

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

#### 2.4. Гигиена детей и подростков

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



Новосибирск – 2020

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

Сборник подготовлен:

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

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

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

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

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

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

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

## Содержание

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

Сокращения:

СД - сахарный диабет

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

## І. Введение

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

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

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

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

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

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

---

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

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

## II. Общие положения

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

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

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

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

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

продолжение таблицы 1.

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

продолжение таблицы 1.

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

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

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

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

При формировании меню - необходимо придерживаться следующих принципов здорового питания:

- 1) обеспечение разнообразия меню<sup>2</sup>;
- 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) использование в меню пищевых продуктов:
  - 4.1. со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;
  - 4.2. содержащих пищевые волокна;
  - 4.3. обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто-бактериями;
- 5) оптимальный режим питания;
- 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд;
- 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

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

---

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

### III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

#### 3.1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

##### СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-1з-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

##### Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

##### МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 53-19з-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

##### Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

**Характеристика блюда на выходе:** Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.

##### ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-2з-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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



**Технология приготовления:**

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственный огурцам.

**ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;**

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

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

| Продукты | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |      |    |      |    | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,<br>Se - в мкг) |     |    |    |    |      |      |    |
|----------|--|------|----|------|----|--|-----|----|----|----|------|------|----|
|          | В1   | В2   | А  | pp   | С  | Na   | K   | Ca | Mg | P  | Fe   | I    | Se |
| томат    | 0.04   | 0.02 | 80 | 0.32 | 15 | 24   | 174 | 8  | 12 | 16 | 1.00 | 1.20 | 0  |

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

**ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;**

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

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

| Продукты      | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |      |   |      |     | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,<br>Se - в мкг) |    |    |    |    |      |     |    |
|---------------|--|------|---|------|-----|--|----|----|----|----|------|-----|----|
|               | В1   | В2   | А | pp   | С   | Na   | K  | Ca | Mg | P  | Fe   | I   | Se |
| перец сладкий | 0.06   | 0.05 | 0 | 0.60 | 150 | 11   | 98 | 5  | 7  | 10 | 0.00 | 1.8 | 0  |

**Технология приготовления:**

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки.

**Характеристика блюда на выходе:**

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах сладкого перца.

**САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;**

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;**

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

Номер рецептуры: 54-113-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ИКРА МОРКОВНАЯ;

Номер рецептуры: 54-123-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-133-2020 (от 3 до 7 лет)

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



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

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;**

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;**

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-16з-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

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

### Характеристика блюда на выходе:

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

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

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

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

| Продукты      | витамины (В1,В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,<br>Se - в мкг) |            |             |             |             |            |            |            |
|---------------|---|------------|------------|------------|------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
|               | В1  | В2         | А          | рр         | С          | Na   | K          | Ca          | Mg          | P           | Fe         | I          | Se         |
| морковь       | 0.03  | 0.03       | 165        | 0.45       | 2          | 9  | 90         | 23          | 17          | 25          | 1          | 2.2        | 0          |
| чернослив     | 0   | 0.01       | 1.5        | 0.22       | 0          | 2  | 130        | 12          | 15          | 12          | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок   | 0   | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b> | <b>0.0</b>                                      | <b>0.0</b> | <b>167</b> | <b>0.7</b> | <b>2.0</b> | <b>11</b>  | <b>220</b> | <b>35.0</b> | <b>32.0</b> | <b>37.0</b> | <b>1.0</b> | <b>2.2</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости с добавляют сахар.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

Номер рецептуры: 54-183-2020 (от 3 до 7 лет)

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

| Продукты                    | витамины (В1,В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I,<br>Se - в мкг) |            |             |             |             |            |            |            |
|-----------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
|                             | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na   | K          | Ca          | Mg          | P           | Fe         | I          | Se         |
| свекла                      | 0.01  | 0.02        | 0          | 0.08       | 2          | 43   | 143        | 16          | 19          | 19          | 1          | 3.5        | 0          |
| чернослив                   | 0   | 0.01        | 0.43       | 0.09       | 0          | 1  | 62         | 5           | 6           | 5           | 0          | 0          | 0          |
| масло подсолнечное рафинир. | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>               | <b>0.01</b>                                     | <b>0.03</b> | <b>0.4</b> | <b>0.2</b> | <b>2.0</b> | <b>44</b>  | <b>205</b> | <b>21.0</b> | <b>25.0</b> | <b>24.0</b> | <b>1.0</b> | <b>3.5</b> | <b>0.3</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## 3.2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 3 до 7 лет)

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

| Продукты                      | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |              |            |           |            |            |             |            |
|-------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|--------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                               | В1  | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K            | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| капуста белокочанная          | 0.1   | 0.1        | 165        | 0.9        | 56          | 36  | 518          | 118        | 39        | 76         | 2          | 8.4         | 1          |
| лук репчатый                  | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70           | 11         | 5         | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| морковь                       | 0   | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80           | 18         | 13        | 19         | 0          | 2           | 0          |
| петрушка (корень)             | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 5            | 2          | 1         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| томат-пюре                    | 0   | 0          | 0.01       | 0          | 1           | 9   | 0            | 1          | 0         | 4          | 0          | 0           | 0          |
| масло подсолнечное рафиниров. | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0            | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| мука пшеничная высший сорт    | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 0           | 1   | 12           | 2          | 1         | 7          | 0          | 0.2         | 1          |
| вода                          | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0            | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная  | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0            | 6          | 1         | 0          | 0          | 60          | 0          |
| лавровый лист                 | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0            | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| сметана 15.0%                 | 0   | 0          | 32.1       | 0.2        | 0           | 20  | 58           | 39         | 4         | 26         | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                 | <b>0.2</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>285</b> | <b>1.7</b> | <b>60.0</b> | <b>642</b>  | <b>743.0</b> | <b>197</b> | <b>64</b> | <b>153</b> | <b>2.0</b> | <b>71.8</b> | <b>1.6</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;**

Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

### РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

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

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

| Продукты                          | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |           |            |            |             |            |
|-----------------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   | В1   | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| картофель                         | 0.3  | 0.1        | 0          | 2.2        | 24          | 84  | 1704        | 26         | 60        | 151        | 2          | 15          | 1          |
| крупа рисовая                     | 0  | 0          | 0          | 0.3        | 0           | 5   | 11          | 4          | 4         | 17         | 0          | 0           | 3          |
| морковь                           | 0  | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13        | 19         | 0          | 2           | 0          |
| лук репчатый                      | 0  | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5         | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| огурец соленый                    | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 13         | 0         | 10         | 1          | 0           | 0          |
| вода                              | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| масло подсолнечное рафинированное | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная      | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1         | 0          | 0          | 60          | 0          |
| сметана 15.0%                     | 0  | 0          | 32.1       | 0.2        | 0           | 20  | 58          | 39         | 4         | 26         | 0          | 0           | 0          |
| лавровый лист                     | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.3</b>                                     | <b>0.2</b> | <b>120</b> | <b>3.0</b> | <b>27.0</b> | <b>685</b>  | <b>1923</b> | <b>117</b> | <b>87</b> | <b>243</b> | <b>3.0</b> | <b>78.2</b> | <b>3.8</b> |

### Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

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

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

| Продукты                          | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |           |            |            |             |            |
|-----------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   | В1  | В2         | А          | pp         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| картофель                         | 0.3   | 0.1        | 0          | 2.2        | 24          | 84  | 1704        | 26         | 60        | 151        | 2          | 15          | 1          |
| капуста белокочанная              | 0   | 0          | 47         | 0.3        | 16          | 10  | 148         | 34         | 11        | 22         | 1          | 2.4         | 0          |
| морковь                           | 0   | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13        | 19         | 0          | 2           | 0          |
| лук репчатый                      | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5         | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| огурец соленый                    | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 13         | 0         | 10         | 1          | 0           | 0          |
| вода                              | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1         | 0          | 0          | 60          | 0          |
| сметана 15.0%                     | 0   | 0          | 32.1       | 0.2        | 0           | 20  | 58          | 39         | 4         | 26         | 0          | 0           | 0          |
| лавровый лист                     | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.3</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>167</b> | <b>3.0</b> | <b>43.0</b> | <b>690</b>  | <b>2060</b> | <b>147</b> | <b>94</b> | <b>248</b> | <b>4.0</b> | <b>80.6</b> | <b>1.3</b> |

### Технология приготовления:

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

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящую воду кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.



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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |            |            |
|------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                              | В1  | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| картофель                    | 0.4   | 0.2        | 0          | 2.9        | 32          | 112   | 2272        | 35         | 80         | 202        | 3          | 20         | 1          |
| морковь                      | 0   | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13         | 19         | 0          | 2          | 0          |
| лук репчатый                 | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 9   | 88          | 14         | 6          | 25         | 0          | 1.5        | 0          |
| томат-пюре                   | 0   | 0          | 0.01       | 0.1        | 1           | 15  | 0           | 2          | 0          | 6          | 0          | 0          | 0          |
| петрушка (корень)            | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 1           | 0   | 26          | 8          | 4          | 7          | 0          | 0          | 0          |
| бульон                       | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| говядина 1 категории         | 0.1   | 0.1        | 0          | 2.6        | 0           | 68  | 359         | 9          | 21         | 196        | 3          | 8.2        | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 898   | 0           | 10         | 2          | 0          | 0          | 96         | 0          |
| вода                         | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| яйцо куриное                 | 0   | 0          | 12         | 0          | 0           | 11  | 11          | 4          | 1          | 13         | 0          | 1.6        | 2          |
| лавровый лист                | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.5</b>                                    | <b>0.4</b> | <b>100</b> | <b>6.0</b> | <b>37.0</b> | <b>1121</b>   | <b>2836</b> | <b>100</b> | <b>127</b> | <b>468</b> | <b>6.0</b> | <b>129</b> | <b>3.4</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;**

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

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

| Продукты                          | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |             |           |            |            |             |            |
|-----------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   | В1  | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| картофель                         | 0.2   | 0.1        | 0          | 1.4        | 16          | 56  | 1136        | 18          | 40        | 101        | 2          | 10          | 1          |
| морковь                           | 0   | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18          | 13        | 19         | 0          | 2           | 0          |
| лук репчатый                      | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11          | 5         | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| бульон                            | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 337   | 0           | 4           | 1         | 0          | 0          | 36          | 0          |
| мука пшеничная высший сорт        | 0   | 0          | 0          | 0.3        | 0           | 3   | 38          | 5           | 4         | 23         | 0          | 0.5         | 2          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж       | 0   | 0          | 10.5       | 0          | 0           | 3   | 1           | 1           | 0         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| яйцо куриное                      | 0   | 0          | 13.2       | 0          | 0           | 12  | 12          | 4           | 1         | 15         | 0          | 1.8         | 2          |
| лавровый лист                     | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| вода                              | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.2</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>112</b> | <b>2.1</b> | <b>19.0</b> | <b>426</b>  | <b>1337</b> | <b>61.0</b> | <b>64</b> | <b>179</b> | <b>2.0</b> | <b>51.5</b> | <b>4.7</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты. до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки- упругие; цвет бульона-прозрачный; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;**

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

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

| Продукты                          | витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |             |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |             |            |
|-----------------------------------|--|------------|-------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   | В1   | В2         | А           | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I           | Se         |
| макаронные изделия высшего сорта  | 0.1  | 0          | 0           | 0.4        | 0           | 0   | 4           | 44         | 6          | 30         | 0          | 0           | 0          |
| картофель                         | 0.4  | 0.2        | 0           | 2.9        | 32          | 112   | 2272        | 35         | 80         | 202        | 3          | 20          | 1          |
| морковь                           | 0  | 0          | 88          | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13         | 19         | 0          | 2           | 0          |
| лук репчатый                      | 0  | 0          | 0           | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| масло подсолнечное рафинированное | 0  | 0          | 0           | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| вода                              | 0  | 0          | 0           | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная      | 0  | 0          | 0           | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1          | 0          | 0          | 60          | 0          |
| лавровый лист                     | 0  | 0          | 0           | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.4</b>                                   | <b>0.2</b> | <b>88.0</b> | <b>3.7</b> | <b>35.0</b> | <b>688</b>  | <b>2426</b> | <b>114</b> | <b>105</b> | <b>271</b> | <b>3.0</b> | <b>83.2</b> | <b>1.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящую воду кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

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

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

| Продукты                          | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |             |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |             |            |
|-----------------------------------|---|------------|-------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   | В1  | В2         | А           | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I           | Se         |
| картофель                         | 0.2   | 0.1        | 0           | 1.8        | 20          | 70  | 1420        | 22         | 50         | 126        | 2          | 12.5        | 1          |
| горох                             | 0.5   | 0.1        | 0           | 1.4        | 0           | 55  | 698         | 81         | 74         | 229        | 7          | 0           | 1          |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1          | 0          | 0          | 60          | 0          |
| лук репчатый                      | 0   | 0          | 0           | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| морковь                           | 0   | 0          | 88          | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13         | 19         | 0          | 2           | 0          |
| петрушка (корень)                 | 0   | 0          | 0           | 0.1        | 1           | 0   | 26          | 8          | 4          | 7          | 0          | 0           | 0          |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| бульон                            | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| лавровый лист                     | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.7</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>88.0</b> | <b>3.7</b> | <b>24.0</b> | <b>701</b>  | <b>2294</b> | <b>146</b> | <b>147</b> | <b>401</b> | <b>9.0</b> | <b>75.7</b> | <b>1.9</b> |

**Технология приготовления:**

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

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

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на сливочном масле.

