

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</b>	<b>150</b>	<b>4.57</b>	<b>6.79</b>	<b>22.18</b>	<b>168.25</b>	<b>1.462</b>	<b>70</b>
	Изюм	4,5/4,5	0.13	0.03	2.97	11.88	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4.49	17.95	0	
	Рис	15/15	1.12	0.39	9.35	45.45	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3.15</b>	<b>3.46</b>	<b>9.81</b>	<b>83.86</b>	<b>0.55</b>	<b>397</b>
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>9.76</b>	<b>13.6</b>	<b>43.47</b>	<b>340.11</b>	<b>2.012</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	<b>30</b>	<b>0.67</b>	<b>1.25</b>	<b>2.26</b>	<b>22.85</b>	<b>2.94</b>	<b>34</b>
	Масло подсолнечное	1,2/1,2	0	1.2	0	10.79	0	
	Свекла	19,2/15	0.22	0.02	1.32	6.3	1.5	
	Горошек зеленый. Консервы	22,2/14,4	0.45	0.03	0.94	5.76	1.44	
	Соль пищевая йодированная	0,03/0,03	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>1.23</b>	<b>0.71</b>	<b>5.39</b>	<b>33.61</b>	<b>17.16</b>	<b>30</b>
	Капуста белокочанная	37,5/30	0.54	0.03	1.41	8.4	13.5	
	Картофель	22,5/15,75	0.32	0.06	2.57	12.13	3.15	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	

<b>ОБЕД</b>	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</b>	<b>60</b>	<b>9.3</b>	<b>7.99</b>	<b>2.29</b>	<b>118.5</b>	<b>0.613</b>	<b>93</b>
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Говядина (I категории)	51,42/46,8	8.7	7.49	0	102.02	0	
	Лук	4,8/3,84	0.05	0.01	0.31	1.57	0	
	Сметана	1,8/1,8	0.05	0.18	0.07	2.14	0.009	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0.12	0.01	0.83	4.01	0.007	
	Молоко	9/9	0.26	0.29	0.42	5.4	0.117	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	29,4/29,4	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>110</b>	<b>4.27</b>	<b>2.44</b>	<b>26.19</b>	<b>143.65</b>	<b>0</b>	<b>205</b>
	Масло сливочное	2,68/2,68	0.03	1.65	0.05	15.19	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4.24	0.79	26.14	128.46	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>16.62</b>	<b>12.66</b>	<b>54.05</b>	<b>396.82</b>	<b>20.713</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Ватрушки с повидлом</b>	<b>70</b>	<b>4.5</b>	<b>2.03</b>	<b>27.45</b>	<b>145.99</b>	<b>0</b>	<b>540</b>
	Вода	14/14	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,05/1,05	0.13	0.03	0.09	1.14	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	34,77/34,77	3.76	0.45	24.3	116.13	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,63/1,63	0.18	0.02	1.14	5.45	0	
	Масло сливочное	1,52/1,52	0.02	0.93	0.03	8.6	0	
	Повидло	35,35/35	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,75/1,75	0.22	0.2	0.01	2.75	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0.19	0.17	0.01	2.38	0	
	Масло растительное	0,23/0,23	0	0.23	0	2.08	0	
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,87/1,87	0	0	1.87	7.46	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>4.36</b>	<b>1.46</b>	<b>8.814</b>	<b>70.17</b>	<b>1.019</b>	<b>120</b>
	Сахарный сироп	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Кефир	150/145,5	4.36	1.46	5.82	58.2	1.019	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>8.86</b>	<b>3.49</b>	<b>36.264</b>	<b>216.16</b>	<b>1.019</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>35.99</b>	<b>29.9</b>	<b>148.934</b>	<b>1022.09</b>	<b>26.744</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	10/10	0.08	7.25	0.13	66.2	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>4.2</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>130</b>	<b>10.57</b>	<b>12.38</b>	<b>4.2</b>	<b>170.92</b>	<b>1.014</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Молоко	78/78	2.26	2.5	3.67	46.8	1.014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8.26	7.48	0.46	102.05	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>16.47</b>	<b>23.89</b>	<b>28.94</b>	<b>401.84</b>	<b>5.535</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.095</b>	<b>19.95</b>	<b>84.55</b>	<b>9.54</b>	<b>140</b>
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.095</b>	<b>19.95</b>	<b>84.55</b>	<b>9.54</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.33</b>	<b>2.15</b>	<b>2.3</b>	<b>30.21</b>	<b>6.51</b>	<b>5</b>
	Капуста белокочанная	12,75/10,2	0.18	0.01	0.48	2.86	4.59	
	Яблоки	10,29/7,2	0.03	0.03	0.71	3.38	0.72	
	Морковь, красная	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
	Лук	3,75/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>	<b>4.32</b>	<b>0.46</b>	<b>13.51</b>	<b>75.75</b>	<b>4.68</b>	<b>35</b>
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	18/18	3.69	0.36	8.91	53.64	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>50</b>	<b>6.45</b>	<b>2.47</b>	<b>6.24</b>	<b>74.16</b>	<b>0.479</b>	<b>90</b>
	Треска	41,3/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	

	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0
	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024
	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>110</b>	<b>2.55</b>	<b>3</b>	<b>14.68</b>	<b>96.29</b>	<b>16.57</b>
	Картофель	115,5/80,85	1.62	0.32	13.18	62.25	16.17
	Масло сливочное	2,75/2,75	0.04	1.69	0.05	15.56	0
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0.052</b>	<b>0.052</b>	<b>7.168</b>	<b>29.84</b>	<b>21.65</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>14.782</b>	<b>8.402</b>	<b>53.258</b>	<b>350.8</b>	<b>49.889</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>50</b>	<b>3.7</b>	<b>4.7</b>	<b>36.55</b>	<b>203.5</b>	<b>0</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Молоко стерилизованное</u></b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>7.05</b>	<b>90</b>	<b>1.95</b>
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>8.05</b>	<b>9.5</b>	<b>43.6</b>	<b>293.5</b>	<b>1.95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1165</b>	<b>40.727</b>	<b>41.887</b>	<b>145.748</b>	<b>1130.69</b>	<b>66.914</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Сыр порционный</u>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0		
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	<b>150</b>	<b>5.16</b>	<b>7.3</b>	<b>19.13</b>	<b>163.72</b>	<b>1.462</b>	<b>67</b>	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0		
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462		
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0		
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0		
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4.49	17.95	0		
	Геркулес	15/15	1.84	0.93	9.27	52.8	0		
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Какао с молоком</u>	<b>150</b>	<b>3.15</b>	<b>3.46</b>	<b>9.81</b>	<b>83.86</b>	<b>0.55</b>	<b>397</b>	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0		
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0		
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55		
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10.35</b>	<b>14.11</b>	<b>40.42</b>	<b>335.58</b>	<b>2.012</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	<b>95</b>	<b>0.76</b>	<b>0.285</b>	<b>7.695</b>	<b>38</b>	<b>36.1</b>	<b>140</b>	
	Мандарин	128,3/95	0.76	0.285	7.695	38	36.1		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0.76</b>	<b>0.285</b>	<b>7.695</b>	<b>38</b>	<b>36.1</b>		
<b>ОБЕД</b>	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	<b>30</b>	<b>0.36</b>	<b>2.13</b>	<b>2.83</b>	<b>32.23</b>	<b>1.395</b>	<b>15</b>	
	Морковь, красная	34,8/27,9	0.36	0.03	1.93	9.76	1.395		
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0		
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0.9	3.59	0		
<b>ОБЕД</b>	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	<b>150</b>	<b>2.51</b>	<b>0.84</b>	<b>9.44</b>	<b>56.33</b>	<b>14.73</b>	<b>29</b>	
	Капуста белокочанная	27/21,6	0.39	0.02	1.02	6.05	9.72		
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	11.32	2.94		
	Свекла	21/16,8	0.25	0.02	1.48	7.06	1.68		
	Морковь, красная	9/7,2	0.09	0.01	0.5	2.52	0.36		
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0		
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03		
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0		
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0		
	Фасоль	6/6	1.26	0.12	2.82	17.88	0		
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0		
<b>ОБЕД</b>	<u>Фрикадельки мясные</u>	<b>50</b>	<b>8.36</b>	<b>6.86</b>	<b>2.66</b>	<b>106.58</b>	<b>0</b>	<b>107</b>	
	Говядина (I категории)	46,7/42,5	7.9	6.8	0	92.65	0		
	Вода питьевая	9,5/9,5	0	0	0	0	0		
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0		
	Пшеничный хлеб	7/7	0.46	0.06	2.66	13.93	0		

<b>ОБЕД</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>110</b>	<b>3.01</b>	<b>4.06</b>	<b>24.55</b>	<b>147.01</b>	<b>0</b>	<b>315</b>
	Рис, зерно продовольственное	39,27/39,27	2.95	1.02	24.47	118.99	0	
	Масло сливочное	4,95/4,95	0.06	3.04	0.08	28.02	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>15.39</b>	<b>14.16</b>	<b>57.4</b>	<b>420.36</b>	<b>16.125</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>	<b>30</b>	<b>0.41</b>	<b>1.19</b>	<b>2.19</b>	<b>21.26</b>	<b>2.7</b>	<b>685</b>
	Картофель	8,79/6,6	0.13	0.03	1.08	5.08	1.32	
	Лук репчатый	6,06/5,1	0.07	0.01	0.42	2.09	0.51	
	Огурец соленый	6,39/5,1	0.04	0.01	0.09	0.66	0.255	
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0.1	0.01	0.21	1.32	0.33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0.07	0.01	0.39	2	0.285	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0	1.12	0	10.11	0	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0	0	0	0	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>	<b>132</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>2.48</b>	<b>1.48</b>	<b>20.35</b>	<b>108.49</b>	<b>2.745</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>28.98</b>	<b>30.035</b>	<b>125.865</b>	<b>902.43</b>	<b>56.982</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная с изюмом</b>	<b>165</b>	<b>23.32</b>	<b>16.03</b>	<b>20.13</b>	<b>317.31</b>	<b>1.36</b>	<b>80</b>

