сахар-песок	г	29,4	25,9	17	21,2	32,9	29,4	25,9	17	21,2	32,9	252,8	25,3	
чай черный байховый	г	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	
крахмал картофельный	г	11,4	-	-	5,4	-	5,4	-	-	5,4	-	27,6	2,8	
соль йодированная	г	3	2,1	3,1	2,5	3,9	3	2,1	3,1	2,5	3,9	29,2	2,9	
натрий двууглекислый	г	3	0,4	0,73	3	0,4	3	0,4	0,73	3	0,4	15,1	1,5	
кислота лимонная	г	-	1	-	3,8	-	-	-	1	-	3,8	-	9,6	1,0

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

№	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	-	30	-	30	-	90	130
2	мука б/г	-	-	1,2	13,4	1	-	15,6	29
3	крупы, бобовые	26,8	-	25,3	1,2	24,3	-	77,6	43
4	макаронные изделия б/г	-	-	10,4	-	-	-	10,4	12
5	картофель	-	-	59,6	-	25,2	-	84,8	140
6	овоцы	7,7	-	79,9	7,2	64,8	-	159,6	260
7	фрукты свежие	5,4	60	28,8	17,9	4	-	116,1	100
8	сухофрукты	2	-	13,5	-	-	-	15,5	11
9	соки фруктовые и	-	120	-	-	-	-	120	100
10	мясо 1-й категории	-	-	23,6	-	41,7	-	65,3	55
11	субпродукты (печень,	-	-	-	-	8,9	-	8,9	15
12	птица	-	-	10	4	17,3	-	31,3	24
13	рыба (филе)	-	-	29,8	-	-	-	29,8	37
14	молоко, кисломолочные продукты	100,1	-	28,7	180	16,8	182	507,6	450
15	творог	8	-	-	7	-	-	15	40
16	сыр	6	-	-	-	-	-	6	6
17	сметана	-	-	-	1,9	-	-	1,9	11
18	масло сливочное	10,3	-	10,7	-	9,4	-	30,4	21
19	масло растительное	-	-	7,1	2,2	6	-	15,3	11
20	яйцо	17,5	-	10,2	7,3	1,2	-	36,2	20
21	сахар	6,8	-	7,6	6,6	4,2	-	25,2	30
22	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,6
23	крахмал	-	-	0,6	2,2	-	-	2,8	3
24	соль йодированная	0,7	-	1,2	0,1	0,9	-	2,9	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.

Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с медом		Чай с сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	38,3	1,5-1,8%	26,8	1-1,3%
Белки (г)	0,4	0,4-0,5%	0,2	0,2-0,3%
Углеводы (г)	9	2,5-3,2%	6,4	1,8-2,2%
Mg (мг)	4,9-6,0	2,2%	3,8	1,5%
P (мг)	10,4-11,0	1%	7,2	0,65%
I (мкг)	0,2-0,3	0,23%	0	0%
Витамин С (мг)	1,2-4,6	11,3%	0,04	0,06%
Витамин В2 (мг)	0,02	0,7%	0	0%

2. Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с молоком и стевией		Чай с молоком и сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	33,9	1,3-1,60%	53,5	2,07-2,53%
Углеводы (г)	3,7	1,04-1,27%	8,6	2,4-2,95%
Fe (мг)	0,76	6,33%	0,78	6,50%

3. Омлет с цветной капустой и проростками кольраби / Омлет натуральный

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби		Омлет натуральный	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	168,2	6,51-7,95%	237	9,2-11,21%
Белки (г)	10,6	11,9-14,52%	12,7	14,3-17,4%
Жиры (г)	11,3	12,7-15,48%	19,3	21,7-26,44%
Углеводы (г).	6,1	1,7-2,09%	3,1	0,87-1,06%
Витамин С (мг)	22,2	37%	0,3	0,5%
Витамин В1 (мг)	0,12	10,9%	0,06	5,45%
Витамин А (мкг рет.экв)	108	15,43%	6,9	0,99%

4. Запеканка из творога с проростками пшеницы/Запеканка из творога

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Запеканка из творога с проростками пшеницы		Запеканка из творога	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	468,3	18,1-22,14%	463,1	17,9-21,9%
Na (мг)	277,6	27,76%	241,3	24,13%
K (мг)	311,75	34,64%	211,7	23,52%
Fe (мг)	2	16,67%	1,14	9,5%
Витамин А (мкг рет.эquiv)	128,4	18,34%	95,5	13,64%

Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

Пищевое вещество	Величина потерь (в %)
Белки	6
Жиры	12
Углеводы	9
Минеральные вещества	
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Витамины	
А	40
В ₁	28
В ₂	20
РР	20
С	60

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>.