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные со сливочным маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ;**

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

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

| Продукты                          | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |           |             |           |
|-----------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
|                                   | В1  | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe        | I           | Se        |
| картофель                         | 0.2   | 0.1        | 0          | 1.4        | 16          | 56  | 1136        | 18         | 40         | 101        | 2         | 10          | 1         |
| фасоль                            | 0.3   | 0.1        | 0          | 1.3        | 0           | 32  | 880         | 106        | 72         | 377        | 9         | 0           | 18        |
| лук репчатый                      | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5          | 20         | 0         | 1.2         | 0         |
| морковь                           | 0   | 0          | 110        | 0.4        | 1           | 11  | 100         | 22         | 17         | 24         | 1         | 2.5         | 0         |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0         | 0           | 0         |
| бульон                            | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0         | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1          | 0          | 0         | 60          | 0         |
| лавровый лист                     | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0         | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.5</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>110</b> | <b>3.2</b> | <b>19.0</b> | <b>667</b>  | <b>2186</b> | <b>163</b> | <b>135</b> | <b>522</b> | <b>12</b> | <b>73.7</b> | <b>18</b> |

**Технология приготовления:**

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

Подготовленную фасоль кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);**

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

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

| Продукты                          | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |           |            |            |             |           |
|-----------------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
|                                   | В1   | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se        |
| капуста белокочанная              | 0.1  | 0.1        | 70.6       | 0.4        | 24          | 16  | 222         | 51         | 17        | 32         | 1          | 3.6         | 0         |
| картофель                         | 0.1  | 0          | 0          | 0.7        | 8           | 28  | 568         | 9          | 20        | 50         | 1          | 5           | 0         |
| крупа перловая                    | 0  | 0          | 0          | 0.6        | 0           | 0   | 69          | 13         | 33        | 112        | 1          | 0           | 13        |
| морковь                           | 0  | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13        | 19         | 0          | 2           | 0         |
| лук репчатый                      | 0  | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5         | 20         | 0          | 1.2         | 0         |
| масло подсолнечное рафинированное | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0         |
| вода                              | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная      | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1         | 0          | 0          | 60          | 0         |
| сметана 15.0%                     | 0  | 0          | 32.1       | 0.2        | 0           | 20  | 58          | 39         | 4         | 26         | 0          | 0           | 0         |
| лавровый лист                     | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.2</b>                                     | <b>0.2</b> | <b>191</b> | <b>2.4</b> | <b>35.0</b> | <b>640</b>  | <b>1067</b> | <b>147</b> | <b>93</b> | <b>259</b> | <b>3.0</b> | <b>71.8</b> | <b>14</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);**

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

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

| Продукты                      | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |           |            |            |             |            |
|-------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                               | В1  | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| капуста белокочанная          | 0.1   | 0.1        | 70.6       | 0.4        | 24          | 16  | 222         | 51         | 17        | 32         | 1          | 3.6         | 0          |
| картофель                     | 0.1   | 0          | 0          | 0.7        | 8           | 28  | 568         | 9          | 20        | 50         | 1          | 5           | 0          |
| крупа рисовая                 | 0   | 0          | 0          | 0.5        | 0           | 10  | 22          | 8          | 7         | 34         | 1          | 0           | 5          |
| морковь                       | 0   | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13        | 19         | 0          | 2           | 0          |
| лук репчатый                  | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5         | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| масло подсолнечное рафиниров. | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| вода                          | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная  | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1         | 0          | 0          | 60          | 0          |
| сметана 15.0%                 | 0   | 0          | 32.1       | 0.2        | 0           | 20  | 58          | 39         | 4         | 26         | 0          | 0           | 0          |
| лавровый лист                 | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                 | <b>0.2</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>191</b> | <b>2.2</b> | <b>35.0</b> | <b>650</b>  | <b>1020</b> | <b>142</b> | <b>67</b> | <b>181</b> | <b>3.0</b> | <b>71.8</b> | <b>6.2</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |            |           |
|------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|                              | В1  | В2         | А          | pp         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se        |
| горбуша консервированная     | 0   | 0.1        | 19.2       | 2.7        | 0           | 0   | 416         | 260        | 78         | 320        | 1          | 80         | 56        |
| картофель                    | 0.2   | 0.1        | 0          | 2          | 22          | 78  | 1590        | 25         | 56         | 141        | 2          | 14         | 1         |
| морковь                      | 0   | 0          | 141        | 0.5        | 1           | 13  | 128         | 29         | 21         | 31         | 1          | 3.2        | 0         |
| лук репчатый                 | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 1           | 6   | 56          | 9          | 4          | 16         | 0          | 1          | 0         |
| крупа рисовая                | 0   | 0          | 0          | 0.3        | 0           | 5   | 11          | 4          | 4          | 17         | 0          | 0          | 3         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0          | 45         | 0          | 0           | 11  | 3           | 3          | 0          | 2          | 0          | 0          | 0         |
| петрушка (зелень)            | 0   | 0          | 39.9       | 0          | 4           | 6   | 24          | 15         | 5          | 6          | 0          | 0.3        | 0         |
| вода                         | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1          | 0          | 0          | 60         | 0         |
| лавровый лист                | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.3</b>                                    | <b>0.3</b> | <b>245</b> | <b>5.6</b> | <b>28.0</b> | <b>680</b>  | <b>2228</b> | <b>351</b> | <b>169</b> | <b>533</b> | <b>4.0</b> | <b>159</b> | <b>60</b> |

**Технология приготовления:**

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

**Характеристика блюда на выходе:**

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



**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;**

Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

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

| Продукты                      | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |           |            |            |             |            |
|-------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                               | В1  | В2         | А          | рр         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| капуста белокочанная          | 0.1   | 0.1        | 116        | 0.6        | 39          | 26  | 365         | 83         | 27        | 53         | 2          | 5.9         | 1          |
| картофель                     | 0.1   | 0          | 0          | 0.7        | 8           | 28  | 568         | 9          | 20        | 50         | 1          | 5           | 0          |
| морковь                       | 0   | 0          | 88         | 0.3        | 1           | 8   | 80          | 18         | 13        | 19         | 0          | 2           | 0          |
| томат                         | 0   | 0          | 35.8       | 0.2        | 4           | 18  | 130         | 6          | 8         | 10         | 1          | 0.9         | 0          |
| лук репчатый                  | 0   | 0          | 0          | 0          | 1           | 4   | 35          | 5          | 2         | 10         | 0          | 0.6         | 0          |
| масло подсолнечное рафиниров. | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| вода                          | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная  | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1         | 0          | 0          | 60          | 0          |
| петрушка (зелень)             | 0   | 0          | 39.9       | 0          | 4           | 6   | 24          | 15         | 5         | 6          | 0          | 0.3         | 0          |
| <b>Выход:</b>                 | <b>0.2</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>280</b> | <b>1.9</b> | <b>57.0</b> | <b>651</b>  | <b>1202</b> | <b>142</b> | <b>76</b> | <b>148</b> | <b>4.0</b> | <b>74.7</b> | <b>1.0</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

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

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

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

| Продукты                      | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |             |            |
|-------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
|                               | В1  | В2         | А          | pp         | С           | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I           | Se         |
| свекла                        | 0   | 0.1        | 0          | 0.3        | 6           | 138   | 461         | 52         | 60         | 60         | 2          | 11.2        | 1          |
| капуста белокочанная          | 0   | 0          | 47         | 0.3        | 16          | 10  | 148         | 34         | 11         | 22         | 1          | 2.4         | 0          |
| картофель                     | 0.1   | 0          | 0          | 0.6        | 6           | 22  | 454         | 7          | 16         | 40         | 1          | 4           | 0          |
| морковь                       | 0   | 0          | 110        | 0.4        | 1           | 11  | 100         | 22         | 17         | 24         | 1          | 2.5         | 0          |
| лук репчатый                  | 0   | 0          | 0          | 0.1        | 2           | 7   | 70          | 11         | 5          | 20         | 0          | 1.2         | 0          |
| масло подсолнечное рафиниров. | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| сахар-песок                   | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная  | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0           | 6          | 1          | 0          | 0          | 60          | 0          |
| вода                          | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          |
| петрушка (зелень)             | 0   | 0          | 39.9       | 0          | 4           | 6   | 24          | 15         | 5          | 6          | 0          | 0.3         | 0          |
| <b>Выход:</b>                 | <b>0.2</b>                                    | <b>0.2</b> | <b>197</b> | <b>1.6</b> | <b>35.0</b> | <b>755</b>  | <b>1257</b> | <b>147</b> | <b>115</b> | <b>172</b> | <b>5.0</b> | <b>81.6</b> | <b>1.6</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

*Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.*

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

*За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;**

Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

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

  

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |              |             |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|---|--------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2         | А          | pp         | С           | Na  | K            | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа рисовая                | 0.02  | 0.01       | 0          | 0.5        | 0           | 10  | 22           | 8           | 7         | 34         | 1          | 0           | 5          |
| картофель                    | 0.09  | 0.04       | 0          | 0.7        | 8           | 29  | 584          | 9           | 21        | 52         | 1          | 5.1         | 0          |
| морковь                      | 0.02  | 0.03       | 113        | 0.4        | 1           | 11  | 103          | 23          | 17        | 25         | 1          | 2.6         | 0          |
| лук репчатый                 | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 2   | 18           | 3           | 1         | 5          | 0          | 0.3         | 0          |
| огурец                       | 0.01  | 0.02       | 3.6        | 0.1        | 2           | 5   | 85           | 12          | 7         | 22         | 0          | 1.8         | 0          |
| масло подсолнечное рафинир.  | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0            | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| петрушка (зелень)            | 0   | 0          | 39.9       | 0          | 4           | 6   | 24           | 15          | 5         | 6          | 0          | 0.3         | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 561   | 0            | 6           | 1         | 0          | 0          | 60          | 0          |
| вода                         | 0   | 0          | 0          | 0          | 0           | 0   | 0            | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.14</b>                                   | <b>0.1</b> | <b>157</b> | <b>1.8</b> | <b>15.0</b> | <b>624</b>  | <b>836.0</b> | <b>76.0</b> | <b>59</b> | <b>144</b> | <b>3.0</b> | <b>70.1</b> | <b>5.7</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.

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

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### 3.3. БЛЮДА ИЗ КРУП – КАШИ

#### КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;**

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

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

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

**Технология приготовления:**

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |           |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se        |
| крупа кукурузная             | 0.05  | 0.03        | 0           | 0.5        | 0          | 31  | 84         | 10         | 18          | 54         | 1          | 0           | 8.5       |
| клюква                       | 0   | 0           | 0           | 0          | 1          | 0   | 12         | 1          | 1           | 1          | 0          | 0           | 0         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02  | 0.1         | 12          | 0.1        | 0          | 50  | 146        | 106        | 12          | 79         | 0          | 9           | 1.8       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0         |
| вода                         | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.07</b>                                   | <b>0.13</b> | <b>42.0</b> | <b>0.6</b> | <b>1.0</b> | <b>462</b>  | <b>244</b> | <b>123</b> | <b>32.0</b> | <b>136</b> | <b>1.0</b> | <b>49.0</b> | <b>10</b> |

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах соответствуют наименованию каши и клюквы.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет,экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1   | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа пшеничная              | 0.22   | 0.02        | 0           | 0.6        | 0          | 20  | 101        | 12         | 44          | 101        | 3          | 2.2         | 1.2        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.11        | 12.5        | 0.1        | 0          | 52  | 152        | 111        | 13          | 82         | 0          | 9.4         | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1        |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0          |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.24</b>                                  | <b>0.13</b> | <b>42.5</b> | <b>0.7</b> | <b>0.0</b> | <b>453</b>  | <b>255</b> | <b>129</b> | <b>58.0</b> | <b>185</b> | <b>3.0</b> | <b>51.6</b> | <b>3.1</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

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

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

| Продукты                     | витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет,экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1   | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа пшеничная              | 0.22   | 0.02        | 0           | 0.6        | 0          | 20  | 101        | 12         | 44          | 101        | 3          | 2.2         | 1.2        |
| изюм                         | 0.01   | 0.01        | 0           | 0          | 0          | 12  | 86         | 7          | 4           | 11         | 0          | 0           | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.11        | 12.5        | 0.1        | 0          | 52  | 152        | 111        | 13          | 82         | 0          | 9.4         | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1        |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0          |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.25</b>                                  | <b>0.14</b> | <b>42.5</b> | <b>0.8</b> | <b>0.0</b> | <b>465</b>  | <b>341</b> | <b>136</b> | <b>62.0</b> | <b>196</b> | <b>3.0</b> | <b>51.6</b> | <b>3.1</b> |

#### Технология приготовления:

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

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



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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа пшеничная              | 0.22  | 0.02        | 0           | 0.6        | 0          | 20  | 101        | 12         | 44          | 101        | 3          | 2.2         | 1.2        |
| курага                       | 0.01  | 0.02        | 35          | 0.2        | 0          | 2   | 172        | 14         | 9           | 13         | 0          | 0           | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02  | 0.11        | 12.5        | 0.1        | 0          | 52  | 152        | 111        | 13          | 82         | 0          | 9.4         | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1        |
| сахар-песок                  | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0          |
| вода                         | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.25</b>                                   | <b>0.15</b> | <b>77.5</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>455</b>  | <b>427</b> | <b>143</b> | <b>67.0</b> | <b>198</b> | <b>3.0</b> | <b>51.6</b> | <b>3.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет,экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |           |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se        |
| крупя овсяная                | 0.18   | 0.04        | 0           | 0.4        | 0          | 23  | 146        | 28         | 50          | 157        | 2          | 0           | 13        |
| изюм                         | 0.01   | 0.01        | 0           | 0          | 0          | 12  | 86         | 7          | 4           | 11         | 0          | 0           | 0         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.1         | 12          | 0.1        | 0          | 50  | 146        | 106        | 12          | 79         | 0          | 9           | 1.8       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.21</b>                                  | <b>0.15</b> | <b>42.0</b> | <b>0.6</b> | <b>0.0</b> | <b>466</b>  | <b>380</b> | <b>147</b> | <b>67.0</b> | <b>249</b> | <b>2.0</b> | <b>49.0</b> | <b>15</b> |