	Изюм	4,95/4,95	0.14	0.03	3.27	13.07	0	
	Крупа манная	11,55/11,55	1.19	0.12	8.15	38.46	0	
	Творог	115,5/113,85	19.01	10.25	2.28	176.81	0.569	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0.04	2.03	0.06	18.68	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Молоко	57,75/57,75	1.67	1.85	2.71	34.65	0.751	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.29	13.17	0	
	Яйцо 1С	8,25/8,25	1.05	0.95	0.06	12.95	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>	<b>132</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>25.45</b>	<b>19.4</b>	<b>38.37</b>	<b>432.84</b>	<b>1.405</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>8.55</b>	<b>42.75</b>	<b>156.75</b>	<b>140</b>
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>8.55</b>	<b>42.75</b>	<b>156.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>30</b>	<b>0.46</b>	<b>1.88</b>	<b>2.73</b>	<b>29.77</b>	<b>2.835</b>	<b>39</b>
	Картофель	10,41/7,5	0.15	0.03	1.22	5.78	1.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	12,48/7,5	0.16	0.03	0.84	4.35	0.36	
	Морковь	9,42/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Огурцы	7,5/6	0.05	0.01	0.15	0.84	0.6	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>1.9</b>	<b>0.99</b>	<b>12.25</b>	<b>65.94</b>	<b>8.91</b>	<b>37</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	6/6	0.69	0.2	3.99	20.52	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Фрикадельки из птицы или кролика</b>	<b>50</b>	<b>7.79</b>	<b>7.26</b>	<b>5.06</b>	<b>116.88</b>	<b>0.732</b>	<b>308</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	11,25/11,25	0.34	0.39	0.53	7.09	0.068	
	Курица, грудка	41,5/36,88	6.71	6.78	0	87.76	0.664	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.74	0.09	4.53	22.03	0	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Ragu овощное</b>	<b>110</b>	<b>2.93</b>	<b>3.36</b>	<b>13.17</b>	<b>95.67</b>	<b>23.353</b>	<b>57</b>
	Капуста белокочанная	35,2/28,16	0.51	0.03	1.32	7.88	12.672	
	Картофель	63,8/44,66	0.89	0.18	7.28	34.39	8.932	
	Морковь, красная	33/26,4	0.34	0.03	1.82	9.24	1.32	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0.04	2.03	0.06	18.68	0	

	Лук	16,5/13,86	0.19	0.03	1.14	5.68	0	
	Молоко	33/33	0.96	1.06	1.55	19.8	0.429	
	Соль пищевая йодированная	0,33/0,33	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.052</b>	<b>0.052</b>	<b>7.168</b>	<b>29.84</b>	<b>21.65</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>14.212</b>	<b>13.812</b>	<b>49.738</b>	<b>382.65</b>	<b>57.48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>	<b>0</b>	<b>424</b>
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>	<b>6.96</b>	<b>29.83</b>	<b>2.745</b>	<b>133</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235</b>	<b>7.21</b>	<b>4.9</b>	<b>18.64</b>	<b>152.33</b>	<b>2.745</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>47.252</b>	<b>38.492</b>	<b>115.298</b>	<b>1010.57</b>	<b>218.38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>5.01</b>	<b>6.23</b>	<b>18.784</b>	<b>151.99</b>	<b>1.462</b>	<b>33</b>
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	90/90	0	0	0	0	0	

	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Макаронные изделия	15/15	1.7	0.32	10.44	51.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4.028</b>	<b>4.482</b>	<b>16.128</b>	<b>116.666</b>	<b>1.82</b>	<b>126</b>
	Молоко	140/140	3.92	4.48	6.58	84	1.82	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8/8	0	0	8	32	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.108	0.002	1.548	0.666	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>11.078</b>	<b>14.062</b>	<b>46.392</b>	<b>356.656</b>	<b>3.282</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0.49</b>	<b>2.12</b>	<b>1.46</b>	<b>27.28</b>	<b>11.04</b>	<b>11</b>
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Морковь, красная	6/4,8	0.06	0	0.33	1.68	0.24	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>150</b>	<b>1.5</b>	<b>0.35</b>	<b>11.77</b>	<b>56.46</b>	<b>8.88</b>	<b>42</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Рис	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	0	
	Консервы из рыбы	24/24	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>	<b>160</b>	<b>14.78</b>	<b>14.21</b>	<b>16.03</b>	<b>251.42</b>	<b>18.24</b>	<b>100</b>
	Картофель	123,2/86,4	1.73	0.35	14.08	66.53	17.28	
	Морковь, красная	24/19,2	0.25	0.02	1.32	6.72	0.96	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0.06	2.95	0.08	27.17	0	
	Говядина (I категории)	74,72/68	12.65	10.88	0	148.24	0	
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	67,2/67,2	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0.78</b>	<b>0.04</b>	<b>13.638</b>	<b>58.74</b>	<b>0.6</b>	<b>122</b>
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>18.14</b>	<b>14.87</b>	<b>58.798</b>	<b>443.17</b>	<b>27.72</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Булочка домашняя</u></b>	<b>70</b>	<b>5.63</b>	<b>7.27</b>	<b>40.51</b>	<b>249.66</b>	<b>0</b>	<b>564</b>
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	0	0
	Дрожжи хлебопекарные	1,17/1,17	0.15	0.03	0.1	1.27	0	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4.91	0.59	31.8	151.97	0	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0.25	0.03	1.63	7.79	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,47/0,47	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6,8/6,8	0	0	6.79	27	0	0
	Масло сливочное	10,5/10,5	0.14	6.46	0.18	59.43	0	0
	Яйцо	1,4/1,4	0.18	0.16	0.01	2.2	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Молоко стерилизованное</u></b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>7.05</b>	<b>90</b>	<b>1.95</b>	<b>127</b>
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>9.98</b>	<b>12.07</b>	<b>47.56</b>	<b>339.66</b>	<b>1.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>39.948</b>	<b>41.152</b>	<b>167.9</b>	<b>1208.49</b>	<b>35.952</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из пшена и риса молочная жидккая ("Дружба")</u></b>	<b>150</b>	<b>4.74</b>	<b>6.82</b>	<b>18.024</b>	<b>153.31</b>	<b>1.462</b>	<b>66</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Рис	7,5/7,5	0.56	0.2	4.67	22.72	0	
	Пшено	7,5/7,5	0.86	0.25	4.99	25.65	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.555</b>	<b>4.15</b>	<b>11.763</b>	<b>98.38</b>	<b>1.43</b>	<b>397</b>
	Вода	80/80	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2/2	0.486	0.3	0.204	5.78	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.069	3.85	5.159	67.1	1.43	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.4	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>10.335</b>	<b>14.32</b>	<b>41.267</b>	<b>339.69</b>	<b>2.892</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.36</b>	<b>2.13</b>	<b>2.83</b>	<b>32.23</b>	<b>1.395</b>	<b>15</b>
	Морковь, красная	34,8/27,9	0.36	0.03	1.93	9.76	1.395	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0.9	3.59	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>8.1</b>	<b>6.54</b>	<b>12.69</b>	<b>142.14</b>	<b>5.35</b>	<b>34</b>
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	12/12	1.36	0.25	8.35	41.04	0	
	Лук	1,8/1,44	0.02	0	0.12	0.59	0	
	Морковь	2,34/1,8	0.02	0	0.12	0.63	0.09	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0.3	0.27	0.02	3.67	0	
	Курица, грудка	36,1/32,22	5.86	5.93	0	76.68	0.58	
<b>ОБЕД</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>160</b>	<b>10.63</b>	<b>11.49</b>	<b>8.59</b>	<b>181.8</b>	<b>47.892</b>	<b>48.1</b>
	Капуста белокочанная	124,8/99,84	1.8	0.1	4.69	27.96	44.928	
	Лук репчатый	16,64/13,92	0.19	0.03	1.14	5.71	1.392	
	Морковь, красная	15,52/12,48	0.16	0.01	0.86	4.37	0.624	
	Масло сливочное	3,68/3,68	0.05	2.26	0.06	20.83	0	
	Говядина (I категории)	48/43,68	8.12	6.99	0	95.22	0	
	Масло растительное	2,08/2,08	0	2.08	0	18.7	0	
	Мука пшеничная	2,08/2,08	0.21	0.02	1.44	6.95	0.012	
	Вода питьевая	25,92/25,92	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,08/2,08	0.1	0	0.4	2.06	0.936	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Масло сливочное</u>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Сыр порционный</u>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Омлет натуральный</u>	<b>150</b>	<b>12.19</b>	<b>14.27</b>	<b>4.83</b>	<b>197.22</b>	<b>1.17</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>17.83</b>	<b>21.58</b>	<b>28.77</b>	<b>386.04</b>	<b>2.691</b>	

<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.095</b>	<b>19.95</b>	<b>84.55</b>	<b>9.54</b>	<b>140</b>
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.095</b>	<b>19.95</b>	<b>84.55</b>	<b>9.54</b>	
<b>ОБЕД</b>	<u>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</u>	<b>30</b>	<b>0.6</b>	<b>2.12</b>	<b>2.37</b>	<b>31.42</b>	<b>21.06</b>	<b>10</b>
	Капуста белокочанная	30,39/24,3	0.44	0.02	1.14	6.8	10.935	
	Морковь, красная	5,64/4,5	0.06	0	0.31	1.58	0.225	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,09/0,09	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
	Лук	3,75/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
	Перец сладкий свежий	5,94/4,5	0.06	0	0.22	1.17	9	
<b>ОБЕД</b>	<u>Суп рыбный</u>	<b>150</b>	<b>5.69</b>	<b>0.42</b>	<b>8.31</b>	<b>59.92</b>	<b>7.062</b>	<b>41</b>
	Картофель	45/31,5	0.63	0.13	5.13	24.26	6.3	
	Треска	35,8/28,2	4.51	0.17	0	19.46	0.282	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	3/3	0.34	0.1	2	10.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе</u>	<b>60</b>	<b>11.66</b>	<b>12.02</b>	<b>2.99</b>	<b>167.12</b>	<b>0.719</b>	<b>91</b>
	Морковь, красная	15/12	0.16	0.01	0.83	4.2	0.6	
	Говядина (I категории)	64,5/58,68	10.91	9.39	0	127.92	0	
	Лук	6/5,04	0.07	0.01	0.41	2.07	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0.19	0.02	1.24	6.01	0.011	
	Молоко	6/6	0.17	0.19	0.28	3.6	0.078	
	Вода питьевая	6/6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<b>110</b>	<b>5.42</b>	<b>4.23</b>	<b>27.95</b>	<b>177.21</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
	Масло сливочное	4,4/4,4	0.06	2.71	0.07	24.9	0	
	Вода питьевая	77/77	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	50,6/50,6	5.36	1.52	27.88	152.31	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Компот из свежих фруктов</u>	<b>150</b>	<b>0.052</b>	<b>0.052</b>	<b>7.168</b>	<b>29.84</b>	<b>21.65</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	

<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>24.502</b>	<b>19.112</b>	<b>58.148</b>	<b>510.06</b>	<b>50.491</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.88</b>	<b>1.58</b>	<b>3.79</b>	<b>32.89</b>	<b>3.06</b>	<b>2</b>
	Картофель	13,8/9,6	0.19	0.04	1.56	7.39	1.92	
	Свекла	9,3/7,2	0.11	0.01	0.63	3.02	0.72	
	Морковь, красная	5,4/4,2	0.05	0	0.29	1.47	0.21	
	Лук	1,8/1,5	0.02	0	0.12	0.62	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0.48	0.03	1.12	6.36	0	
	Огурцы соленые	5,4/4,2	0.03	0	0.07	0.55	0.21	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>	<b>6.96</b>	<b>29.83</b>	<b>2.745</b>	<b>133</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>3.01</b>	<b>1.88</b>	<b>22.15</b>	<b>122.42</b>	<b>5.805</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>46.767</b>	<b>42.667</b>	<b>129.018</b>	<b>1103.07</b>	<b>68.527</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная молочная жидккая</b>	<b>150</b>	<b>2.9</b>	<b>3.58</b>	<b>14.28</b>	<b>101.41</b>	<b>0.617</b>	<b>189</b>
	Крупа манная	14,35/14,35	1.48	0.14	10.13	47.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,12/3,12	0.04	1.92	0.05	17.66	0	

	Молоко	47,44/47,44	1.38	1.52	2.23	28.47	0.617	
	Вода питьевая	31,21/31,21	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,88/1,88	0	0	1.87	7.48	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.555</b>	<b>4.15</b>	<b>11.763</b>	<b>98.38</b>	<b>1.43</b>	<b>397</b>
	Вода	80/80	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.486	0.3	0.204	5.78	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.069	3.85	5.159	67.1	1.43	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.4	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>8.495</b>	<b>11.08</b>	<b>37.523</b>	<b>287.79</b>	<b>2.047</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0.86</b>	<b>0.19</b>	<b>7.7</b>	<b>40.85</b>	<b>57</b>	<b>140</b>
	Апельсин	135,75/95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0.86</b>	<b>0.19</b>	<b>7.7</b>	<b>40.85</b>	<b>57</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.36</b>	<b>2.13</b>	<b>2.83</b>	<b>32.23</b>	<b>1.395</b>	<b>15</b>
	Морковь, красная	34,8/27,9	0.36	0.03	1.93	9.76	1.395	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Сахар	0,9/0,9	0	0	0.9	3.59	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>4.51</b>	<b>3.24</b>	<b>11.41</b>	<b>93.55</b>	<b>9.63</b>	<b>32</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0.42	0.05	3.01	14.18	0	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	6/5,1	0.07	0.01	0.42	2.09	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	18/14,4	0.12	0.01	0.24	1.87	0.72	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	<b>160</b>	<b>9.448</b>	<b>8.236</b>	<b>16.183</b>	<b>177.39</b>	<b>17.222</b>	<b>302</b>
	Картофель	95,3/71,65	1.35	0.27	11	51.95	13.494	
	Лук репчатый	19,47/16	0.22	0.03	1.31	6.56	1.6	
	Курица, грудка	44/39	7.098	7.176	0.273	93.99	0.702	
	Морковь, красная	34,78/27,82	0.36	0.03	1.92	9.74	1.391	
	Вода	20,87/20,87	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,09/2,09	0.23	0.03	1.41	6.87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
	Сметана	6,96/6,96	0.19	0.7	0.27	8.28	0.035	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>

	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>15.468</b>	<b>13.876</b>	<b>48.343</b>	<b>381.38</b>	<b>28.247</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Пудинг из творога с бананом или яблоком</b>	<b>130</b>	<b>13.355</b>	<b>10.953</b>	<b>14.78</b>	<b>209.02</b>	<b>2.7</b>	<b>240</b>
	Банан	32/23	0.345	0.023	4.83	20.47	2.3	
	Сметана	4/4	0.11	0.4	0.16	4.76	0.02	
	Творог	68,9/68	11.36	6.12	1.36	105.61	0.34	
	Сухари панировочные	4/4	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.66	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7.98	30.3	0	
	Яйцо	10/10	1.27	1.15	0.07	15.7	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>13.355</b>	<b>10.953</b>	<b>14.78</b>	<b>209.02</b>	<b>2.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>38.178</b>	<b>36.099</b>	<b>108.346</b>	<b>919.04</b>	<b>89.994</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>165</b>	<b>21.51</b>	<b>14.65</b>	<b>15.593</b>	<b>280.477</b>	<b>1.217</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	
	Творог	105/102,9	17.18	9.26	2.06	159.8	0.514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0.03	1.48	0.04	13.58	0	
	Молоко	51/51	1.48	1.63	2.4	30.6	0.663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.293	13.167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1.52	1.38	0.08	18.84	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>27.15</b>	<b>21.96</b>	<b>39.533</b>	<b>469.297</b>	<b>2.738</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>8.55</b>	<b>42.75</b>	<b>156.75</b>	<b>140</b>
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>8.55</b>	<b>42.75</b>	<b>156.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы с сыром</b>	<b>30</b>	<b>1.4</b>	<b>2.85</b>	<b>2.14</b>	<b>40.07</b>	<b>2.462</b>	<b>31</b>
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	0	
	Свекла	31,11/24,3	0.36	0.02	2.14	10.21	2.43	
	Сыр "Российский"	4,95/4,5	1.04	1.33	0	16.38	0.032	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп из овощей</b>	<b>150</b>	<b>4.79</b>	<b>5.59</b>	<b>8.75</b>	<b>104.18</b>	<b>12.3</b>	<b>99</b>
	Капуста белокочанная	15/12	0.22	0.01	0.56	3.36	5.4	
	Картофель	40,05/30	0.6	0.12	4.89	23.1	6	
	Лук репчатый	7,2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0.6	
	Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	0	
	Морковь	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1.03	0.05	2.4	13.62	0	
	Вода	140,62/140,62	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Котлеты рубленые из птицы или кролика</b>	<b>50</b>	<b>10.14</b>	<b>10.79</b>	<b>5.18</b>	<b>158.42</b>	<b>0.968</b>	<b>305</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,12/13,12	0.39	0.46	0.62	8.27	0.079	
	Куриная грудка	41,5/36,9	8.99	9.09	0	117.51	0.889	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.74	0.09	4.53	22.03	0	
	Сухари панировочные	5/5	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,88/1,88	0.02	1.15	0.03	10.61	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>	<b>2.55</b>	<b>3</b>	<b>14.68</b>	<b>96.29</b>	<b>16.57</b>	<b>56</b>
	Картофель	115,5/80,85	1.62	0.32	13.18	62.25	16.17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0.04	1.69	0.05	15.56	0	
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.052</b>	<b>0.052</b>	<b>7.168</b>	<b>29.84</b>	<b>21.65</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		520	20.012	22.552	47.278	473.35	53.95	
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Печенье</u>	50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150	4.36	1.46	8.814	70.17	1.019	120
	Сахарный сироп	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Кефир	150/145,5	4.36	1.46	5.82	58.2	1.019	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		200	8.06	6.16	45.364	273.67	1.019	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1165	55.602	51.052	140.725	1259.07	214.457	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	150	5.04	6.87	18.344	156.24	1.462	68
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Пшено	15/15	1.72	0.5	9.98	51.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Какао с молоком</u>	180	3.555	4.15	11.763	98.38	1.43	397
	Вода	80/80	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.486	0.3	0.204	5.78	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.069	3.85	5.159	67.1	1.43	

	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.4	25.5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>10.635</b>	<b>14.37</b>	<b>41.587</b>	<b>342.62</b>	<b>2.892</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3 130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>	<u>Огурец консервированный</u>	<b>30</b>	<b>0.84</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>4.83</b>	<b>0 19</b>
	Огурцы консервированные баночныe (без уксуса)	30/30	0.84	0	0.39	4.83	0
<b>ОБЕД</b>	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	<b>150</b>	<b>4.07</b>	<b>3.11</b>	<b>6.13</b>	<b>69.3</b>	<b>15.81 28</b>
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	11.32	2.94
	Свекла	21/16,8	0.25	0.02	1.48	7.06	1.68
	Морковь, красная	9/7,2	0.09	0.01	0.5	2.52	0.36
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<u>Тефтели из рыбы</u>	<b>50</b>	<b>6.45</b>	<b>2.47</b>	<b>6.24</b>	<b>74.16</b>	<b>0.479 90</b>
	Треска	41,3/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0
	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024
	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0
<b>ОБЕД</b>	<u>Рис отварной</u>	<b>110</b>	<b>3.01</b>	<b>4.06</b>	<b>24.55</b>	<b>147.01</b>	<b>0 315</b>
	Рис, зерно продовольственное	39,27/39,27	2.95	1.02	24.47	118.99	0
	Масло сливочное	4,95/4,95	0.06	3.04	0.08	28.02	0
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0 508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0
<b>ОБЕД</b>	<u>Хлеб ржаной</u>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>15.52</b>	<b>9.91</b>	<b>55.23</b>	<b>373.51</b>	<b>16.289</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Ватрушка с творогом</u>	<b>70</b>	<b>7.72</b>	<b>7.81</b>	<b>25.86</b>	<b>206.92</b>	<b>0.462 136</b>
	Творог	16,1/15,4	2.57	1.39	0.31	23.92	0.077
	Масло сливочное	1,4/1,4	0.02	0.86	0.02	7.92	0
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0

	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0
	Мука пшеничная	30,8/30,8	3.17	0.33	21.25	102.87	0.185
	Молоко	15,4/15,4	0.45	0.49	0.72	9.24	0.2
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0
	Яйцо 1С	7/7	0.89	0.8	0.05	10.99	0
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0
	Дрожжи хлебопекарные	1,4/1,4	0.18	0.04	0	1.05	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>7.81</b>	<b>7.83</b>	<b>32.62</b>	<b>234.45</b>	<b>0.507</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>34.715</b>	<b>32.26</b>	<b>144.587</b>	<b>1019.58</b>	<b>22.688</b>