**Технология приготовления:**

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

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет,экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |           |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se        |
| крупя овсяная                | 0.18   | 0.04        | 0           | 0.4        | 0          | 23  | 146        | 28         | 50          | 157        | 2          | 0           | 13        |
| курага                       | 0.01   | 0.02        | 35          | 0.2        | 0          | 2   | 172        | 14         | 9           | 13         | 0          | 0           | 0         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.1         | 12          | 0.1        | 0          | 50  | 146        | 106        | 12          | 79         | 0          | 9           | 1.8       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.21</b>                                  | <b>0.16</b> | <b>77.0</b> | <b>0.8</b> | <b>0.0</b> | <b>456</b>  | <b>466</b> | <b>154</b> | <b>72.0</b> | <b>251</b> | <b>2.0</b> | <b>49.0</b> | <b>15</b> |

**Технология приготовления:**

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |           |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se        |
| крупа овсяная                | 0.18   | 0.04        | 0           | 0.4        | 0          | 23  | 146        | 28         | 50          | 157        | 2          | 0           | 13        |
| клюква                       | 0  | 0           | 0           | 0          | 1          | 0   | 12         | 1          | 1           | 1          | 0          | 0           | 0         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.1         | 12          | 0.1        | 0          | 50  | 146        | 106        | 12          | 79         | 0          | 9           | 1.8       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.20</b>                                    | <b>0.14</b> | <b>42.0</b> | <b>0.6</b> | <b>1.0</b> | <b>454</b>  | <b>306</b> | <b>141</b> | <b>64.0</b> | <b>239</b> | <b>2.0</b> | <b>49.0</b> | <b>15</b> |

**Технология приготовления:**

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;**

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 3 до 7 лет)

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |           |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А           | pp         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se        |
| крупа пшеничная Артек        | 0.11   | 0.04        | 0           | 0.6        | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 120        | 3          | 0           | 31        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.11        | 12.7        | 0.1        | 0          | 53  | 155        | 113        | 13          | 84         | 0          | 9.5         | 1.9       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30          | 0          | 0          | 7   | 2          | 2          | 0           | 2          | 0          | 0           | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.13</b>                                    | <b>0.15</b> | <b>42.7</b> | <b>0.7</b> | <b>0.0</b> | <b>434</b>  | <b>157</b> | <b>119</b> | <b>14.0</b> | <b>206</b> | <b>3.0</b> | <b>49.5</b> | <b>33</b> |

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;**

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША "ДРУЖБА";**

**Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 3 до 7 лет)**

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |             |            |            |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1   | В2          | А           | pp         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа рисовая                | 0.01   | 0           | 0           | 0.2        | 0          | 4   | 8          | 3          | 3           | 13         | 0          | 0           | 2          |
| крупа пшеничная              | 0.05   | 0           | 0           | 0.1        | 0          | 4   | 22         | 3          | 10          | 22         | 1          | 0.5         | 0.3        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.11        | 12.2        | 0.1        | 0          | 51  | 149        | 109        | 12          | 81         | 0          | 9.2         | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 15          | 0          | 0          | 4   | 1          | 1          | 0           | 1          | 0          | 0           | 0          |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4          | 1           | 0          | 0          | 40          | 0          |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.08</b>                                    | <b>0.11</b> | <b>27.2</b> | <b>0.4</b> | <b>0.0</b> | <b>437</b>  | <b>180</b> | <b>120</b> | <b>26.0</b> | <b>117</b> | <b>1.0</b> | <b>49.7</b> | <b>4.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |            |           |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se        |
| крупа гречневая ядрица       | 0.31   | 0.13        | 0          | 2.7        | 0          | 0   | 134         | 49         | 68         | 207        | 6          | 0          | 4         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.15   | 0.73        | 84         | 0.6        | 3          | 350   | 1022        | 745        | 85         | 554        | 1          | 63         | 12        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30         | 0          | 0          | 7   | 2           | 2          | 0          | 2          | 0          | 0          | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 374   | 0           | 4          | 1          | 0          | 0          | 40         | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.46</b>                                    | <b>0.86</b> | <b>114</b> | <b>3.3</b> | <b>3.0</b> | <b>731</b>  | <b>1158</b> | <b>800</b> | <b>154</b> | <b>763</b> | <b>7.0</b> | <b>103</b> | <b>16</b> |

**Технология приготовления:***Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.**Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.***СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;**

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

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



| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |            |            |            |            |           |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se        |
| крупа рисовая                | 0.05   | 0.03        | 0          | 1          | 0          | 21  | 43          | 17         | 15         | 68         | 1          | 0          | 11        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.15   | 0.73        | 84         | 0.6        | 3          | 350   | 1022        | 745        | 85         | 554        | 1          | 63         | 12        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 30         | 0          | 0          | 7   | 2           | 2          | 0          | 2          | 0          | 0          | 0.1       |
| сахар-песок                  | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 374   | 0           | 4          | 1          | 0          | 0          | 40         | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.20</b>                                    | <b>0.76</b> | <b>114</b> | <b>1.6</b> | <b>3.0</b> | <b>752</b>  | <b>1067</b> | <b>768</b> | <b>101</b> | <b>624</b> | <b>2.0</b> | <b>103</b> | <b>23</b> |

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;**

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

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

| Продукты                      | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |             |            |             |            |            |            |           |
|-------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|---|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|
|                               | В1   | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K           | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I          | Se        |
| макаронные изделия выс. сорта | 0.1  | 0.05        | 0          | 0.8        | 0          | 0   | 8           | 87         | 11          | 61         | 1          | 0          | 0         |
| молоко 3.2% м.д.ж             | 0.15   | 0.73        | 84         | 0.6        | 3          | 350   | 1022        | 745        | 85          | 554        | 1          | 63         | 12        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж   | 0  | 0           | 30         | 0          | 0          | 7   | 2           | 2          | 0           | 2          | 0          | 0          | 0.1       |
| сахар-песок                   | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0         |
| соль поваренная йодированная  | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 374   | 0           | 4          | 1           | 0          | 0          | 40         | 0         |
| вода                          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0         |
| <b>Выход:</b>                 | <b>0.25</b>                                    | <b>0.78</b> | <b>114</b> | <b>1.3</b> | <b>3.0</b> | <b>731</b>  | <b>1032</b> | <b>838</b> | <b>97.0</b> | <b>617</b> | <b>2.0</b> | <b>103</b> | <b>12</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.*

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### 3.4 ГАРНИРЫ

#### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

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

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

| Продукты                      | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |            |           |            |             |            |
|-------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|------------|-----------|------------|-------------|------------|
|                               | B1  | B2          | A         | pp         | C          | Na  | K          | Ca        | Mg         | P         | Fe         | I           | Se         |
| макаронные изделия выс. сорта | 0.06  | 0.03        | 0         | 0.5        | 0          | 0   | 5          | 56        | 7          | 39        | 1          | 0           | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж   | 0   | 0           | 20        | 0          | 0          | 5   | 2          | 1         | 0          | 1         | 0          | 0           | 0.1        |
| вода                          | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная  | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 187   | 0          | 2         | 0          | 0         | 0          | 20          | 0          |
| <b>Выход:</b>                 | <b>0.06</b>                                   | <b>0.03</b> | <b>20</b> | <b>0.5</b> | <b>0.0</b> | <b>192</b>  | <b>7.0</b> | <b>59</b> | <b>7.0</b> | <b>40</b> | <b>1.0</b> | <b>20.0</b> | <b>0.1</b> |

#### Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;

Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 3 до 7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2         | А         | рр         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа гречневая ядрица       | 0.26  | 0.11       | 0         | 2.3        | 0          | 0   | 115        | 43        | 59        | 179        | 5          | 0           | 3.5        |
| вода                         | 0   | 0          | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0          | 20        | 0          | 0          | 5   | 2          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0.1        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0          | 0         | 0          | 0          | 187   | 0          | 2         | 0         | 0          | 0          | 20          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.3</b>                                    | <b>0.1</b> | <b>20</b> | <b>2.3</b> | <b>0.0</b> | <b>192</b>  | <b>117</b> | <b>46</b> | <b>59</b> | <b>180</b> | <b>5.0</b> | <b>20.0</b> | <b>3.6</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;**

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### РИС ОТВАРНОЙ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

**РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;**

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ;**

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

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

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



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

#### Технология приготовления:

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

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

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

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

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

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

  

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

### Технология приготовления:

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

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Обработанную капусту шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

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

Обработанные овощи запекают на смазанном маслом противне при 180 С.

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

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

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

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

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

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

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

### Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают мелкими дольками.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают на 4-6 частей.

Морковь и яблоки пассеруют с добавлением воды.

Морковь и яблоки соединяют, перетирают, перемешивают и доводят до кипения.

### Характеристика блюда на выходе:

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат яблок и моркови; консистенция – однородная.

## КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

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

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

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

### Технология приготовления:

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

Подготовленную цветную капусту припускают в кипяченой воде с добавлением растительного масла. Добавляют соль и доводят до кипения.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – капуста сохраняет форму; консистенция капусты – мягкая, сочная; цвет - кремовый; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А         | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| крупа пшеничная              | 0.26  | 0.02        | 0         | 0.7        | 0          | 23  | 118        | 14        | 51        | 119        | 4          | 2.6         | 1.4        |
| вода                         | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 23        | 0          | 0          | 6   | 2          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0.1        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 187   | 0          | 2         | 0         | 0          | 0          | 20          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.26</b>                                     | <b>0.02</b> | <b>23</b> | <b>0.7</b> | <b>0.0</b> | <b>216</b>  | <b>120</b> | <b>17</b> | <b>51</b> | <b>120</b> | <b>4.0</b> | <b>22.6</b> | <b>1.5</b> |

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ**

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |            |             |           |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А         | pp         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I           | Se        |
| фасоль                       | 0.26  | 0.1         | 0         | 1.2        | 0          | 29  | 801        | 96         | 65        | 343        | 8          | 0           | 16        |
| вода                         | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 187   | 0          | 2          | 0         | 0          | 0          | 20          | 0         |
| петрушка (зелень)            | 0   | 0           | 17        | 0          | 2          | 2   | 10         | 6          | 2         | 2          | 0          | 0.1         | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.26</b>                                     | <b>0.10</b> | <b>17</b> | <b>1.2</b> | <b>2.0</b> | <b>218</b>  | <b>811</b> | <b>104</b> | <b>67</b> | <b>345</b> | <b>8.0</b> | <b>20.1</b> | <b>16</b> |

**Технология приготовления:**

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

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

**Характеристика блюда на выходе:** масса однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

### МАКАРОНЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

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

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

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

#### Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

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

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

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |           | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |           |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|-----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А          | рр         | С         | Na  | K          | Ca        | Mg        | P         | Fe         | I           | Se         |
| капуста белокочанная         | 0.07  | 0.06        | 91         | 0.5        | 31        | 20  | 285        | 65        | 21        | 42        | 1          | 4.6         | 0.4        |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 1   | 14         | 2         | 1         | 4         | 0          | 0.2         | 0          |
| морковь                      | 0   | 0.01        | 22         | 0.1        | 0         | 2   | 20         | 4         | 3         | 5         | 0          | 0.5         | 0          |
| томат                        | 0   | 0           | 6.4        | 0          | 1         | 3   | 23         | 1         | 1         | 2         | 0          | 0.2         | 0          |
| масло подсолнечное рафинир.  | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 0          | 0         | 0         | 1         | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 187   | 0          | 2         | 0         | 0         | 0          | 20          | 0          |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 0          | 0         | 0         | 0         | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.07</b>                                   | <b>0.07</b> | <b>119</b> | <b>0.6</b> | <b>32</b> | <b>213</b>  | <b>342</b> | <b>74</b> | <b>26</b> | <b>54</b> | <b>1.0</b> | <b>25.5</b> | <b>0.4</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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



### 3.5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

#### ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-1о-2020 (3-7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;

Номер рецептуры: 54-2о-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                         | Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |          | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |          |           |             |
|----------------------------------|--|-------------|------------|------------|----------|---|------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|-------------|
|                                  | В1   | В2          | А          | рр         | С        | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe       | I         | Se          |
| яйцо куриное                     | 0.03   | 0.21        | 90         | 0.1        | 0        | 80  | 84         | 29         | 6         | 100        | 1        | 12        | 16.2        |
| молоко 3.2% м.д.ж                | 0.01   | 0.06        | 7.2        | 0.1        | 0        | 30  | 88         | 64         | 7         | 48         | 0        | 5.4       | 1.1         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж      | 0  | 0           | 15         | 0          | 0        | 4   | 1          | 1          | 0         | 1          | 0        | 0         | 0           |
| горошек зеленый консервированный | 0.02   | 0.01        | 0          | 0.2        | 1        | 104   | 39         | 4          | 5         | 13         | 0        | 0         | 0.3         |
| соль поваренная йодированная     | 0  | 0           | 0          | 0          | 0        | 149   | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 16        | 0           |
| <b>Выход:</b>                    | <b>0.06</b>                                  | <b>0.28</b> | <b>112</b> | <b>0.3</b> | <b>1</b> | <b>367</b>  | <b>212</b> | <b>100</b> | <b>18</b> | <b>162</b> | <b>1</b> | <b>33</b> | <b>17.6</b> |

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Зеленый горошек (консервированный) доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