#### Химический состав за период (всего)

Неп/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	147.553	168.372	386.272	3692.463	27.506
2	Завтрак 2	8.23	2.025	132.995	609.45	437.68
3	Обед	174.886	149.784	524.273	4166.48	375.541
4	Полдник	73.695	65.643	318.298	2186.55	22.638
		Итого:	404.364	385.824	1361.838	10654.94
						863.365

#### Химический состав за период (в среднем за день)

Неп/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	23.67%	14.7553	16.8372	38.6272	369.2463
2	Завтрак 2	3.91%	0.823	0.2025	13.2995	60.945
3	Обед	26.71%	17.4886	14.9784	52.4273	416.648
4	Полдник	14.02%	7.3695	6.5643	31.8298	218.655
		Итого:	68.30%	40.4364	38.5824	136.1838
						1065.494
						86.3365

Набор продуктов за период 1,5-3 лет

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории 1,5-3 лет	Ед.изм.	Брутто за весь	Нетто за весь	Стоимость руб
1	Апельсин	кг	0.136	0.095	16.3
2	Банан	кг	0.303	0.213	44.8
3	Говядина (I категории)	кг	0.346	0.305	197.7
4	Горошек зелёный консервированный	кг	0.037	0.024	4.3
5	Горох шлифованный	кг	0.018	0.018	0.7
6	Гречневая крупа	кг	0.05	0.05	4.1
7	Дрожжи	кг	0.005	0.005	2.2
8	Изюм	кг	0.009	0.009	1.5
9	Какао - порошок	кг	0.009	0.009	4.2
10	Капуста белокочанная	кг	0.343	0.274	6.9
11	Картофель	кг	0.936	0.655	18.3
12	Кефир	кг	0.3	0.291	22.4
13	Консервы рыбные	кг	0.024	0.024	14.2
14	Концентрат киселя	кг	0.015	0.015	3.5
15	Кофейный напиток	кг	0.006	0.006	2.2
16	Крупа манная	кг	0.036	0.036	1.4
17	Крупа перловая	кг	0.004	0.004	0.1
18	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0.012	0.007	1.9
19	Курага	кг	0.015	0.015	5.4
20	Курица, грудка	кг	0.163	0.145	47.9
21	Лимон	кг	0.015	0.013	1.8
22	Лук	кг	0.166	0.133	8.3
23	Макаронные изделия	кг	0.064	0.064	2.8
24	Мандарин	кг	0.128	0.095	15.4
25	Масло растительное	л	0.034	0.034	4.1
26	Масло сливочное	кг	0.152	0.152	120.4
27	Молоко	л	2.4	2.4	171.1
28	Морковь	кг	0.39	0.312	9.4
29	Мука пшеничная	кг	0.165	0.165	5.3
30	Огурцы грунтовые	кг	0.038	0.036	8.4
31	Огурцы солёные	кг	0.053	0.049	7.0
32	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0.015	0.015	1.7
33	Перец сладкий	кг	0.006	0.004	1.8
34	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0.1	0.1	19.7
35	Повидло	кг	0.035	0.035	5.8
36	Пшено	кг	0.031	0.031	1.5
37	Ржаной хлеб	кг	0.3	0.3	14.5
38	Рис	кг	0.107	0.107	10.3
39	Сахар	кг	0.216	0.216	15.5
40	Свекла	кг	0.102	0.08	2.4
41	Сметана	кг	0.073	0.073	18.9

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

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша рисовая молочная жидккая с изюмом</b>	180	5.5	8.14	26.59	201.91	1.755	70
	Изюм	5,4/5,4	0.16	0.03	3.56	14.26	0	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5.39	21.55	0	
	Рис	18/18	1.35	0.47	11.21	54.54	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		422	12.02	16.95	53.67	421.7	2.415	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	50	1.12	2.07	3.76	38.08	4.9	34
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	0	
	Свекла	32/25	0.38	0.02	2.2	10.5	2.5	
	Горошек зеленый. Консервы	37/24	0.74	0.05	1.56	9.6	2.4	
	Соль пищевая йодированная	0,05/0,05	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи со сметаной</b>	180	1.48	0.87	6.46	40.33	20.592	30
	Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	16.2	
	Картофель	27/18,9	0.38	0.08	3.08	14.55	3.78	
	Морковь, красная	15,3/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0.576	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	

	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u></b>	<b>80</b>	<b>12.42</b>	<b>10.64</b>	<b>3.05</b>	<b>158.01</b>	<b>0.818</b>	<b>93</b>
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11.61	9.98	0	136.03	0	
	Лук	6,4/5,12	0.07	0.01	0.42	2.1	0	
	Сметана	2,4/2,4	0.06	0.24	0.09	2.86	0.012	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0.16	0.02	1.1	5.34	0.01	
	Молоко	12/12	0.35	0.38	0.56	7.2	0.156	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Макаронные изделия отварные с маслом</u></b>	<b>130</b>	<b>5.06</b>	<b>2.88</b>	<b>30.95</b>	<b>169.76</b>	<b>0</b>	<b>205</b>
	Масло сливочное	3,17/3,17	0.04	1.95	0.05	17.95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5.02	0.93	30.9	151.81	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>21.6</b>	<b>2.48</b>	<b>28.07</b>	<b>147.44</b>	<b>7.3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушки с повидлом</u></b>	<b>80</b>	<b>5.13</b>	<b>2.33</b>	<b>31.36</b>	<b>166.85</b>	<b>0</b>	<b>540</b>
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,2/1,2	0.15	0.03	0.1	1.31	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,74/39,74	4.29	0.52	27.78	132.72	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,86/1,86	0.2	0.02	1.3	6.23	0	
	Масло сливочное	1,74/1,74	0.02	1.07	0.03	9.83	0	
	Повидло	40,4/40	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	0	
	Яйцо	1,74/1,74	0.22	0.2	0.01	2.73	0	
	Масло растительное	0,26/0,26	0	0.26	0	2.37	0	
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,14/2,14	0	0	2.13	8.52	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>5.24</b>	<b>1.75</b>	<b>10.57</b>	<b>84.2</b>	<b>1.222</b>	<b>120</b>
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>10.37</b>	<b>4.08</b>	<b>41.93</b>	<b>251.05</b>	<b>1.222</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1522</b>	<b>44.89</b>	<b>23.69</b>	<b>141.85</b>	<b>902.99</b>	<b>14.537</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0.2	

	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Огурец свежий</u></b>	<b>50</b>	<b>0.4</b>	<b>0.05</b>	<b>1.25</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>150</b>	<b>12.19</b>	<b>14.27</b>	<b>4.83</b>	<b>197.22</b>	<b>1.17</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>427</b>	<b>19.64</b>	<b>23.73</b>	<b>36.35</b>	<b>444.44</b>	<b>7.995</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат витаминный с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.55</b>	<b>3.58</b>	<b>3.83</b>	<b>50.35</b>	<b>10.85</b>	<b>5</b>
	Капуста белокочанная	21,25/17	0.31	0.02	0.8	4.76	7.65	
	Яблоки	17,15/12	0.05	0.05	1.18	5.64	1.2	
	Морковь, красная	12,5/10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп гороховый</u></b>	<b>200</b>	<b>5.77</b>	<b>0.62</b>	<b>18.01</b>	<b>101</b>	<b>6.24</b>	<b>35</b>
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	24/24	4.92	0.48	11.88	71.52	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Тефтели из рыбы</u></b>	<b>70</b>	<b>9.04</b>	<b>3.46</b>	<b>8.74</b>	<b>103.82</b>	<b>0.671</b>	<b>90</b>
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	

	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>3.01</b>	<b>3.54</b>	<b>17.34</b>	<b>113.81</b>	<b>19.583</b>	<b>56</b>
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.88</b>	<b>11.63</b>	<b>69.155</b>	<b>464.985</b>	<b>66.219</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Печенье</b>	<b>75</b>	<b>5.62</b>	<b>7.35</b>	<b>55.8</b>	<b>312.75</b>	<b>0</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>	<b>127</b>
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>10.84</b>	<b>13.11</b>	<b>64.26</b>	<b>420.75</b>	<b>2.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>51.86</b>	<b>48.57</b>	<b>190.765</b>	<b>1419.18</b>	<b>86.554</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>

	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидккая</u></b>	<b>180</b>	<b>6.2</b>	<b>8.76</b>	<b>22.94</b>	<b>196.47</b>	<b>1.755</b>	<b>67</b>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5.39	21.55	0	
	Геркулес	18/18	2.21	1.12	11.12	63.36	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>422</b>	<b>12.72</b>	<b>17.57</b>	<b>50.02</b>	<b>416.26</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>140</b>
	Мандарин	138,1/100	0.8	0.3	8.1	40	38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>3.55</b>	<b>4.71</b>	<b>53.71</b>	<b>2.325</b>	<b>15</b>
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Борщ с фасолью со сметаной</u></b>	<b>180</b>	<b>3.01</b>	<b>1</b>	<b>11.32</b>	<b>67.59</b>	<b>17.676</b>	<b>29</b>
	Капуста белокочанная	32,4/25,92	0.47	0.03	1.22	7.26	11.664	
	Картофель	25,2/17,64	0.35	0.07	2.88	13.58	3.528	
	Свекла	25,2/20,16	0.3	0.02	1.77	8.47	2.016	
	Морковь, красная	10,8/8,64	0.11	0.01	0.6	3.02	0.432	
	Лук	7,2/5,76	0.08	0.01	0.47	2.36	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
	Фасоль	7,2/7,2	1.51	0.14	3.38	21.46	0	
	Сахар	0,72/0,72	0	0	0.72	2.87	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Фрикадельки мясные</u></b>	<b>70</b>	<b>11.72</b>	<b>9.61</b>	<b>3.72</b>	<b>149.21</b>	<b>0</b>	<b>107</b>
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11.07	9.52	0	129.71	0	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0.65	0.09	3.72	19.5	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рис отварной</u></b>	<b>130</b>	<b>3.56</b>	<b>4.81</b>	<b>29.01</b>	<b>173.73</b>	<b>0</b>	<b>315</b>
	Рис, зерно продовольственное	46,41/46,41	3.48	1.21	28.91	140.62	0	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0.08	3.6	0.1	33.11	0	