#### Номер рецептуры: 54-30-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                     | Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |          | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |          |           |             |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|----------|---|------------|------------|-----------|------------|----------|-----------|-------------|
|                              | В1   | В2          | А          | рр         | С        | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe       | I         | Se          |
| яйцо куриное                 | 0.04   | 0.27        | 116        | 0.1        | 0        | 104   | 108        | 37         | 8         | 129        | 2        | 16        | 20.9        |
| морковь                      | 0.02   | 0.02        | 85.2       | 0.3        | 1        | 8   | 77         | 17         | 13        | 19         | 0        | 1.9       | 0           |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.01   | 0.05        | 5.81       | 0          | 0        | 24  | 71         | 52         | 6         | 38         | 0        | 4.4       | 0.9         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 29         | 0          | 0        | 7   | 2          | 2          | 0         | 2          | 0        | 0         | 0.1         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0        | 146   | 0          | 2          | 0         | 0          | 0        | 16        | 0           |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.07</b>                                  | <b>0.34</b> | <b>236</b> | <b>0.5</b> | <b>1</b> | <b>289</b>  | <b>258</b> | <b>110</b> | <b>27</b> | <b>188</b> | <b>2</b> | <b>37</b> | <b>21.9</b> |

#### Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ОМЛЕТ С СЫРОМ;**

Номер рецептуры: 54-4о-2020 (3-7 лет)

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;**

Номер рецептуры: 54-5о-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                          | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |           | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |            |           |             |
|-----------------------------------|---|-------------|------------|------------|-----------|---|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|
|                                   | В1  | В2          | А          | рр         | С         | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I         | Se          |
| капуста цветная                   | 0.05  | 0.05        | 0          | 0.3        | 19        | 7   | 142        | 15         | 10        | 30         | 1          | 2         | 0.4         |
| микрорезель (проростки) кольраби  | 0.02  | 0.02        | 5.35       | 0.4        | 11        | 5   | 194        | 21         | 14        | 23         | 0          | 0         | 0           |
| молоко 3.2% м.д.ж                 | 0.01  | 0.06        | 7.2        | 0.1        | 0         | 30  | 88         | 64         | 7         | 48         | 0          | 5.4       | 1.1         |
| яйцо куриное                      | 0.03  | 0.21        | 90         | 0.1        | 0         | 80  | 84         | 29         | 6         | 100        | 1          | 12        | 16.2        |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 187   | 0          | 2          | 0         | 0          | 0          | 20        | 0           |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.11</b>                                   | <b>0.34</b> | <b>103</b> | <b>0.9</b> | <b>30</b> | <b>309</b>  | <b>508</b> | <b>131</b> | <b>37</b> | <b>201</b> | <b>2.0</b> | <b>39</b> | <b>17.7</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-60-2020 (3-7 лет)

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

  

| Продукты     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |      |      |    |      | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |    |      |     |      |      |      |       |
|--------------|---|------|------|----|------|---|----|------|-----|------|------|------|-------|
|              | В1  | В2   | А    | рр | С    | Na  | K  | Ca   | Mg  | P    | Fe   | I    | Se    |
| яйцо куриное | 0.02  | 0.14 | 60.0 | 0  | 0.00 | 54.0  | 56 | 19.0 | 4.0 | 67.0 | 1.00 | 8.00 | 10.80 |

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

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

*Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.*

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

*Добавляют сырые яйца, сахар, соль.*

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

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

*Перед отпуском запеканку нарезают на порции.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

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

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

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

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

*Перед отпуском запеканку нарезают на порции.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

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

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

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

*Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.*

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

*Перед отпуском суфле нарезают на порции.*

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

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

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

*Ванилин растворяют в горячей воде.*

*В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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



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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |            |           |             |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I         | Se          |
| творог 9.0% м.д.ж            | 0.02  | 0.15        | 20.3        | 0.2        | 0          | 28  | 76         | 97         | 14        | 129        | 0          | 6.1       | 17.8        |
| яйцо куриное                 | 0.02  | 0.11        | 45          | 0.1        | 0          | 40  | 42         | 15         | 3         | 50         | 1          | 6         | 8.1         |
| крупа манная                 | 0.01  | 0.01        | 0           | 0.1        | 0          | 2   | 11         | 2          | 2         | 7          | 0          | 0         | 0           |
| проростки пшеницы            | 0.11  | 0.04        | 0           | 0.6        | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 126        | 3          | 0         | 0           |
| масло подсолнечное рафинир.  | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           |
| сахар-песок                  | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           |
| сметана 15.0%                | 0.01  | 0.04        | 28.9        | 0.2        | 0          | 18  | 52         | 35         | 4         | 23         | 0          | 0         | 0.2         |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 168   | 0          | 2          | 0         | 0          | 0          | 18        | 0           |
| изюм                         | 0.01  | 0.01        | 0           | 0          | 0          | 12  | 90         | 7          | 4         | 12         | 0          | 0         | 0           |
| вода                         | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.18</b>                                   | <b>0.36</b> | <b>94.1</b> | <b>1.2</b> | <b>0.0</b> | <b>268</b>  | <b>271</b> | <b>158</b> | <b>27</b> | <b>347</b> | <b>4.0</b> | <b>30</b> | <b>26.1</b> |

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

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

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

*Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.*

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

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

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

*Перед отпуском запеканку нарезают на порции.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СЫРНИКИ;**

Номер рецептуры: 54-6т-2020 (3-7 лет)

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

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

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |           |             |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I         | Se          |
| творог 9.0% м.д.ж            | 0.01  | 0.09        | 12          | 0.1        | 0          | 16  | 45         | 58        | 8         | 77         | 0          | 3.6       | 10.6        |
| яйцо куриное                 | 0.01  | 0.04        | 15          | 0          | 0          | 13  | 14         | 5         | 1         | 17         | 0          | 2         | 2.7         |
| крупа пшеничная              | 0.09  | 0.01        | 0           | 0.3        | 0          | 8   | 40         | 5         | 18        | 41         | 1          | 0.9       | 0.5         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 9           | 0          | 0          | 2   | 1          | 1         | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 112   | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 12        | 0           |
| вода                         | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0         | 0           |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.11</b>                                   | <b>0.14</b> | <b>36.0</b> | <b>0.4</b> | <b>0.0</b> | <b>151</b>  | <b>100</b> | <b>70</b> | <b>27</b> | <b>135</b> | <b>1.0</b> | <b>19</b> | <b>13.8</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

*Творог перетирают.*

*Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков.*

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

*Ванилин растворяют в горячей воде.*

*В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### 3.6. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

#### КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |             |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А          | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P           | Fe         | I           | Se         |
| треска (филе)                | 0.03  | 0.02        | 2.4        | 0.7        | 0          | 22  | 136        | 9         | 10        | 73          | 0          | 54          | 8.1        |
| хлеб пшеничный               | 0.01  | 0.01        | 0          | 0.2        | 0          | 55  | 18         | 3         | 5         | 18          | 0          | 0           | 0          |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.01        | 4.5        | 0          | 0          | 4   | 4          | 1         | 0         | 5           | 0          | 0.6         | 0.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 3          | 0          | 0          | 1   | 0          | 0         | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0           | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.04</b>                                   | <b>0.04</b> | <b>9.9</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>157</b>  | <b>158</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>96.0</b> | <b>0.0</b> | <b>62.6</b> | <b>8.9</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |             |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg        | P           | Fe         | I           | Se         |
| минтай (филе)                | 0.02  | 0.05        | 2.4        | 0.3        | 0          | 0   | 171        | 0          | 20        | 0           | 0          | 60          | 5.6        |
| хлеб пшеничный               | 0.01  | 0.01        | 0          | 0.2        | 0          | 55  | 18         | 3          | 5         | 18          | 0          | 0           | 0          |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.01        | 4.5        | 0          | 0          | 4   | 4          | 1          | 0         | 5           | 0          | 0.6         | 0.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 3          | 0          | 0          | 1   | 0          | 0          | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 75  | 0          | 1          | 0         | 0           | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                   | <b>0.07</b> | <b>9.9</b> | <b>0.5</b> | <b>0.0</b> | <b>135</b>  | <b>193</b> | <b>5.0</b> | <b>25</b> | <b>23.0</b> | <b>0.0</b> | <b>68.6</b> | <b>6.4</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-4р-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |             |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А         | рр         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P           | Fe         | I           | Se         |
| треска (филе)                | 0.02  | 0.02        | 2         | 0.6        | 0          | 19  | 115        | 7         | 9         | 62          | 0          | 45.6        | 6.8        |
| морковь                      | 0   | 0.01        | 22        | 0.1        | 0          | 2   | 20         | 4         | 3         | 5           | 0          | 0.5         | 0          |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 4          | 1         | 0         | 1           | 0          | 0.1         | 0          |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.02        | 7.5       | 0          | 0          | 7   | 7          | 2         | 1         | 8           | 0          | 1           | 1.4        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0   | 0.01        | 0.6       | 0          | 0          | 3   | 7          | 5         | 1         | 4           | 0          | 0.5         | 0.1        |
| хлеб пшеничный               | 0.01  | 0           | 0         | 0.1        | 0          | 23  | 7          | 1         | 2         | 8           | 0          | 0           | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.7       | 0          | 0          | 1   | 0          | 0         | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0           | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                   | <b>0.06</b> | <b>38</b> | <b>0.8</b> | <b>0.0</b> | <b>130</b>  | <b>160</b> | <b>21</b> | <b>16</b> | <b>88.0</b> | <b>0.0</b> | <b>55.7</b> | <b>8.3</b> |

**Технология приготовления:**

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

Морковь перебирают, промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);**

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |             |            |             |             |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-------------|
|                              | В1  | В2          | А         | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P           | Fe         | I           | Se          |
| горбуша (филе)               | 0.06  | 0.05        | 7.2       | 2.6        | 0          | 28  | 134        | 7         | 10        | 70          | 0          | 20          | 15.7        |
| морковь                      | 0   | 0           | 10        | 0          | 0          | 1   | 9          | 2         | 2         | 2           | 0          | 0.2         | 0           |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 4          | 1         | 0         | 1           | 0          | 0.1         | 0           |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.02        | 7.5       | 0          | 0          | 7   | 7          | 2         | 1         | 8           | 0          | 1           | 1.4         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0   | 0.01        | 0.6       | 0          | 0          | 3   | 7          | 5         | 1         | 4           | 0          | 0.5         | 0.1         |
| хлеб пшеничный               | 0.01  | 0           | 0         | 0.1        | 0          | 23  | 7          | 1         | 2         | 8           | 0          | 0           | 0           |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.7       | 0          | 0          | 1   | 0          | 0         | 0         | 0           | 0          | 0           | 0           |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0           | 0          | 8           | 0           |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.07</b>                                   | <b>0.08</b> | <b>31</b> | <b>2.7</b> | <b>0.0</b> | <b>138</b>  | <b>168</b> | <b>19</b> | <b>16</b> | <b>93.0</b> | <b>0.0</b> | <b>29.8</b> | <b>17.2</b> |

**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

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

**Характеристика блюда на выходе:**



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

### СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-бр-2020 (3-7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### СУФЛЕ РЫБНОЕ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-7р-2020 (3-7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

#### СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-8р-2020 (3-7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-9р-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                          | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |              |             |           |             |            |           |           |
|-----------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|---|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|
|                                   | B1  | B2         | A          | pp         | C          | Na  | K            | Ca          | Mg        | P           | Fe         | I         | Se        |
| вода                              | 0   | 0          | 0          | 0          | 0          | 0   | 0            | 0           | 0         | 0           | 0          | 0         | 0         |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0          | 0          | 0          | 0          | 0   | 0            | 0           | 0         | 0           | 0          | 0         | 0         |
| мука пшеничная высший сорт        | 0   | 0          | 0          | 0          | 0          | 0   | 4            | 1           | 0         | 3           | 0          | 0.1       | 0.2       |
| лук репчатый                      | 0   | 0          | 0          | 0          | 0          | 1   | 10           | 2           | 1         | 3           | 0          | 0.2       | 0         |
| горбуша (филе)                    | 0.04  | 0          | 4.86       | 1.8        | 0          | 19  | 90           | 5           | 7         | 47          | 0          | 14        | 10.6      |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0          | 0          | 0          | 0          | 187   | 0            | 2           | 0         | 0           | 0          | 20        | 0         |
| хлеб пшеничный                    | 0.01  | 0          | 0          | 0.1        | 0          | 32  | 10           | 2           | 3         | 11          | 0          | 0         | 0         |
| яйцо куриное                      | 0   | 0          | 3.6        | 0          | 0          | 3   | 3            | 1           | 0         | 4           | 0          | 0.5       | 0.6       |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.05</b>                                   | <b>0.1</b> | <b>8.5</b> | <b>1.9</b> | <b>0.0</b> | <b>242</b>  | <b>117.0</b> | <b>13.0</b> | <b>11</b> | <b>68.0</b> | <b>0.0</b> | <b>34</b> | <b>11</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |          |           |           |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А           | pp         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe       | I         | Se        |
| горбуша (филе)               | 0.11  | 0.1         | 13.4        | 4.8        | 0          | 52  | 249        | 13          | 19        | 130        | 0        | 37        | 29.2      |
| яйцо куриное                 | 0.01  | 0.06        | 25.38       | 0          | 0          | 23  | 24         | 8           | 2         | 28         | 0        | 3.4       | 4.6       |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 94  | 0          | 1           | 0         | 0          | 0        | 10        | 0         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.07        | 0          | 0          | 1   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0        | 0         | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.12</b>                                   | <b>0.16</b> | <b>43.9</b> | <b>4.9</b> | <b>0.0</b> | <b>170</b>  | <b>273</b> | <b>22.0</b> | <b>21</b> | <b>158</b> | <b>0</b> | <b>51</b> | <b>34</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-6 соус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 55 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки.

Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |           |            |            |           |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А           | pp         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg        | P         | Fe         | I          | Se        |
| минтай (филе)                | 0.04  | 0.09        | 4.47        | 0.6        | 0          | 0   | 319        | 0          | 37        | 0         | 1          | 112        | 10.4      |
| яйцо куриное                 | 0.01  | 0.06        | 25.38       | 0          | 0          | 23  | 24         | 8          | 2         | 28        | 0          | 3.4        | 4.6       |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 94  | 0          | 1          | 0         | 0         | 0          | 10         | 0         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.07        | 0          | 0          | 1   | 0          | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.05</b>                                   | <b>0.15</b> | <b>34.9</b> | <b>0.6</b> | <b>0.0</b> | <b>118</b>  | <b>343</b> | <b>9.0</b> | <b>39</b> | <b>28</b> | <b>1.0</b> | <b>125</b> | <b>15</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-бсоус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 55 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### **СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (ТРЕСКА);**

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |            |           |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А           | pp         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I          | Se        |
| треска (филе)                | 0.05  | 0.04        | 4.47        | 1.4        | 0          | 41  | 253        | 16          | 19        | 136        | 0          | 101        | 15        |
| яйцо куриное                 | 0.01  | 0.06        | 25.38       | 0          | 0          | 23  | 24         | 8           | 2         | 28         | 0          | 3.4        | 4.6       |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 94  | 0          | 1           | 0         | 0          | 0          | 10         | 0         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.07        | 0          | 0          | 1   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.06</b>                                   | <b>0.10</b> | <b>34.9</b> | <b>1.4</b> | <b>0.0</b> | <b>159</b>  | <b>277</b> | <b>25.0</b> | <b>21</b> | <b>164</b> | <b>0.0</b> | <b>114</b> | <b>20</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-бсоус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 55 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### 3.7. БЛЮДА ИЗ МЯСА

#### БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1   | В2          | А         | рр         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории         | 0.03   | 0.1         | 0         | 1.8        | 0          | 48  | 254        | 6         | 15        | 139        | 2          | 5.8         | 0          |
| морковь                      | 0  | 0           | 16        | 0.1        | 0          | 2   | 15         | 3         | 2         | 3          | 0          | 0.4         | 0          |
| лук репчатый                 | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 4          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0.1         | 0          |
| петрушка (корень)            | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 3          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| вода                         | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| сметана 15.0%                | 0.01   | 0.02        | 16        | 0.1        | 0          | 10  | 29         | 19        | 2         | 13         | 0          | 0           | 0.1        |
| мука пшеничная высший сорт   | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 2          | 0         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0.1        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 3.9       | 0          | 0          | 1   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.04</b>                                    | <b>0.12</b> | <b>36</b> | <b>2.0</b> | <b>0.0</b> | <b>136</b>  | <b>307</b> | <b>31</b> | <b>19</b> | <b>158</b> | <b>2.0</b> | <b>14.3</b> | <b>0.2</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5-10 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

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



**ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А         | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.09        | 0         | 1.7        | 0          | 44  | 233        | 6         | 14        | 127        | 2          | 5.3         | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 13        | 0          | 0          | 3   | 1          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 2   | 16         | 3         | 1         | 5          | 0          | 0.3         | 0          |
| томат-пюре                   | 0   | 0           | 0         | 0          | 1          | 11  | 0          | 1         | 0         | 4          | 0          | 0           | 0          |
| мука пшеничная высший сорт   | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 3          | 0         | 0         | 2          | 0          | 0           | 0.1        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 8           | 0          |
| вода                         | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                     | <b>0.09</b> | <b>13</b> | <b>1.7</b> | <b>1.0</b> | <b>135</b>  | <b>253</b> | <b>12</b> | <b>15</b> | <b>139</b> | <b>2.0</b> | <b>13.6</b> | <b>0.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |           | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|-----------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А         | рр         | С         | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.1         | 0         | 1.8        | 0         | 48  | 252        | 6         | 15        | 138        | 2          | 5.8         | 0          |
| крупа рисовая                | 0.01  | 0           | 0         | 0.1        | 0         | 3   | 5          | 2         | 2         | 8          | 0          | 0           | 1.3        |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0         | 2   | 21         | 3         | 1         | 6          | 0          | 0.4         | 0.1        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 18        | 0          | 0         | 4   | 1          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0.1        |
| капуста белокочанная         | 0.05  | 0.05        | 71        | 0.4        | 24        | 16  | 222        | 51        | 17        | 32         | 1          | 3.6         | 0.3        |
| вода                         | 0   | 0           | 0         | 0          | 0         | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0         | 225   | 0          | 3         | 1         | 0          | 0          | 24          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.09</b>                                   | <b>0.15</b> | <b>89</b> | <b>2.3</b> | <b>24</b> | <b>298</b>  | <b>501</b> | <b>66</b> | <b>36</b> | <b>185</b> | <b>3.0</b> | <b>33.8</b> | <b>1.8</b> |

**Технология приготовления:**

*Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.*

*Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут.*

*Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус, запах соответствующий тушеному мясу с капустой.*

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А         | рр         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.08        | 0         | 1.4        | 0          | 39  | 203        | 5         | 12        | 111        | 1          | 4.6         | 0          |
| хлеб пшеничный               | 0.02  | 0.01        | 0         | 0.3        | 0          | 82  | 26         | 5         | 8         | 27         | 0          | 0           | 0          |
| сухари панировочные          | 0.06  | 0.03        | 0         | 0.4        | 0          | 61  | 16         | 13        | 3         | 12         | 0          | 0           | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 16        | 0          | 0          | 4   | 1          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0   | 0.02        | 2.1       | 0          | 0          | 9   | 25         | 18        | 2         | 14         | 0          | 1.6         | 0.3        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.11</b>                                   | <b>0.14</b> | <b>18</b> | <b>2.2</b> | <b>0.0</b> | <b>270</b>  | <b>271</b> | <b>43</b> | <b>25</b> | <b>165</b> | <b>1.0</b> | <b>14.2</b> | <b>2.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |             |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
|                              | В1   | В2          | А          | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se          |
| куриная грудка (филе)        | 0.03   | 0.03        | 3          | 3.5        | 0          | 34  | 164        | 4         | 42        | 83         | 1          | 3.4         | 11.2        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0  | 0.01        | 1.6        | 0          | 0          | 6   | 19         | 14        | 2         | 10         | 0          | 1.2         | 0.2         |
| хлеб пшеничный               | 0.01   | 0.01        | 0          | 0.2        | 0          | 53  | 17         | 3         | 5         | 18         | 0          | 0           | 0           |
| сухари панировочные          | 0.06   | 0.03        | 0          | 0.4        | 0          | 61  | 16         | 13        | 3         | 12         | 0          | 0           | 1.8         |
| масло подсолнечное рафинир.  | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0           |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 8           | 0           |
| вода                         | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0           |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.10</b>                                  | <b>0.08</b> | <b>4.6</b> | <b>4.1</b> | <b>0.0</b> | <b>229</b>  | <b>216</b> | <b>35</b> | <b>52</b> | <b>123</b> | <b>1.0</b> | <b>12.6</b> | <b>13.2</b> |

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|--|------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1   | В2         | А         | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории         | 0.03   | 0.08       | 0         | 1.4        | 0          | 39  | 203        | 5         | 12        | 111        | 1          | 4.6         | 0          |
| хлеб пшеничный               | 0.02   | 0.01       | 0         | 0.3        | 0          | 82  | 26         | 5         | 8         | 27         | 0          | 0           | 0          |
| сухари панировочные          | 0.06   | 0.03       | 0         | 0.4        | 0          | 61  | 16         | 13        | 3         | 12         | 0          | 0           | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0          | 16        | 0          | 0          | 4   | 1          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0  | 0.02       | 2.1       | 0          | 0          | 9   | 25         | 18        | 2         | 14         | 0          | 1.6         | 0.3        |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0          | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.1</b>                                   | <b>0.1</b> | <b>18</b> | <b>2.2</b> | <b>0.0</b> | <b>270</b>  | <b>271</b> | <b>43</b> | <b>25</b> | <b>165</b> | <b>1.0</b> | <b>14.2</b> | <b>2.1</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                              | В1  | В2          | А         | pp         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.08        | 0         | 1.4        | 0          | 39  | 203        | 5         | 12        | 111        | 1          | 4.6         | 0          |
| хлеб пшеничный               | 0.02  | 0.01        | 0         | 0.3        | 0          | 82  | 26         | 5         | 8         | 27         | 0          | 0           | 0          |
| сухари панировочные          | 0.06  | 0.03        | 0         | 0.4        | 0          | 61  | 16         | 13        | 3         | 12         | 0          | 0           | 1.8        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 16        | 0          | 0          | 4   | 1          | 1         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0   | 0.02        | 2.1       | 0          | 0          | 9   | 25         | 18        | 2         | 14         | 0          | 1.6         | 0.3        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 75  | 0          | 1         | 0         | 0          | 0          | 8           | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.11</b>                                   | <b>0.14</b> | <b>18</b> | <b>2.2</b> | <b>0.0</b> | <b>270</b>  | <b>271</b> | <b>43</b> | <b>25</b> | <b>165</b> | <b>1.0</b> | <b>14.2</b> | <b>2.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |             |            |             |            |  |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|--|
|                              | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K          | Ca        | Mg        | P           | Fe         | I           | Se         |  |
| говядина 1 категории         | 0.02  | 0.05        | 0          | 0.9        | 0          | 25  | 132        | 3         | 8         | 72          | 1          | 3           | 0          |  |
| хлеб пшеничный               | 0.01  | 0.01        | 0          | 0.2        | 0          | 45  | 14         | 3         | 4         | 15          | 0          | 0           | 0          |  |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0         | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |  |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.4        | 0          | 0          | 1   | 0          | 0         | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          |  |
| лук репчатый                 | 0.01  | 0           | 0          | 0          | 1          | 4   | 35         | 5         | 2         | 10          | 0          | 0.6         | 0.1        |  |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 67  | 0          | 1         | 0         | 0           | 0          | 7.2         | 0          |  |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.04</b>                                   | <b>0.06</b> | <b>5.4</b> | <b>1.2</b> | <b>1.0</b> | <b>142</b>  | <b>181</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>97.0</b> | <b>1.0</b> | <b>10.8</b> | <b>0.1</b> |  |

**Технология приготовления:**

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

#### КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;

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

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

| Продукты                          | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |           | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |            |            |             |            |
|-----------------------------------|---|-------------|------------|------------|-----------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
|                                   | В1  | В2          | А          | рр         | С         | Na  | K          | Ca        | Mg        | P          | Fe         | I           | Se         |
| говядина 1 категории              | 0.05  | 0.13        | 0          | 2.4        | 0         | 64  | 336        | 8         | 19        | 184        | 2          | 7.7         | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж       | 0   | 0           | 30         | 0          | 0         | 7   | 2          | 2         | 0         | 2          | 0          | 0           | 0.1        |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 150   | 0          | 2         | 0         | 0          | 0          | 16          | 0          |
| капуста белокочанная              | 0.07  | 0.06        | 90         | 0.5        | 31        | 20  | 283        | 65        | 21        | 41         | 1          | 4.6         | 0.4        |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| морковь                           | 0   | 0           | 12         | 0          | 0         | 1   | 11         | 2         | 2         | 3          | 0          | 0.3         | 0          |
| лук репчатый                      | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 2   | 19         | 3         | 1         | 5          | 0          | 0.3         | 0          |
| томат-пюре                        | 0   | 0           | 0          | 0          | 1         | 12  | 0          | 1         | 0         | 5          | 0          | 0           | 0          |
| мука пшеничная высший сорт        | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 2          | 0         | 0         | 1          | 0          | 0           | 0.1        |
| сахар-песок                       | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| лавровый лист                     | 0   | 0           | 0          | 0          | 0         | 0   | 0          | 0         | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.12</b>                                   | <b>0.19</b> | <b>132</b> | <b>3.0</b> | <b>32</b> | <b>256</b>  | <b>653</b> | <b>83</b> | <b>43</b> | <b>241</b> | <b>3.0</b> | <b>28.9</b> | <b>0.6</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

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

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



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

#### Технология приготовления:

*Рис перебирают и промывают.*

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

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |            |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С          | Na  | К          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 12.6        | 0          | 0          | 3   | 1          | 1           | 0         | 1          | 0          | 0         | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0   | 0.01        | 1.44        | 0          | 0          | 6   | 18         | 13          | 1         | 10         | 0          | 1.1       | 0.2        |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.09        | 0           | 1.6        | 0          | 44  | 229        | 6           | 13        | 125        | 2          | 5.2       | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 112   | 0          | 1           | 0         | 0          | 0          | 12        | 0          |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.03        | 10.8        | 0          | 0          | 10  | 10         | 3           | 1         | 12         | 0          | 1.4       | 1.9        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 112   | 0          | 1           | 0         | 0          | 0          | 12        | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                     | <b>0.13</b> | <b>24.8</b> | <b>1.7</b> | <b>0.0</b> | <b>287</b>  | <b>258</b> | <b>25.0</b> | <b>15</b> | <b>148</b> | <b>2.0</b> | <b>32</b> | <b>2.1</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

Вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль.

Хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают сверху вниз, выкладывают в форму или смазанные маслом противни и запекают при температуре 250-280 градусов Цельсия 25 минут, охлаждают и нарезают на порции.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |             |            |           |            |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|
|                              | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na  | К          | Ca         | Mg        | P           | Fe         | I         | Se         |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 5.4        | 0          | 0          | 1   | 0          | 0          | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          |
| говядина 1 категории         | 0.02  | 0.05        | 0          | 1          | 0          | 26  | 136        | 3          | 8         | 74          | 1          | 3.1       | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 112   | 0          | 1          | 0         | 0           | 0          | 12        | 0          |
| хлеб пшеничный               | 0.01  | 0.01        | 0          | 0.2        | 0          | 52  | 17         | 3          | 5         | 17          | 0          | 0         | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                     | <b>0.06</b> | <b>5.4</b> | <b>1.2</b> | <b>0.0</b> | <b>191</b>  | <b>153</b> | <b>7.0</b> | <b>13</b> | <b>91.0</b> | <b>1.0</b> | <b>15</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |          |             |            |           |            |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|----------|-------------|------------|-----------|------------|
|                              | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg       | P           | Fe         | I         | Se         |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0        | 0           | 0          | 0         | 0          |
| крупа рисовая                | 0   | 0           | 0          | 0.1        | 0          | 1   | 2          | 1          | 1        | 3           | 0          | 0         | 0.5        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 7.2        | 0          | 0          | 2   | 1          | 0          | 0        | 0           | 0          | 0         | 0          |
| мука пшеничная высший сорт   | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 3          | 0          | 0        | 2           | 0          | 0         | 0.1        |
| говядина 1 категории         | 0.01  | 0.03        | 0          | 0.6        | 0          | 16  | 83         | 2          | 5        | 45          | 1          | 1.9       | 0          |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0          | 0          | 1          | 2   | 22         | 3          | 2        | 6           | 0          | 0.4       | 0.1        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 112   | 0          | 1          | 0        | 0           | 0          | 12        | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.01</b>                                   | <b>0.03</b> | <b>7.2</b> | <b>0.7</b> | <b>1.0</b> | <b>133</b>  | <b>111</b> | <b>7.0</b> | <b>8</b> | <b>56.0</b> | <b>1.0</b> | <b>14</b> | <b>0.7</b> |

**Технология приготовления:**

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

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

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

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ;**

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (3-7 лет)

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

| Продукты                          | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |            |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |           |
|-----------------------------------|---|------------|-------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
|                                   | В1  | В2         | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se        |
| вода                              | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0         | 0         |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0         | 0         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж       | 0   | 0          | 3           | 0          | 0          | 1   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0         | 0         |
| мука пшеничная высший сорт        | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 0   | 1          | 0           | 0         | 1          | 0          | 0         | 0.1       |
| сметана 20.0%                     | 0   | 0.02       | 18          | 0          | 0          | 7   | 22         | 15          | 1         | 10         | 0          | 0         | 0         |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 374   | 0          | 4           | 1         | 0          | 0          | 40        | 0         |
| печень говяжья                    | 0.12  | 0.98       | 2821        | 4.1        | 7          | 58  | 156        | 4           | 9         | 154        | 3          | 3.5       | 19.6      |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.12</b>                                   | <b>1.0</b> | <b>2842</b> | <b>4.1</b> | <b>7.0</b> | <b>440</b>  | <b>179</b> | <b>23.0</b> | <b>11</b> | <b>165</b> | <b>3.0</b> | <b>44</b> | <b>20</b> |

**Технология приготовления:**

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

Отпускают с гарниром и соусом.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ**

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (3-7 лет)

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

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

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |           | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |           |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-----------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С         | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se        |
| картофель                    | 0.11  | 0.05        | 0           | 0.9        | 10        | 35  | 703        | 11          | 25        | 62         | 1          | 6.2       | 0.3       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 22.5        | 0          | 0         | 6   | 2          | 1           | 0         | 1          | 0          | 0         | 0.1       |
| петрушка (зелень)            | 0   | 0           | 17.1        | 0          | 2         | 2   | 10         | 6           | 2         | 2          | 0          | 0.1       | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0         | 281   | 0          | 3           | 1         | 0          | 0          | 30        | 0         |
| печень говяжья               | 0.18  | 1.47        | 4217        | 6.1        | 11        | 87  | 233        | 7           | 13        | 229        | 5          | 5.3       | 29.3      |
| сухари панировочные          | 0.02  | 0.01        | 0           | 0.1        | 0         | 16  | 4          | 4           | 1         | 3          | 0          | 0         | 0.5       |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.01        | 4.5         | 0          | 0         | 4   | 4          | 1           | 0         | 5          | 0          | 0.6       | 0.8       |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.31</b>                                   | <b>1.54</b> | <b>4261</b> | <b>7.1</b> | <b>23</b> | <b>431</b>  | <b>956</b> | <b>33.0</b> | <b>42</b> | <b>302</b> | <b>6.0</b> | <b>42</b> | <b>31</b> |

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

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

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

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

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ;

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |           | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |            |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-----------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С         | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se         |
| крупа рисовая                | 0   | 0           | 0           | 0.1        | 0         | 2   | 4          | 2           | 1         | 7          | 0          | 0         | 1.1        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 18          | 0          | 0         | 4   | 1          | 1           | 0         | 1          | 0          | 0         | 0.1        |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.08        | 0           | 1.4        | 0         | 38  | 198        | 5           | 11        | 108        | 1          | 4.5       | 0          |
| капуста белокочанная         | 0.04  | 0.04        | 54.68       | 0.3        | 19        | 12  | 172        | 39          | 13        | 25         | 1          | 2.8       | 0.2        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0         | 187   | 0          | 2           | 0         | 0          | 0          | 20        | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.07</b>                                   | <b>0.12</b> | <b>72.7</b> | <b>1.8</b> | <b>19</b> | <b>243</b>  | <b>375</b> | <b>49.0</b> | <b>25</b> | <b>141</b> | <b>2.0</b> | <b>27</b> | <b>1.4</b> |

#### Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют ½ растопленного сливочное масло, рис, соль.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.

На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию (60 гр.) - 40 граммами соуса и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 градусов Цельсия. Отпускают вместе с соусом.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

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

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

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |            |           |           |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
|                              | В1  | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I         | Se        |
| картофель                    | 0.08  | 0.04        | 0           | 0.6        | 7          | 25  | 507        | 8          | 18        | 45         | 1          | 4.5       | 0.2       |
| проростки пшеницы            | 0.12  | 0.04        | 0           | 0.6        | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 132        | 3          | 0         | 0         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 23.62       | 0          | 0          | 6   | 2          | 2          | 0         | 1          | 0          | 0         | 0.1       |
| томат-пюре                   | 0   | 0           | 0.01        | 0          | 1          | 12  | 0          | 1          | 0         | 5          | 0          | 0         | 0         |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0           | 0          | 1          | 2   | 23         | 4          | 2         | 7          | 0          | 0.4       | 0.1       |
| чеснок                       | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 2   | 4          | 1          | 0         | 2          | 0          | 0.1       | 0.2       |
| куриная грудка (филе)        | 0.03  | 0.03        | 2.73        | 3.1        | 0          | 30  | 148        | 4          | 38        | 75         | 1          | 3         | 10.1      |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0           | 0          | 0          | 281   | 0          | 3          | 1         | 0          | 0          | 30        | 0         |
| сыр российский               | 0   | 0.03        | 17.2        | 0          | 0          | 110   | 13         | 97         | 5         | 52         | 0          | 0         | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.23</b>                                   | <b>0.14</b> | <b>43.6</b> | <b>4.5</b> | <b>9.0</b> | <b>468</b>  | <b>697</b> | <b>120</b> | <b>64</b> | <b>319</b> | <b>5.0</b> | <b>38</b> | <b>11</b> |

#### Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.



Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком и морковью, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.

Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

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

| Продукты                          | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |             |            |           |            |
|-----------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|
|                                   | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P           | Fe         | I         | Se         |
| говядина 1 категории              | 0.02  | 0.05        | 0          | 1          | 0          | 27  | 144        | 4           | 8         | 79          | 1          | 3.3       | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж                 | 0   | 0.01        | 1.01       | 0          | 0          | 4   | 12         | 9           | 1         | 7           | 0          | 0.8       | 0.1        |
| крупа рисовая                     | 0   | 0           | 0          | 0.1        | 0          | 2   | 3          | 1           | 1         | 5           | 0          | 0         | 0.8        |
| лук репчатый                      | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 1   | 11         | 2           | 1         | 3           | 0          | 0.2       | 0          |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 127   | 0          | 1           | 0         | 0           | 0          | 14        | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.02</b>                                   | <b>0.06</b> | <b>1.0</b> | <b>1.1</b> | <b>0.0</b> | <b>161</b>  | <b>170</b> | <b>17.0</b> | <b>11</b> | <b>94.0</b> | <b>1.0</b> | <b>18</b> | <b>0.9</b> |

#### Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-6соус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ;

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

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

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

#### Технология приготовления:

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

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности.

Сваренную курицу пропускают через мясорубку, в массу вводят соус молочный густой (54-бсоус-2020) из расчета 15 грамм соуса на 55 грамм куриного мяса, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу-вверх и раскладывают на противень, смазанный маслом, доводят до готовности в пароконвектомате (духовом шкафу) 20-25 мин.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - паровые изделия правильной формы, без трещин; консистенция - нежная, сочная; вкус характерный для вареной курицы.

### ПЮРЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-23м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |           | Белки (г.)  | Жиры (г.)  | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|-----------|-------------|------------|---------------|---------------------------------|
|                              | брутто            | нетто     |             |            |               |                                 |
| говядина 1 категории         | 76.6              | 67.8      | 12.05       | 7.4        | 0             | 114.8                           |
| соль поваренная йодированная | 0.3               | 0.3       | 0           | 0          | 0             | 0                               |
| вода                         | 120               | 120       | 0           | 0          | 0             | 0                               |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>60</b> | <b>12.1</b> | <b>7.4</b> | <b>0.0</b>    | <b>114.8</b>                    |

| Продукты                     | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |            |           |            |            |           |          |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|----------|
|                              | B1  | B2          | A          | pp         | C          | Na  | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I         | Se       |
| говядина 1 категории         | 0.03  | 0.08        | 0          | 1.5        | 0          | 41  | 214        | 5          | 12        | 117        | 2          | 4.9       | 0        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 112   | 0          | 1          | 0         | 0          | 0          | 12        | 0        |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0         | 0        |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                   | <b>0.08</b> | <b>0.0</b> | <b>1.5</b> | <b>0.0</b> | <b>153</b>  | <b>214</b> | <b>6.0</b> | <b>12</b> | <b>117</b> | <b>2.0</b> | <b>17</b> | <b>0</b> |

#### Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо охлаждают, пропускают через мясорубку дважды. Добавляют кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешивают и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

**ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;**

**Номер рецептуры: 54-24м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |           | Белки       | Жиры        | Углеводы   | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-------------------|-----------|-------------|-------------|------------|-------------------------|
|                              | брутто            | нетто     | (г.)        | (г.)        | (г.)       | (ккал.)                 |
| говядина 1 категории         | 109.8             | 97.2      | 17.27       | 10.61       | 0          | 164.5                   |
| морковь                      | 2.7               | 2.4       | 0.03        | 0           | 0.15       | 0.7                     |
| лук репчатый                 | 2.7               | 2.4       | 0.04        | 0           | 0.21       | 1                       |
| соль поваренная йодированная | 0.4               | 0.4       | 0           | 0           | 0          | 0                       |
| вода                         | 171.6             | 171.6     | 0           | 0           | 0          | 0                       |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>60</b> | <b>17.3</b> | <b>10.6</b> | <b>0.4</b> | <b>166.2</b>            |

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |          |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|----------|
|                              | В1  | В2          | А          | рр         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se       |
| говядина 1 категории         | 0.04  | 0.12        | 0          | 2.2        | 0          | 58  | 306        | 8           | 18        | 167        | 2          | 7         | 0        |
| морковь                      | 0   | 0           | 5.28       | 0          | 0          | 1   | 5          | 1           | 1         | 1          | 0          | 0.1       | 0        |
| лук репчатый                 | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 4          | 1           | 0         | 1          | 0          | 0.1       | 0        |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 150   | 0          | 2           | 0         | 0          | 0          | 16        | 0        |
| вода                         | 0   | 0           | 0          | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0         | 0        |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.04</b>                                     | <b>0.12</b> | <b>5.3</b> | <b>2.2</b> | <b>0.0</b> | <b>209</b>  | <b>315</b> | <b>12.0</b> | <b>19</b> | <b>169</b> | <b>2.0</b> | <b>23</b> | <b>0</b> |

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

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

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

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

**КУРИЦА ОТВАРНАЯ;****Номер рецептуры: 54-25м-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |           | Белки (г.)  | Жиры (г.)  | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|-----------|-------------|------------|---------------|---------------------------------|
|                              | брутто            | нетто     |             |            |               |                                 |
| куриная грудка (филе)        | 97.6              | 86.4      | 19.17       | 1.44       | 0.31          | 90.9                            |
| лук репчатый                 | 2.7               | 2.4       | 0.04        | 0          | 0.21          | 1                               |
| петрушка (зелень)            | 2.7               | 2.4       | 0.08        | 0          | 0.18          | 1                               |
| соль поваренная йодированная | 0.3               | 0.3       | 0           | 0          | 0             | 0                               |
| вода                         | 216               | 216       | 0           | 0          | 0             | 0                               |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>60</b> | <b>19.3</b> | <b>1.4</b> | <b>0.7</b>    | <b>92.9</b>                     |

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |           |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
|                              | В1   | В2          | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se        |
| куриная грудка (филе)        | 0.04   | 0.05        | 4.67        | 5.3        | 1          | 52  | 252        | 6           | 65        | 129        | 1          | 5.2       | 17.3      |
| лук репчатый                 | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 4          | 1           | 0         | 1          | 0          | 0.1       | 0         |
| петрушка (зелень)            | 0  | 0           | 13.68       | 0          | 1          | 2   | 8          | 5           | 2         | 2          | 0          | 0.1       | 0         |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 112   | 0          | 1           | 0         | 0          | 0          | 12        | 0         |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0         | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.04</b>                                    | <b>0.05</b> | <b>18.4</b> | <b>5.3</b> | <b>2.0</b> | <b>166</b>  | <b>264</b> | <b>13.0</b> | <b>67</b> | <b>132</b> | <b>1.0</b> | <b>17</b> | <b>17</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

*Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.*

*Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут.*

*Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.*

**ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ;****Номер рецептуры: 54-26м-2020 (3-7 лет)**

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |           | Белки (г.) | Жиры (г.)   | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|-----------|------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|                              | брутто            | нетто     |            |             |               |                                 |
| печень говяжья               | 46.2              | 44.4      | 7.47       | 1.45        | 2.14          | 51.5                            |
| лук репчатый                 | 20                | 16        | 0.26       | 0           | 1.38          | 6.6                             |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 18                | 18        | 0.1        | 13.07       | 0.15          | 118.6                           |
| яйцо куриное                 | 6.6               | 6         | 0.72       | 0.61        | 0.04          | 8.5                             |
| соль поваренная йодированная | 1.2               | 1.2       | 0          | 0           | 0             | 0                               |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>60</b> | <b>8.6</b> | <b>15.1</b> | <b>3.7</b>    | <b>185.2</b>                    |

| Продукты                     | Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv) |            |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |           |            |            |           |           |
|------------------------------|---|------------|-------------|------------|------------|---|------------|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
|                              | В1  | В2         | А           | рр         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg        | P          | Fe         | I         | Se        |
| печень говяжья               | 0.1   | 0.78       | 2229        | 3.2        | 6          | 46  | 123        | 4           | 7         | 121        | 3          | 2.8       | 15.5      |
| лук репчатый                 | 0.01  | 0          | 0           | 0          | 1          | 3   | 28         | 4           | 2         | 8          | 0          | 0.5       | 0.1       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0          | 54          | 0          | 0          | 13  | 4          | 3           | 0         | 3          | 0          | 0         | 0.2       |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.02       | 9           | 0          | 0          | 8   | 8          | 3           | 1         | 10         | 0          | 1.2       | 1.6       |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 449   | 0          | 5           | 1         | 0          | 0          | 48        | 0         |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.11</b>                                     | <b>0.8</b> | <b>2292</b> | <b>3.3</b> | <b>7.0</b> | <b>519</b>  | <b>163</b> | <b>19.0</b> | <b>11</b> | <b>142</b> | <b>3.0</b> | <b>53</b> | <b>17</b> |

**Технология приготовления:**

*Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.*

*Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).*

*Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.*

### 3.8. СОУСЫ

#### СОУС СМЕТАННЫЙ:

Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                              | брутто            | нетто      |               |              |                  |                                       |
| мука пшеничная высший сорт   | 2.5               | 2.5        | 0.24          | 0.02         | 1.69             | 7.9                                   |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 2.5               | 2.5        | 0.01          | 1.81         | 0.02             | 16.5                                  |
| вода                         | 55                | 55         | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| сметана 15.0%                | 50                | 50         | 1.22          | 6.6          | 1.64             | 70.8                                  |
| соль поваренная йодированная | 0                 | 0          | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>100</b> | <b>1.5</b>    | <b>8.4</b>   | <b>3.4</b>       | <b>95.2</b>                           |

| Продукты                     | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>A - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |           |          |             |            |            |            |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|--|-----------|-----------|----------|-------------|------------|------------|------------|
|                              | B1   | B2          | A           | pp         | C          | Na   | K         | Ca        | Mg       | P           | Fe         | I          | Se         |
| мука пшеничная высший сорт   | 0  | 0           | 0           | 0.02       | 0          | 0  | 3         | 0         | 0        | 2           | 0          | 0          | 0.1        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 7.5         | 0          | 0          | 2  | 1         | 0         | 0        | 0           | 0          | 0          | 0          |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 0          | 0          |
| сметана 15.0%                | 0.01   | 0.04        | 32.1        | 0.24       | 0          | 20   | 58        | 39        | 4        | 26          | 0          | 0          | 0.2        |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 11   | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 1.2        | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.01</b>                                      | <b>0.04</b> | <b>39.6</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>33</b>  | <b>62</b> | <b>39</b> | <b>4</b> | <b>28.0</b> | <b>0.0</b> | <b>1.2</b> | <b>0.3</b> |

#### Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

#### СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                              | брутто            | нетто      |               |              |                  |                                       |
| бульон                       | 117.7             | 110        | 2.07          | 0.48         | 0.3              | 13.8                                  |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 5                 | 5          | 0.03          | 3.63         | 0.04             | 32.9                                  |
| мука пшеничная высший сорт   | 5                 | 5          | 0.48          | 0.04         | 3.38             | 15.8                                  |
| лук репчатый                 | 4.5               | 4          | 0.06          | 0            | 0.35             | 1.6                                   |
| петрушка (корень)            | 3.4               | 3          | 0.04          | 0.02         | 0.28             | 1.4                                   |
| соль поваренная йодированная | 0                 | 0          | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| лавровый лист                | 0.5               | 0.5        | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>100</b> | <b>2.7</b>    | <b>4.2</b>   | <b>4.4</b>       | <b>65.5</b>                           |

| Продукты                     | витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв) |            |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |          |          |            |            |            |            |
|------------------------------|---|------------|-------------|------------|------------|---|-----------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|
|                              | B1  | B2         | A           | pp         | C          | Na  | K         | Ca       | Mg       | P          | Fe         | I          | Se         |
| бульон                       | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 0   | 0         | 0        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0          | 15          | 0          | 0          | 4   | 1         | 1        | 0        | 1          | 0          | 0          | 0          |
| мука пшеничная высший сорт   | 0.01  | 0          | 0           | 0.05       | 0          | 1   | 6         | 1        | 1        | 4          | 0          | 0.1        | 0.3        |
| лук репчатый                 | 0   | 0          | 0           | 0.01       | 0          | 1   | 7         | 1        | 0        | 2          | 0          | 0.1        | 0          |
| петрушка (корень)            | 0   | 0          | 0           | 0.02       | 0          | 0   | 8         | 2        | 1        | 2          | 0          | 0          | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 11  | 0         | 0        | 0        | 0          | 0          | 1.2        | 0          |
| лавровый лист                | 0   | 0          | 0           | 0          | 0          | 0   | 0         | 0        | 0        | 0          | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.01</b>                                   | <b>0.0</b> | <b>15.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>17</b>   | <b>22</b> | <b>5</b> | <b>2</b> | <b>9.0</b> | <b>0.0</b> | <b>1.4</b> | <b>0.3</b> |

#### Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр).

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

### СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                              | брутто            | нетто      |               |              |                  |                                       |
| бульон                       | 107               | 100        | 1.88          | 0.44         | 0.27             | 12.6                                  |
| мука пшеничная высший сорт   | 5                 | 5          | 0.48          | 0.04         | 3.38             | 15.8                                  |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 3                 | 3          | 0.02          | 2.18         | 0.02             | 19.8                                  |
| томат-пюре                   | 20                | 20         | 0.68          | 0            | 2.15             | 11.3                                  |
| морковь                      | 9                 | 8          | 0.1           | 0.01         | 0.51             | 2.5                                   |
| лук репчатый                 | 4.5               | 4          | 0.06          | 0            | 0.35             | 1.6                                   |
| петрушка (корень)            | 2.3               | 2          | 0.03          | 0.01         | 0.18             | 0.9                                   |
| сахар-песок                  | 2.5               | 2.5        | 0             | 0            | 2.27             | 9.1                                   |
| лавровый лист                | 0                 | 0          | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| соль поваренная йодированная | 0                 | 0          | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>100</b> | <b>3.3</b>    | <b>2.7</b>   | <b>9.1</b>       | <b>73.6</b>                           |

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |           |          |             |            |            |            |
|------------------------------|--|------------|-------------|------------|------------|--|-----------|-----------|----------|-------------|------------|------------|------------|
|                              | В1   | В2         | А           | рр         | С          | Na   | K         | Ca        | Mg       | P           | Fe         | I          | Se         |
| бульон                       | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 0          | 0          |
| мука пшеничная высший сорт   | 0.01   | 0          | 0           | 0.05       | 0          | 1  | 6         | 1         | 1        | 4           | 0          | 0.1        | 0.3        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0          | 9           | 0          | 0          | 2  | 1         | 1         | 0        | 0           | 0          | 0          | 0          |
| томат-пюре                   | 0.01   | 0          | 0.02        | 0.1        | 2          | 30   | 0         | 4         | 0        | 12          | 0          | 0          | 0.1        |
| морковь                      | 0  | 0          | 17.6        | 0.06       | 0          | 2  | 16        | 4         | 3        | 4           | 0          | 0.4        | 0          |
| лук репчатый                 | 0  | 0          | 0           | 0.01       | 0          | 1  | 7         | 1         | 0        | 2           | 0          | 0.1        | 0          |
| петрушка (корень)            | 0  | 0          | 0           | 0.02       | 0          | 0  | 5         | 2         | 1        | 1           | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок                  | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 0          | 0          |
| лавровый лист                | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 0          | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 11   | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          | 1.2        | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.02</b>                                      | <b>0.0</b> | <b>26.6</b> | <b>0.2</b> | <b>2.0</b> | <b>47</b>  | <b>35</b> | <b>13</b> | <b>5</b> | <b>23.0</b> | <b>0.0</b> | <b>1.8</b> | <b>0.4</b> |

#### Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

#### СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                              | брутто            | нетто      |               |              |                  |                                       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 5                 | 5          | 0.03          | 3.63         | 0.04             | 32.9                                  |
| мука пшеничная высший сорт   | 5                 | 5          | 0.48          | 0.04         | 3.38             | 15.8                                  |
| сметана 15.0%                | 100               | 100        | 2.44          | 13.2         | 3.28             | 141.7                                 |
| соль поваренная йодированная | 0.3               | 0.3        | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>100</b> | <b>3.0</b>    | <b>16.9</b>  | <b>6.7</b>       | <b>190.4</b>                          |



| Продукты                     | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |            |           |            |             |            |
|------------------------------|--|------------|-------------|------------|------------|--|------------|-----------|------------|-----------|------------|-------------|------------|
|                              | B1   | B2         | A           | pp         | C          | Na   | K          | Ca        | Mg         | P         | Fe         | I           | Se         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0          | 15          | 0          | 0          | 4  | 1          | 1         | 0          | 1         | 0          | 0           | 0          |
| мука пшеничная высший сорт   | 0.01   | 0          | 0           | 0.05       | 0          | 1  | 6          | 1         | 1          | 4         | 0          | 0.1         | 0.3        |
| сметана 15.0%                | 0.02   | 0.08       | 64.2        | 0.48       | 0          | 40   | 116        | 77        | 8          | 52        | 0          | 0           | 0.4        |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 112  | 0          | 1         | 0          | 0         | 0          | 12          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                      | <b>0.1</b> | <b>79.2</b> | <b>0.5</b> | <b>0.0</b> | <b>157</b>   | <b>123</b> | <b>80</b> | <b>9.0</b> | <b>57</b> | <b>0.0</b> | <b>12.1</b> | <b>0.7</b> |

#### Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения повторно.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

### СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ;

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

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                              | брутто            | нетто      |               |              |                  |                                       |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 8                 | 8          | 0.05          | 5.81         | 0.07             | 52.7                                  |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 100               | 100        | 2.63          | 2.82         | 4.28             | 53                                    |
| мука пшеничная высший сорт   | 8                 | 8          | 0.77          | 0.06         | 5.4              | 25.3                                  |
| соль поваренная йодированная | 0.3               | 0.3        | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>100</b> | <b>3.5</b>    | <b>8.7</b>   | <b>9.8</b>       | <b>131.0</b>                          |

| Продукты                     | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |            |             |             |            |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|--|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
|                              | B1   | B2          | A           | pp         | C          | Na   | K          | Ca         | Mg          | P           | Fe         | I           | Se         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 24          | 0.01       | 0          | 6  | 2          | 2          | 0           | 1           | 0          | 0           | 0.1        |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.1         | 12          | 0.08       | 0          | 50   | 146        | 106        | 12          | 79          | 0          | 9           | 1.8        |
| мука пшеничная высший сорт   | 0.01   | 0.01        | 0           | 0.08       | 0          | 1  | 10         | 1          | 1           | 6           | 0          | 0.1         | 0.4        |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 112  | 0          | 1          | 0           | 0           | 0          | 12          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                      | <b>0.11</b> | <b>36.0</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>169</b>   | <b>158</b> | <b>110</b> | <b>13.0</b> | <b>86.0</b> | <b>0.0</b> | <b>21.1</b> | <b>2.3</b> |

#### Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

**СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ;****Номер рецептуры: 54-бсоус-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|------------------------------|-------------------|------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                              | брутто            | нетто      |               |              |                  |                                       |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 75                | 75         | 1.97          | 2.11         | 3.21             | 39.7                                  |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 13                | 13         | 0.07          | 9.44         | 0.11             | 85.7                                  |
| мука рисовая                 | 6                 | 6          | 0.34          | 0.07         | 4.24             | 19                                    |
| вода                         | 15                | 15         | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| соль поваренная йодированная | 0.3               | 0.3        | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>100</b> | <b>2.4</b>    | <b>11.6</b>  | <b>7.6</b>       | <b>144.4</b>                          |

| Продукты                     | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>A - мкг рет.экв) |             |             |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |             |             |             |            |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
|                              | B1   | B2          | A           | pp          | C          | Na   | K          | Ca          | Mg          | P           | Fe         | I           | Se         |
| молоко 3.2% м.д.ж            | 0.02   | 0.08        | 9           | 0.06        | 0          | 38   | 110        | 80          | 9           | 59          | 0          | 6.8         | 1.3        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0  | 0           | 39          | 0.01        | 0          | 10   | 3          | 3           | 0           | 2           | 0          | 0           | 0.1        |
| мука рисовая                 | 0.01   | 0           | 0           | 0.12        | 0          | 0  | 0          | 1           | 2           | 5           | 0          | 0           | 0.8        |
| вода                         | 0  | 0           | 0           | 0           | 0          | 0  | 0          | 0           | 0           | 0           | 0          | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0           | 0           | 0          | 112  | 0          | 1           | 0           | 0           | 0          | 12          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                      | <b>0.08</b> | <b>48.0</b> | <b>0.19</b> | <b>0.0</b> | <b>160</b>   | <b>113</b> | <b>85.0</b> | <b>11.0</b> | <b>66.0</b> | <b>0.0</b> | <b>18.8</b> | <b>2.2</b> |