	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650</b>	<b>20.41</b>	<b>19.33</b>	<b>71.51</b>	<b>544</b>	<b>20.001</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Салат "Степной" из разных овощей</u></b>	<b>50</b>	<b>0.7</b>	<b>1.96</b>	<b>3.65</b>	<b>35.43</b>	<b>4.5</b>	<b>685</b>
	Картофель	14,65/11	0.22	0.04	1.79	8.47	2.2	
	Лук репчатый	10,1/8,5	0.12	0.02	0.7	3.48	0.85	
	Огурец соленый	10,65/8,5	0.07	0.01	0.14	1.1	0.425	
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0.17	0.01	0.36	2.2	0.55	
	Морковь, красная	11,9/9,5	0.12	0.01	0.66	3.32	0.475	
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1.87	0	16.86	0	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>3.45</b>	<b>2.35</b>	<b>26.95</b>	<b>148.09</b>	<b>4.554</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>37.38</b>	<b>39.55</b>	<b>156.58</b>	<b>1148.35</b>	<b>64.97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Запеканка творожная с изюмом</u></b>	<b>175</b>	<b>24.74</b>	<b>16.94</b>	<b>21.33</b>	<b>335.96</b>	<b>1.44</b>	<b>80</b>
	Изюм	5,25/5,25	0.15	0.03	3.46	13.87	0	
	Крупа манная	12,25/12,25	1.26	0.12	8.65	40.79	0	
	Творог	122,5/120,75	20.17	10.87	2.42	187.52	0.604	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0.05	2.15	0.06	19.81	0	

	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Молоко	61,25/61,25	1.78	1.96	2.88	36.75	0.796	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	8,75/8,75	1.11	1.01	0.06	13.74	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>402</b>	<b>27.58</b>	<b>21.63</b>	<b>44.75</b>	<b>488.24</b>	<b>1.494</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	<b>140</b>
	яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>50</b>	<b>0.77</b>	<b>3.12</b>	<b>4.55</b>	<b>49.62</b>	<b>4.725</b>	<b>39</b>
	Картофель	17,35/12,5	0.25	0.05	2.04	9.62	2.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	20,8/12,5	0.28	0.05	1.4	7.25	0.6	
	Морковь	15,7/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	0.625	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурцы	12,5/10	0.08	0.01	0.25	1.4	1	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>2.55</b>	<b>1.31</b>	<b>16.33</b>	<b>87.92</b>	<b>11.88</b>	<b>37</b>
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	8/8	0.92	0.26	5.32	27.36	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Фрикадельки из птицы или кролика</b>	<b>70</b>	<b>10.91</b>	<b>10.18</b>	<b>7.08</b>	<b>163.63</b>	<b>1.024</b>	<b>308</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0.47	0.55	0.74	9.92	0.095	
	Курица, грудка	58,1/51,62	9.4	9.5	0	122.87	0.929	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Rагу овощное</b>	<b>130</b>	<b>3.48</b>	<b>3.95</b>	<b>15.55</b>	<b>113.07</b>	<b>27.599</b>	<b>57</b>
	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0.6	0.03	1.56	9.32	14.976	
	Картофель	75,4/52,78	1.06	0.21	8.6	40.64	10.556	
	Морковь, красная	39/31,2	0.41	0.03	2.15	10.92	1.56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Лук	19,5/16,38	0.23	0.03	1.34	6.72	0	
	Молоко	39/39	1.13	1.25	1.83	23.4	0.507	
	Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>

	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.22</b>	<b>18.99</b>	<b>64.745</b>	<b>510.245</b>	<b>74.103</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>	<b>0 424</b>
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>35.81</b>	<b>3.294 133</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0 27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0 10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>275</b>	<b>7.9</b>	<b>5</b>	<b>23.82</b>	<b>178.21</b>	<b>3.294</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1447</b>	<b>55.1</b>	<b>46.02</b>	<b>142.315</b>	<b>1221.7</b>	<b>243.891</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин C	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>6.67</b>	<b>8.3</b>	<b>25.04</b>	<b>202.66</b>	<b>1.95</b>	<b>33</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
	Молоко	150/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Макаронные изделия	20/20	2.26	0.42	13.92	68.4	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>

	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>427</b>	<b>13.72</b>	<b>17.71</b>	<b>55.31</b>	<b>442.88</b>	<b>3.775</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.82</b>	<b>3.55</b>	<b>2.43</b>	<b>45.46</b>	<b>18.4</b>	<b>11</b>
	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2	18	
	Морковь, красная	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>200</b>	<b>2.01</b>	<b>0.46</b>	<b>15.68</b>	<b>75.28</b>	<b>11.84</b>	<b>42</b>
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0.6	0.21	4.98	24.24	0	
	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>	<b>200</b>	<b>18.48</b>	<b>17.76</b>	<b>20.05</b>	<b>314.26</b>	<b>22.8</b>	<b>100</b>
	Картофель	154/108	2.16	0.43	17.6	83.16	21.6	
	Морковь, красная	30/24	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.94</b>	<b>0.05</b>	<b>16.36</b>	<b>70.49</b>	<b>0.72</b>	<b>122</b>
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650</b>	<b>23.69</b>	<b>22.18</b>	<b>67</b>	<b>564.89</b>	<b>53.76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Булочка домашняя</u></b>	<b>80</b>	<b>6.44</b>	<b>8.31</b>	<b>46.21</b>	<b>285.17</b>	<b>0</b>	<b>564</b>
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	0	

	Дрожжи хлебопекарные	1,34/1,34	0.17	0.04	0.11	1.46	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5.62	0.68	36.35	173.68	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0.29	0.03	1.86	8.9	0	
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,7/7,7	0	0	7.68	30.7	0	
	Масло сливочное	12/12	0.16	7.38	0.2	67.92	0	
	Яйцо	1,6/1,6	0.2	0.18	0.01	2.51	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>	<b>127</b>
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>11.66</b>	<b>14.07</b>	<b>54.67</b>	<b>393.17</b>	<b>2.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>49.97</b>	<b>54.14</b>	<b>195.16</b>	<b>1483.74</b>	<b>63.475</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша из пшена и риса молочная жидккая ("Дружба")</b>	<b>180</b>	<b>5.7</b>	<b>8.17</b>	<b>21.61</b>	<b>183.97</b>	<b>1.755</b>	<b>66</b>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Рис	9/9	0.68	0.23	5.61	27.27	0	
	Пшено	9/9	1.03	0.3	5.98	30.78	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>12.22</b>	<b>16.98</b>	<b>48.69</b>	<b>403.76</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>3.55</b>	<b>4.71</b>	<b>53.71</b>	<b>2.325</b>	<b>15</b>
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u></b>	<b>200</b>	<b>10.82</b>	<b>8.72</b>	<b>16.93</b>	<b>189.53</b>	<b>7.133</b>	<b>34</b>
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	16/16	1.81	0.34	11.14	54.72	0	
	Лук	2,4/1,92	0.03	0	0.16	0.79	0	
	Морковь	3,12/2,4	0.03	0	0.17	0.84	0.12	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,12/3,12	0.4	0.36	0.02	4.9	0	
	Курица, грудка	48,2/42,96	7.82	7.9	0	102.24	0.773	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Капуста тушеная с мясом</u></b>	<b>200</b>	<b>13.3</b>	<b>14.37</b>	<b>10.74</b>	<b>227.22</b>	<b>59.866</b>	<b>48.1</b>
	Капуста белокочанная	156/124,8	2.25	0.12	5.87	34.94	56.16	
	Лук репчатый	20,8/17,4	0.24	0.03	1.43	7.13	1.74	
	Морковь, красная	19,4/15,6	0.2	0.02	1.08	5.46	0.78	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0.06	2.83	0.08	26.04	0	
	Говядина (I категории)	60/54,6	10.16	8.74	0	119.03	0	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2.6	0	23.37	0	
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0.27	0.03	1.79	8.68	0.016	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,6/2,6	0.12	0	0.49	2.57	1.17	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>26.24</b>	<b>27</b>	<b>55.13</b>	<b>570.22</b>	<b>69.324</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Пирожок с яблоком</u></b>	<b>80</b>	<b>5.48</b>	<b>8.41</b>	<b>34.53</b>	<b>239.21</b>	<b>2.46</b>	<b>139</b>
	Яблоки	28/19,6	0.08	0.08	1.92	9.21	1.96	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0.04	1.97	0.05	18.11	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3.2	0	28.77	0	

	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0
	Мука пшеничная	40/40	4.12	0.43	27.6	133.6	0.24
	Молоко	20/20	0.58	0.64	0.94	12	0.26
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>5.59</b>	<b>8.44</b>	<b>42.63</b>	<b>272.27</b>	<b>2.514</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>44.95</b>	<b>52.6</b>	<b>164.63</b>	<b>1329.05</b>	<b>77.853</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>	<b>12.19</b>	<b>14.27</b>	<b>4.83</b>	<b>197.22</b>	<b>1.17</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>392</b>	<b>19.24</b>	<b>23.68</b>	<b>35.1</b>	<b>437.44</b>	<b>2.995</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	

<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</b>	<b>50</b>	<b>0.99</b>	<b>3.56</b>	<b>3.95</b>	<b>52.36</b>	<b>35.1</b>	<b>10</b>
	Капуста белокочанная	50,65/40,5	0.73	0.04	1.9	11.34	18.225	
	Морковь, красная	9,4/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
	Перец сладкий свежий	9,9/7,5	0.1	0.01	0.37	1.95	15	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп рыбный</b>	<b>200</b>	<b>7.61</b>	<b>0.56</b>	<b>11.08</b>	<b>79.88</b>	<b>9.416</b>	<b>41</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Треска	47,7/37,6	6.02	0.23	0	25.94	0.376	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0.46	0.13	2.66	13.68	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе</b>	<b>80</b>	<b>15.55</b>	<b>16.04</b>	<b>4</b>	<b>222.84</b>	<b>0.958</b>	<b>91</b>
	Морковь, красная	20/16	0.21	0.02	1.1	5.6	0.8	
	Говядина (I категории)	86/78,24	14.55	12.52	0	170.56	0	
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0.25	0.03	1.66	8.02	0.014	
	Молоко	8/8	0.23	0.26	0.38	4.8	0.104	
	Вода питьевая	8/8	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>6.41</b>	<b>4.99</b>	<b>33.04</b>	<b>209.43</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
	Масло сливочное	5,2/5,2	0.07	3.2	0.09	29.43	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	59,8/59,8	6.34	1.79	32.95	180	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>32.07</b>	<b>25.58</b>	<b>73.305</b>	<b>660.515</b>	<b>74.349</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Винегрет с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>1.49</b>	<b>2.63</b>	<b>6.34</b>	<b>54.81</b>	<b>5.1</b>	<b>2</b>
	Картофель	23/16	0.32	0.06	2.61	12.32	3.2	
	Свекла	15,5/12	0.18	0.01	1.06	5.04	1.2	
	Морковь, красная	9/7	0.09	0.01	0.48	2.45	0.35	
	Лук	3/2,5	0.04	0	0.2	1.02	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0.8	0.04	1.87	10.59	0	
	Огурцы соленые	9/7	0.06	0.01	0.12	0.91	0.35	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b>	<b>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>35.81</b>	<b>3.294</b>	<b>133</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>4.31</b>	<b>3.03</b>	<b>29.88</b>	<b>170.22</b>	<b>8.394</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>57.12</b>	<b>52.39</b>	<b>159.285</b>	<b>1357.18</b>	<b>95.738</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная молочная жидккая</b>	<b>180</b>	<b>3.47</b>	<b>4.29</b>	<b>17.15</b>	<b>121.69</b>	<b>0.74</b>	<b>189</b>
	Крупа манная	17,23/17,23	1.77	0.17	12.16	57.36	0	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0.05	2.3	0.06	21.19	0	
	Молоко	56,93/56,93	1.65	1.82	2.68	34.16	0.74	
	Вода питьевая	37,46/37,46	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2.25	8.98	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>9.99</b>	<b>13.1</b>	<b>44.23</b>	<b>341.48</b>	<b>1.4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>140</b>
	Апельсин	142,9/100	0.9	0.2	8.1	43	60	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>3.55</b>	<b>4.71</b>	<b>53.71</b>	<b>2.325</b>	<b>15</b>
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>6.03</b>	<b>4.32</b>	<b>15.22</b>	<b>124.74</b>	<b>12.84</b>	<b>32</b>

	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Крупа перловая	6/6	0.56	0.07	4.01	18.9	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	8/6,8	0.1	0.01	0.56	2.79	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	24/19,2	0.15	0.02	0.33	2.5	0.96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	<b>200</b>	<b>11.803</b>	<b>10.281</b>	<b>20.24</b>	<b>221.607</b>	<b>21.527</b>	<b>302</b>
	Картофель	119,1/89,6	1.69	0.34	13.75	64.94	16.868	
	Лук репчатый	24,34/20	0.28	0.04	1.64	8.2	2	
	Курица, грудка	54,6/48,7	8.863	8.961	0.34	117.367	0.877	
	Морковь, красная	43,48/34,78	0.45	0.03	2.4	12.17	1.739	
	Вода	26,08/26,08	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,61/2,61	0.29	0.04	1.77	8.58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Сметана	8,7/8,7	0.23	0.87	0.34	10.35	0.043	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.953</b>	<b>18.511</b>	<b>62.92</b>	<b>499.817</b>	<b>36.692</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Пудинг из творога с бананом или яблоком</b>	<b>150</b>	<b>15.357</b>	<b>12.516</b>	<b>16.99</b>	<b>239.7</b>	<b>3.105</b>	<b>240</b>
	Банан	38/26,5	0.397	0.026	5.56	23.6	2.65	
	Сметана	4,62/4,62	0.12	0.46	0.18	5.5	0.023	
	Творог	79,5/78,47	13.1	7.06	1.57	121.86	0.392	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0.06	2.84	0.08	26.15	0	
	Яйцо	11,54/11,54	1.46	1.33	0.08	18.11	0	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9.21	34.96	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>15.357</b>	<b>12.516</b>	<b>16.99</b>	<b>239.7</b>	<b>3.105</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1507</b>	<b>46.2</b>	<b>44.327</b>	<b>132.24</b>	<b>1124</b>	<b>101.197</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>175</b>	<b>22.94</b>	<b>15.57</b>	<b>16.603</b>	<b>298.475</b>	<b>1.296</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>402</b>	<b>29.99</b>	<b>24.98</b>	<b>46.873</b>	<b>538.695</b>	<b>3.121</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	<b>140</b>
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы с сыром</b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>4.75</b>	<b>3.56</b>	<b>66.79</b>	<b>4.102</b>	<b>31</b>
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Свекла	51,85/40,5	0.61	0.04	3.56	17.01	4.05	
	Сыр "Российский"	8,25/7,5	1.74	2.21	0	27.3	0.052	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп из овощей</b>	<b>200</b>	<b>6.39</b>	<b>7.47</b>	<b>11.68</b>	<b>138.91</b>	<b>16.4</b>	<b>99</b>
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	7.2	
	Картофель	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	8	
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	

	Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	0
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	0
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1.38	0.07	3.2	18.16	0
	Вода	187,5/187,5	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>70</b>	<b>14.2</b>	<b>15.1</b>	<b>7.24</b>	<b>221.8</b>	<b>1.354</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38/18,38	0.55	0.64	0.86	11.58	0.11
	Куриная грудка	58,1/51,6	12.58	12.72	0	164.52	1.244
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,62/2,62	0.03	1.61	0.04	14.86	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>130</b>	<b>3.01</b>	<b>3.54</b>	<b>17.34</b>	<b>113.81</b>	<b>19.583</b>
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>27.46</b>	<b>31.29</b>	<b>61.055</b>	<b>637.315</b>	<b>70.314</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>75</b>	<b>5.62</b>	<b>7.35</b>	<b>55.8</b>	<b>312.75</b>	<b>0 590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>5.24</b>	<b>1.75</b>	<b>10.57</b>	<b>84.2</b>	<b>1.222</b>
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>10.86</b>	<b>9.1</b>	<b>66.37</b>	<b>396.95</b>	<b>1.222</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1427</b>	<b>68.71</b>	<b>65.77</b>	<b>183.298</b>	<b>1617.96</b>	<b>239.657</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	<b>180</b>	<b>6.06</b>	<b>8.23</b>	<b>21.99</b>	<b>187.48</b>	<b>1.755</b>	<b>68</b>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Пшено	18/18	2.07	0.59	11.97	61.56	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>12.58</b>	<b>17.04</b>	<b>49.07</b>	<b>407.27</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Огурец консервированный</b>	<b>50</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0.65</b>	<b>8.05</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1.4	0	0.65	8.05	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5.45</b>	<b>4.14</b>	<b>8.15</b>	<b>92.39</b>	<b>21.08</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>70</b>	<b>9.04</b>	<b>3.46</b>	<b>8.74</b>	<b>103.82</b>	<b>0.671</b>	<b>90</b>

	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рис отварной</u></b>	<b>130</b>	<b>3.56</b>	<b>4.81</b>	<b>29.01</b>	<b>173.73</b>	<b>0</b>	<b>315</b>
	Рис, зерно продовольственное	46,41/46,41	3.48	1.21	28.91	140.62	0	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0.08	3.6	0.1	33.11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>20.97</b>	<b>12.77</b>	<b>69.3</b>	<b>477.75</b>	<b>21.751</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушка с творогом</u></b>	<b>80</b>	<b>8.83</b>	<b>8.92</b>	<b>29.58</b>	<b>236.48</b>	<b>0.528</b>	<b>136</b>
	Творог	18,4/17,6	2.94	1.58	0.35	27.33	0.088	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0.02	0.98	0.03	9.06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	35,2/35,2	3.63	0.38	24.29	117.57	0.211	
	Молоко	17,6/17,6	0.51	0.56	0.83	10.56	0.229	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	8/8	1.02	0.92	0.06	12.56	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,6/1,6	0.2	0.04	0	1.2	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>8.94</b>	<b>8.95</b>	<b>37.68</b>	<b>269.54</b>	<b>0.582</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>43.39</b>	<b>38.94</b>	<b>174.23</b>	<b>1237.36</b>	<b>28.348</b>	

**Химический состав за период (всего)**

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	169.7	193.37	464.063	4342.165	30.44
2	Завтрак 2	9.1	2.22	148.92	682.2	462.4
3	Обед	231.493	189.761	622.19	5077.177	493.813
4	Полдник	89.277	80.646	405.18	2739.95	29.567
	Итого:	499.57	465.997	1640.353	12841.49	1016.22

**Химический состав за период (в среднем за день)**

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	22.12%	16.97	19.337	46.4063	434.2165
2	Завтрак 2	3.48%	0.91	0.222	14.892	68.22
3	Обед	25.86%	23.1493	18.9761	62.219	507.7177
4	Полдник	13.96%	8.9277	8.0646	40.518	273.995
	Итого:	65.42%	49.957	46.5997	164.0353	1284.149
						101.622

Набор продуктов за период 3-7 лет

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории 3-7 лет	Ед.изм.	Брутто за весь	Нетто за весь	Стоимость руб
1	Апельсин	кг	0.143	0.1	17.2
2	Банан	кг	0.324	0.226	48.0
3	Говядина (I категории)	кг	0.455	0.399	260.0
4	Горошек зелёный консервированный	кг	0.06	0.039	7.1
5	Горох шлифованный	кг	0.024	0.024	1.0
6	Гречневая крупа	кг	0.06	0.06	5.0
7	Дрожжи	кг	0.005	0.005	2.2
8	Изюм	кг	0.011	0.011	1.8
9	Какао - порошок	кг	0.01	0.01	4.7
10	Капуста белокочанная	кг	0.426	0.325	8.5
11	Картофель	кг	1.241	0.871	24.2
12	Кефир	кг	0.36	0.349	26.9
13	Консервы рыбные	кг	0.032	0.032	18.9
14	Концентрат киселя	кг	0.018	0.018	4.2
15	Кофейный напиток	кг	0.007	0.007	2.6
16	Крупа манная	кг	0.041	0.041	1.6
17	Крупа перловая	кг	0.006	0.006	0.2
18	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0.021	0.012	3.3
19	Курага	кг	0.018	0.018	6.5
20	Курица, грудка	кг	0.219	0.194	64.4
21	Лимон	кг	0.018	0.016	2.2
22	Лук	кг	0.219	0.181	11.0
23	Макаронные изделия	кг	0.08	0.08	3.5
24	Мандарин	кг	0.138	0.1	16.6
25	Масло растительное	л	0.051	0.051	6.1
26	Масло сливочное	кг	0.191	0.191	151.3
27	Молоко	л	2.764	2.764	197.1
28	Морковь	кг	0.558	0.446	13.4
29	Мука пшеничная	кг	0.192	0.192	6.1
30	Огурцы грунтовые	кг	0.096	0.086	21.1
31	Огурцы солёные	кг	0.061	0.058	8.0
32	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0.018	0.018	2.0
33	Перец сладкий	кг	0.01	0.007	3.0
34	Печенье сахарное из муки первого сорта	кг	0.15	0.15	29.6
35	Повидло	кг	0.04	0.04	6.6
36	Пшено	кг	0.039	0.039	1.8
37	Ржаной хлеб	кг	0.4	0.4	19.4
38	Рис	кг	0.128	0.128	12.4
39	Сахар	кг	0.253	0.253	18.2
40	Свекла	кг	0.152	0.12	3.6
41	Сметана	кг	0.086	0.086	22.3

42	Сок фруктовый	л	0.72	0.72	43.6
43	Соль пищевая йодированная	кг	0.019	0.019	0.3
44	Сухари панировочные	кг	0.012	0.012	1.4
45	Сухофрукты ( смесь )	кг	0.112	0.137	14.7
46	Сыр Российский	кг	0.072	0.067	40.7
47	Творог	кг	0.322	0.315	114.5
48	Томат - паста	кг	0.003	0.003	0.3
49	Треска	кг	0.163	0.129	46.9
50	Фасоль	кг	0.007	0.007	0.8
51	Хлеб пшеничный	кг	0.574	0.574	51.2
52	Чай	кг	0.003	0.003	1.4
53	Яблоки	кг	0.352	0.311	31.0
54	Яйцо 1С	шт (яйца)	61/4	0.247	53.7
<b>итого за 10 дней</b>					<b>1463.8</b>
<b>Стоимость одного дето - дня</b>					<b>146.4</b>

**Технологическая карта № 10****Наименование изделия:** Салат из капусты белокочанной с**Номер рецептуры:** 10**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,92	10,08	7,89	130,22	48.35

Технология приготовления:

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

Вид обработки: Без обработки

**Технологическая карта № 10**

**Наименование изделия:** Хлеб пшеничный

**Номер рецептуры:** 10

**Наименование сборника рецептур:** Вне сборников

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

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
6,60	0,90	38,00	199,00	0

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 100****Наименование изделия:** Мясо отварное тушеное с картофелем по-**Номер рецептуры:** 100**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
8,26	7,49	8,69	140,07	3.94

**Технология приготовления:**

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

Вид обработки:

Тушение

**Технологическая карта № 107**

**Наименование изделия:** Фрикадельки мясные

**Номер рецептуры:** 107

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

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
15,04	11,24	6,12	188,01	0

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 11**

**Наименование изделия:** Хлеб ржаной

**Номер рецептуры:** 11

**Наименование сборника рецептур:** Вне сборников

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

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
3,60	0,90	31,20	148,50	0

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 11****Наименование изделия:** Салат из капусты и моркови с**Номер рецептуры:** 11**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,65	7,09	4,91	90,77	25.76

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 118****Наименование изделия:** Кисель**Номер рецептуры:** 118**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,00	0,00	9,80	40,00	15

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 120****Наименование изделия:** Кисломолочный напиток с сахаром**Номер рецептуры:** 120**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,72	3,20	6,97	69,20	0,68

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 122****Наименование изделия:** Компот из сухофруктов**Номер рецептуры:** 122**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,52	0,00	13,48	53,72	0.4

**Технология приготовления:**

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 124****Наименование изделия:** Компот из свежих фруктов**Номер рецептуры:** 124**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,88	3,88	8,93	34,69	1.6

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 126****Наименование изделия:** Кофейный напиток на молоке**Номер рецептуры:** 126**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,29	2,52	10,75	72,67	3.68

Технология приготовления:

Засыпать кофейный напиток в горячую воду и довести до кипения. Дать отстояться 3-5 минут и процедить. Добавить горячее кипяченое молоко, сахар и вновь довести до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45 С.

Вид обработки:

Варка

## **Технологическая карта № 127**

**Наименование изделия:** Молоко стерилизованное

Номер рецептуры: 127

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

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,80	3,20	4,10	56,00	0.6

Технология приготовления:

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

Вид обработки:  Без обработки

**Технологическая карта № 130**

**Наименование изделия:** Сок фруктовый или овощной

**Номер рецептуры:** 130

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

Наименование сырья	расход сырья и получателей	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Сок яблочный	100.00	100.00
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
0,50	0,10	10,10	46,00	2

Технология приготовления:

Готовый продукт промышленного производства.

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 132****Наименование изделия:** Чай с сахаром**Номер рецептуры:** 132**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,00	1,53	6,50	24,64	3

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 133****Наименование изделия:** Чай сладкий с лимоном**Номер рецептуры:** 133**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,11	2,03	6,65	26,29	2.03

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 136****Наименование изделия:** Ватрушка с творогом**Номер рецептуры:** 136**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
10,48	10,90	33,11	287,30	0.05

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 139****Наименование изделия:** Пирожок с яблоком**Номер рецептуры:** 139**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	расход сырья и получателей	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	50.00	50.00
Молоко	25	25
Масло сливочное	4	4
Масло растительное	4	4
Сахар	5	5
Дрожжи хлебопекарные	1.5	1.5
Яйцо 1С	5	5
Яблоки	35	24.5
Масло растительное	2	2
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,50	10,68	37,42	289,48	0.84

**Технология приготовления:**

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

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 140****Наименование изделия:** Плоды и ягоды свежие**Номер рецептуры:** 140**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,41	0,41	10,09	45,32	16.69

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 15****Наименование изделия:** Салат из моркови с растительным маслом**Номер рецептуры:** 15**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,21	7,09	9,69	105,92	3.26

Технология приготовления:

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

Вид обработки: Без обработки

**Технологическая карта № 189****Наименование изделия:** Каша манная молочная жидкая**Номер рецептуры:** 189**Наименование сборника рецептур:** Сборник методических рекомендаций по

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,96	4,00	20,70	101,20	0,64

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 19**

**Наименование изделия:** Огурец консервированный

**Номер рецептуры:** 19

**Наименование сборника рецептур:** Вне сборников

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Огурцы консервированные баночные (без	100.00	100.00
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
2,80	0,00	1,30	16,10	0

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 2****Наименование изделия:** Винегрет с растительным маслом**Номер рецептуры:** 2**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,61	5,19	8,40	91,51	11

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 2**

**Наименование изделия:** Масло сливочное

**Номер рецептуры:** 2

**Наименование сборника рецептур:** Вне сборников

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

Химический состав данного блюда:

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

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 205****Наименование изделия:** Макаронные изделия отварные с маслом**Номер рецептуры:** 205**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,69	2,26	17,71	105,85	0

Технология приготовления:

Макаронные изделия отваривают. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 240**

**Наименование изделия:**

Пудинг из творога с бананом или яблоком

**Номер рецептуры:** 240

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
10,00	7,91	31,52	232,51	9.11

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Запечение

**Технологическая карта № 27****Наименование изделия:** Сыр порционный**Номер рецептуры:** 27**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
26,00	26,80	0,00	352,00	2.8

Технология приготовления:

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

Вид обработки: Без обработки

**Технологическая карта № 28****Наименование изделия:** Борщ на мясном бульоне со сметаной**Номер рецептуры:** 28**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,54	0,87	2,71	32,49	4.99

Технология приготовления:

Приготовить мясной бульон, вареное мясо вынуть из бульона, бульон процедить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варить минут 7-10. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Тушить (замороженную свеклу - не размораживая) в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Подготовленные мелко нарезанные овощи (замороженные овощи - не размораживая): белокочанную капусту, морковь, нацинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 29****Наименование изделия:** Борщ с фасолью со сметаной**Номер рецептуры:** 29**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,63	0,72	3,74	38,73	4.74

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 30****Наименование изделия:** Щи со сметаной**Номер рецептуры:** 30**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0.84	0.67	3.69	24,66	9.87

Технология приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Белокочанную капусту нарезают соломкой, очищенный картофель - кубиками или брусками, репчатый лук и морковь шинкуют. В кипящую воду закладывают картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности 7-10 минут. Затем добавляют капусту, лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят до готовности 10-15 минут. В готовые щи добавляют сметану, зелень и доводят до кипения.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 302****Наименование изделия:** Птица, тушенная в соусе с овощами**Номер рецептуры:** 302**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
5,19	3,76	9,08	90,87	4.02

**Технология приготовления:**

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

Филе птицы (полуфабрикат) нарезают на порционные кусочки, пропускают до готовности. Бульон от пропускания используют для приготовления соуса. Соус соединяют с пропущенным филе, доводят до кипения, добавляют подготовленные овощи и тушат в посуде с закрытой крышкой 15-20 мин при слабом кипении.

На противень, смазанный маслом, выкладывают нарезанный дольками картофель и запекают 10-15 мин. Морковь и мелко шинкованный репчатый лук пропускают. Подготовленные овощи соединяют с тушеной птицей, и доводят до готовности 15-20 мин при слабом кипении в посуде с закрытой крышкой.

Отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

**Вид обработки:****Тушение**

**Технологическая карта № 305****Наименование изделия:** Котлеты рубленые из птицы или кролика**Номер рецептуры:** 305**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

Наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Курица, 1 категории	122.50	98.75
или Бройлеры (цыплята) 1 кат.	158.75	73.75
или Куриный окорочок	126.25	73.75
или Индейки 1 кат.	106.25	73.75
или Мясо кролика	105	73.75
или Филе птицы (полуфабрикат)	75	73.75
или Грудка куриная	83	73.75
(жира)	0	0
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	18.75	18.75
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	26.25	26.25
или Вода	26.25	26.25
Сухари панировочные	10	10
Масса полуфабриката	0	125
Масло сливочное	3.75	3.75
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
15,80	16,42	16,83	278,75	0.84

Технология приготовления:

Мякоть птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают.

Готовую котлетную массу порционируют, формуют котлеты, панируют в сухарях, кладут на смазанный маслом противень и запекают до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры - каши рассыпчатые, пюре картофельное.

Соусы - сметанный, сметанный с луком.

Вид обработки:

Запеченные

**Технологическая карта № 308****Наименование изделия:** Фрикадельки из птицы или кролика**Номер рецептуры:** 308**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
14,78	13,19	9,62	216,25	0.49

Технология приготовления:

Мякоть птицы или кролика нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде с хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, разделяют на шарики (по 2-3 шт. на порцию), отваривают на пару или в воде.

Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.

Гарниры — пюре картофельное, пюре картофельное с морковью, пюре морковное, пюре из моркови или свеклы.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 315****Наименование изделия:** Рис отварной**Номер рецептуры:** 315**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,74	3,70	22,32	133,64	0

**Технология приготовления:**

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

Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 31****Наименование изделия:** Салат из свеклы с сыром**Номер рецептуры:** 31**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,70	9,50	7,13	132,80	8.2

Технология приготовления:

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

Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 32****Наименование изделия:** Рассольник на мясном бульоне со**Номер рецептуры:** 32**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,69	0,95	6,12	47,37	3.65

Технология приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения. Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 33****Наименование изделия:** Салат из свеклы**Номер рецептуры:** 33**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

Наименование сырья	расход сырья и получаемых	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	121.60	95.00
<i>Масса отварной очищенной свеклы</i>	0	0
Масло подсолнечное	6	6
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,42	6,89	8,36	93,90	9.5

Технология приготовления:

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

Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 33****Наименование изделия:** Суп молочный с макаронными изделиями**Номер рецептуры:** 33**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,30	4,50	10,32	93,52	0.45

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 34****Наименование изделия:** Салат из свеклы с зеленым горошком**Номер рецептуры:** 34**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,24	4,15	7,52	76,16	9.8

Технология приготовления:

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

Выход порции определяется возрастной группой.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 34****Наименование изделия:** Суп картофельный с макаронными**Номер рецептуры:** 34**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,74	0,27	7,26	42,82	1.48

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 35****Наименование изделия:** Суп гороховый**Номер рецептуры:** 35**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,86	0,24	8,06	50,94	2.13

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 37****Наименование изделия:** Суп крестьянский со сметаной**Номер рецептуры:** 37**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	расход сырья и половинка порции	
	1 порция	брутто, г
Картофель	40.00	28.00
или Картофель быстрозамороженный	28	28
Морковь, красная	8	6.4
или Морковь красная	6.4	6.4
Лук	5	4.2
или Лук репчатый быстрозамороженный	4.2	4.2
Пшено	4	4
Сметана	4	4
Вода питьевая	120	120
Соль пищевая йодированная	0.35	0.35
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,21	0,81	6,60	46,04	3,54

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 370****Технологическая карта № 39**

**Наименование изделия:** Салат картофельный с кукурузой и морковью

**Номер рецептуры:** 39

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур на продукцию для

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

Химический состав данного блюда:

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

Технология приготовления:

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

Салат укладывают горкой, оформляют огурцами, морковью.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 397****Наименование изделия:** Какао с молоком**Номер рецептуры:** 397**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,04	1,77	8,79	59,44	0.79

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 41****Наименование изделия:** Суп рыбный**Номер рецептуры:** 41**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,37	0,30	4,61	52,72	2.95

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 42****Наименование изделия:** Суп рыбный из консервов**Номер рецептуры:** 42**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,07	1,04	6,66	60,34	3.21

**Технология приготовления:**

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

**Вид обработки:**

Варка

**Технологическая карта № 424****Наименование изделия:** Яйца вареные**Номер рецептуры:** 424**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
13,00	12,00	1,00	157,00	0

Технология приготовления:

Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую. Яйца варят в скорлупе или без нее. При варке в скорлупе яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят: всмятку - 3-3,5 мин с момента закипания, "в мешочек" - 4,5-5,5 мин, вкрутую - 8-10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При варке без скорлупы в воду добавляют уксус и соль (50 г 3%-ного уксуса и 10 г соли на 1 л воды), доводят до кипения и быстро выпускают яйца одно за другим (не более 10 шт.). В этом случае яйца "в мешочек" варят 3-3,5 мин. При варке образуется белковая бахрома, которую следует зачищать. Получающиеся при этом отходы составляют 7% к массе вареного яйца. Для варки без скорлупы следует использовать яйца диетические. У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток - жидким. Очистить яйцо нельзя, так как оно не сохранит форму. Яйца, сваренные "в мешочек", имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток. Очищенное от скорлупы яйцо сохраняет форму, но слегка деформируется под действием собственной массы. Яйцо, сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток - нежный, рассыпчатый, в центре его может быть не затвердевшая капля. Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде, "в мешочек" - используют также для приготовления горячих блюд, а сваренные вкрутую - для горячих и холодных блюд. Яйца "в мешочек", кроме того, используют в качестве гарнира к некоторым блюдам (бульон с яйцом и др.). Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую, как описано выше. Отпускают в скорлупе.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 48.1****Наименование изделия:** Капуста тушеная с мясом**Номер рецептуры:** 48.1**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (I категории)	30	27.3
Капуста белокочанная	78.00	62.40
Морковь, красная	9.7	7.8
Лук	10.4	8.7
Масло сливочное	2.3	2.3
Мука пшеничная	1.3	1.3
Томат-паста	1.3	1.3
Масло растительное	1.3	1.3
Мясной бульон или Вода питьевая	16.2	16.2
Соль пищевая йодированная	0.2	0.2
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6.64	7.18	5.37	113.27	29.9

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Тушение

**Технологическая карта № 5****Наименование изделия:** Салат витаминный с растительным**Номер рецептуры:** 5**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,14	7,15	7,86	100,90	19

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 508****Наименование изделия:** Компот из смеси сухофруктов**Номер рецептуры:** 508**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов,

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,25	0,00	13,50	55,00	0,25

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 540****Наименование изделия:** Ватрушки с повидлом**Номер рецептуры:** 540**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов,

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
6,17	2,83	68,17	28,23	0.17

Технология приготовления:

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

После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230-240 °C 6-8 минут.

При приготовлении ватрушек с повидлом яйцом смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

Температура подачи: 65 °C.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 56****Наименование изделия:** Пюре картофельное**Номер рецептуры:** 56**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,17	3,12	5,36	82,60	2.09

**Технология приготовления:**

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 564****Наименование изделия:** Булочка домашняя**Номер рецептуры:** 564**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов,

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
7,50	13,00	60,33	388,33	0

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 57****Наименование изделия:** Рагу овощное**Номер рецептуры:** 57**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
2,50	3,39	9,63	84,21	5.62

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Тушение

**Технологическая карта № 590**

**Наименование изделия:** Печенье

**Номер рецептуры:** 590

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов,

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

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
7,50	9,80	74,40	417,00	0

Технология приготовления:

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 65****Наименование изделия:** Каша гречневая рассыпчатая**Номер рецептуры:** 65**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
5,70	4,82	27,45	180,34	0

Технология приготовления:

Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Воду доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 66****Наименование изделия:** Каша из пшена и риса молочная жидккая**Номер рецептуры:** 66**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,16	5,09	13,17	111,58	0.45

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 67****Наименование изделия:** Каша из овсяных хлопьев молочная**Номер рецептуры:** 67**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	расход сырья и получателей	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Геркулес	10.00	10.00
или Овсяные хлопья "Геркулес"	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Масло сливочное	3	3
Сахар	3	3
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,33	5,50	11,32	108,22	0.45

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 68****Наименование изделия:** Каша пшенная молочная жидккая**Номер рецептуры:** 68**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,38	5,21	12,93	112,47	0.45

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 685****Наименование изделия:** Салат "Степной" из разных овощей**Номер рецептуры:** 685**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,34	3,82	7,46	70,19	6.21

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Без обработки

**Технологическая карта № 70****Наименование изделия:** Каша рисовая молочная жидккая с изюмом**Номер рецептуры:** 70**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	расход сырья и получателей	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рис	10.00	10.00
или Хлопья рисовые	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко	75	75
Сахар	3	3
Масло сливочное	3	3
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Изюм	3	3
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,02	4,98	15,66	119,67	0.45

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Варка

**Технологическая карта № 77****Наименование изделия:** Омлет натуральный**Номер рецептуры:** 77**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

Наименование сырья	расход сырья и половинок	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо 1С	50.00	50.00
Молоко	60	60
Масло сливочное	3	3
Соль пищевая йодированная	0.25	0.25
Выход:		100.00

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
7,85	9,06	3,21	124,93	0.18

**Технология приготовления:**

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

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 79****Наименование изделия:** Запеканка творожная**Номер рецептуры:** 79**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
13,66	9,04	9,92	181,33	0.27

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, хорошо вымешивают.

Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при t 220-280 С.

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 80****Наименование изделия:** Запеканка творожная с изюмом**Номер рецептуры:** 80**Наименование сборника рецептур:** Методические указания города Москвы:

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
14,13	9,70	12,20	192,25	0.82

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Запекание

**Технологическая карта № 90**

**Наименование изделия:** Тефтели из рыбы

**Номер рецептуры:** 90

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

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

Химический состав данного блюда:

<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамин С, мг</i>
<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Энерг. ценность, ккал</i>	
11,64	4,46	8,03	116,68	0.85

Технология приготовления:

подготовленное филе рыбное без кожи и костей промывают, нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с очищенным луком репчатым и размоченным в молоке хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль поваренную йодированную (3/4 от рецептурной нормы), хорошо вымешивают и формуют шарики массой 25-35 г, панируют в муке пшеничной и слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Из подсущенной муки пшеничной (1/4 часть от рецептурной нормы) готовят соус молочный густой. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не ниже 65 С. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления. Способ приготовления тефтелей из рыбы из п/ф промышленного производства: вариант 1: из фарша рыбного промышленного производства (ТУ 9261-133-00472124-02). Фарш рыбный размораживают. Добавляют к нему соль (3/4 от рецептурной нормы) и тщательно вымешивают. Формуют шарики массой 25-35 г, панируют в муке, слегка обжаривают с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились. вариант 2: из п/ф промышленного производства (ТУ 9266-134-00472124-04). Тефтели рыбные, не размораживая, слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

Вид обработки:

Тушение

**Технологическая карта № 91**

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

**Номер рецептуры:** 91

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

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
16,73	15,78	4,25	225,82	0.48

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Тушение

**Технологическая карта № 93**

**Наименование изделия:** Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе

**Номер рецептуры:** 93

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

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
13,16	9,42	2,71	147,57	0.36

Технология приготовления:

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

Вид обработки:

Тушение

**Технологическая карта № 99****Наименование изделия:** Суп из овощей**Номер рецептуры:** 99**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур на продукцию для

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

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,64	2,00	3,66	38,10	4.15

**Технология приготовления:**

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

**Вид обработки:****Варка**