**Технология приготовления:***Муку пассируют на масле.**Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.*

### 3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

#### ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ (БЕЗ САХАРА);

Номер рецептуры: 54-1гн-2020(от 3 до 7 лет)

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 200               | 200        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b>    | <b>1.0</b>                         |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |            |            |            |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25          | 4          | 4          | 7          | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.06</b> | <b>0.0</b> | <b>1</b>   | <b>25.0</b> | <b>4.0</b> | <b>4.0</b> | <b>7.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

#### ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ;

Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 200               | 200        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок         | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>6.4</b>    | <b>26.4</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |            |            |            |            |            |            |
|---------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2         | A          | PP         | C          | Na   | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок         | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01       | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25          | 4          | 4          | 7          | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>1</b>   | <b>25.0</b> | <b>4.0</b> | <b>4.0</b> | <b>7.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

**ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ;**

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

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 195               | 195        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок         | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| лимон               | 8                 | 7          | 0.06       | 0          | 0.23          | 1.2                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>6.7</b>    | <b>27.6</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |            |            |            |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок         | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| лимон               | 0  | 0           | 0          | 0.01        | 1          | 1  | 11          | 2          | 1          | 1          | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25          | 4          | 4          | 7          | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.07</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>36.0</b> | <b>6.0</b> | <b>5.0</b> | <b>8.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

**ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ;**

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

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| мед                 | 12                | 12         | 0.09       | 0          | 8.15          | 32.9                               |
| лимон               | 8                 | 7          | 0.06       | 0          | 0.23          | 1.2                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>8.4</b>    | <b>35.1</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |            |            |             |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K           | Ca         | Mg         | P           | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| мед                 | 0  | 0           | 0          | 0.02        | 0          | 1  | 4           | 1          | 0          | 2           | 0          | 0          | 0          |
| лимон               | 0  | 0           | 0          | 0.01        | 1          | 1  | 11          | 2          | 1          | 1           | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25          | 4          | 4          | 7           | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.09</b> | <b>1.0</b> | <b>3</b>   | <b>40.0</b> | <b>7.0</b> | <b>5.0</b> | <b>10.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

### ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С ЯГОДАМИ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) И МЕДОМ;

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

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| мед                 | 12                | 12         | 0.09       | 0          | 8.15          | 32.9                               |
| ягода               | 7.5               | 7          | 0.07       | 0.02       | 0.47          | 2.3                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.4</b> | <b>0.0</b> | <b>8.7</b>    | <b>36.2</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |            |            |             |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca         | Mg         | P           | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| мед                 | 0  | 0           | 0          | 0.02       | 0          | 1  | 4         | 1          | 0          | 2           | 0          | 0          | 0          |
| ягода               | 0  | 0           | 0.71       | 0.02       | 6          | 2  | 25        | 2          | 2          | 2           | 0          | 0.1        | 0.1        |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4          | 4          | 7           | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.7</b> | <b>0.1</b> | <b>6.0</b> | <b>4</b>   | <b>54</b> | <b>7.0</b> | <b>6.0</b> | <b>11.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.1</b> |

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежемороженые).

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

### ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ;

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

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 150               | 150        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| молоко 3.2% м.д.ж   | 50                | 50         | 1.32       | 1.41       | 2.14          | 26.5                               |
| сахар-песок         | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>1.5</b> | <b>1.4</b> | <b>8.6</b>    | <b>52.9</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |             |             |             |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K           | Ca          | Mg          | P           | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0           | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж   | 0.01   | 0.05        | 6          | 0.04       | 0          | 25   | 73          | 53          | 6           | 40          | 0          | 4.5        | 0.9        |
| сахар-песок         | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0           | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25          | 4           | 4           | 7           | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.06</b> | <b>6.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>26</b>  | <b>98.0</b> | <b>57.0</b> | <b>10.0</b> | <b>47.0</b> | <b>1.0</b> | <b>4.5</b> | <b>0.9</b> |

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

### КАКАО С МОЛОКОМ;

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

| Продукты          | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                   | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода              | 80                | 80         | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| молоко 3.2% м.д.ж | 130               | 130        | 3.42       | 3.66       | 5.56          | 68.9                               |
| сахар-песок       | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| какао-порошок     | 5                 | 5          | 1.14       | 0.66       | 0.46          | 12.4                               |
| <b>Выход:</b>     |                   | <b>200</b> | <b>4.6</b> | <b>4.3</b> | <b>12.4</b>   | <b>106.7</b>                       |

| Продукты          | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |             |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |            |             |            |            |             |            |
|-------------------|--|------------|-------------|------------|------------|--|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
|                   | B1   | B2         | A           | PP         | C          | Na   | K          | Ca         | Mg          | P          | Fe         | I           | Se         |
| вода              | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 0  | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж | 0.03   | 0.14       | 15.6        | 0.1        | 1          | 65   | 190        | 138        | 16          | 103        | 0          | 11.7        | 2.3        |
| сахар-песок       | 0  | 0          | 0           | 0          | 0          | 0  | 0          | 0          | 0           | 0          | 0          | 0           | 0          |
| какао-порошок     | 0  | 0.01       | 0           | 0.07       | 0          | 1  | 75         | 6          | 18          | 28         | 1          | 0           | 0          |
| <b>Выход:</b>     | <b>0.0</b>                                       | <b>0.2</b> | <b>15.6</b> | <b>0.2</b> | <b>1.0</b> | <b>66</b>  | <b>265</b> | <b>144</b> | <b>34.0</b> | <b>131</b> | <b>1.0</b> | <b>11.7</b> | <b>2.3</b> |

**Технология приготовления:**

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

### КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ;

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

| Продукты                   | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                            | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| молоко сгущенное с сахаром | 38                | 38         | 2.57       | 2.84       | 19.19         | 112.6                              |
| вода                       | 175.5             | 175.5      | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок                | 3                 | 3          | 0          | 0          | 2.72          | 10.9                               |
| какао-порошок              | 4                 | 4          | 0.91       | 0.53       | 0.37          | 9.9                                |
| <b>Выход:</b>              |                   | <b>200</b> | <b>3.5</b> | <b>3.4</b> | <b>22.3</b>   | <b>133.4</b>                       |

| Продукты                   | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |            |             |           |            |            |            |
|----------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
|                            | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K          | Ca         | Mg          | P         | Fe         | I          | Se         |
| молоко сгущенное с сахаром | 0.02   | 0.12        | 9.58       | 0.06        | 0          | 49   | 139        | 103        | 11          | 72        | 0          | 2.7        | 1          |
| вода                       | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0          | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок                | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0          | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| какао-порошок              | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 60         | 5          | 15          | 23        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>              | <b>0.0</b>                                       | <b>0.13</b> | <b>9.6</b> | <b>0.12</b> | <b>0.0</b> | <b>50</b>  | <b>199</b> | <b>108</b> | <b>26.0</b> | <b>95</b> | <b>1.0</b> | <b>2.7</b> | <b>1.0</b> |

**Технология приготовления:**

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;**

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

| Продукты          | Расход сырья (г.) |            | Белки      | Жиры       | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------|-------------------|------------|------------|------------|-------------|----------------------------|
|                   | брутто            | нетто      | г          | г          | г           | ккал                       |
| вода              | 120               | 120        | 0          | 0          | 0           | 0                          |
| кофейный напиток  | 5                 | 5          | 1.14       | 0.66       | 0.46        | 12.4                       |
| молоко 3.2% м.д.ж | 100               | 100        | 2.63       | 2.82       | 4.28        | 53                         |
| сахар-песок       | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36        | 25.4                       |
| <b>Выход:</b>     |                   | <b>200</b> | <b>3.8</b> | <b>3.5</b> | <b>11.1</b> | <b>90.8</b>                |

| Продукты          | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |            |           |            |            |            |            |
|-------------------|--|-------------|-----------|------------|------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
|                   | B1   | B2          | A         | PP         | C          | Na   | K          | Ca         | Mg        | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода              | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0  | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          |
| кофейный напиток  | 0  | 0.01        | 0         | 0.07       | 0          | 1  | 75         | 6          | 18        | 28         | 1          | 0          | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж | 0.02   | 0.1         | 12        | 0.08       | 0          | 50   | 146        | 106        | 12        | 79         | 0          | 9          | 1.8        |
| сахар-песок       | 0  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0  | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>     | <b>0.02</b>                                      | <b>0.11</b> | <b>12</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>51</b>  | <b>221</b> | <b>112</b> | <b>30</b> | <b>107</b> | <b>1.0</b> | <b>9.0</b> | <b>1.8</b> |

**Технология приготовления:**

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

**ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ;**

Номер рецептуры: 54-10гн -2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты             | Расход сырья (г.) |            | Белки      | Жиры       | Углеводы   | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|
|                      | брутто            | нетто      | г          | г          | г          | ккал                       |
| вода                 | 200               | 200        | 0          | 0          | 0          | 0                          |
| сироп на стевии      | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46       | 5.8                        |
| чай зеленый листовой | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06       | 1                          |
| <b>Выход:</b>        |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>1.5</b> | <b>6.8</b>                 |

| Продукты             | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |          |          |            |            |            |
|----------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-----------|----------|----------|----------|------------|------------|------------|
|                      | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K         | Ca       | Mg       | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                 | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0        | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп на стевии      | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0        | 0        | 0          | 0          | 0          |
| чай зеленый листовый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25        | 4        | 4        | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>        | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.06</b> | <b>0.0</b> | <b>1</b>   | <b>25</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>7</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

**ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;**

**Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД**

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 150               | 150        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| молоко 3.2% м.д.ж   | 50                | 50         | 1.32       | 1.41       | 2.14          | 26.5                               |
| сироп на стевии     | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>1.5</b> | <b>1.4</b> | <b>3.7</b>    | <b>33.3</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |           |             |           |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca        | Mg          | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| молоко 3.2% м.д.ж   | 0.01   | 0.05        | 6          | 0.04       | 0          | 25   | 73        | 53        | 6           | 40        | 0          | 4.5        | 0.9        |
| сироп на стевии     | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4         | 4           | 7         | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.06</b> | <b>6.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>26</b>  | <b>98</b> | <b>57</b> | <b>10.0</b> | <b>47</b> | <b>1.0</b> | <b>4.5</b> | <b>0.9</b> |

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.



**ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ;**

Номер рецептуры: 54-12гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|-------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |             |               |                                    |
| вода                | 185               | 185        | 0          | 0           | 0             | 0                                  |
| вишня               | 5.3               | 5          | 0.04       | 0           | 0.51          | 2.2                                |
| яблоко              | 5.7               | 5          | 0.02       | 0.02        | 0.45          | 2                                  |
| малина              | 5                 | 5          | 0.04       | 0.02        | 0.38          | 1.9                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0           | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.04</b> | <b>1.4</b>    | <b>7.1</b>                         |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.эkv) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |           |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| вишня               | 0  | 0           | 0.08       | 0.02       | 0          | 1  | 13        | 2        | 1          | 1         | 0          | 0          | 0          |
| яблоко              | 0  | 0           | 0.15       | 0.01       | 0          | 1  | 14        | 1        | 0          | 0         | 0          | 0.1        | 0          |
| малина              | 0  | 0           | 0.99       | 0.02       | 1          | 1  | 11        | 2        | 1          | 2         | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7         | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>1.2</b> | <b>0.1</b> | <b>1.0</b> | <b>4</b>   | <b>63</b> | <b>9</b> | <b>6.0</b> | <b>10</b> | <b>1.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

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

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

**ЧАЙ С ЯГОДОЙ (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);**

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

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| ягоды               | 16.1              | 15         | 0.14       | 0.05       | 1             | 5                                  |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| сироп на стевии     | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.1</b> | <b>2.5</b>    | <b>11.8</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.эkv) |            |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |           |            |            |            |
|---------------------|--|------------|------------|------------|-------------|--|-----------|----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2         | A          | PP         | C           | Na   | K         | Ca       | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0  | 0         | 0        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| ягоды               | 0  | 0          | 1.53       | 0.04       | 12          | 5  | 53        | 5        | 4          | 4         | 0          | 0.1        | 0.1        |
| чай черный байховый | 0  | 0.01       | 0          | 0.06       | 0           | 1  | 25        | 4        | 4          | 7         | 1          | 0          | 0          |
| сироп на стевии     | 0  | 0          | 0          | 0          | 0           | 0  | 0         | 0        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.0</b> | <b>1.5</b> | <b>0.1</b> | <b>12.0</b> | <b>6</b>   | <b>78</b> | <b>9</b> | <b>8.0</b> | <b>11</b> | <b>1.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.1</b> |

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

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

**Характеристика блюда на выходе:**

*Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.*

### **ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ;**

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

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| апельсин            | 14.9              | 10         | 0.08       | 0.02       | 0.74          | 3.4                                |
| груша               | 10.7              | 10         | 0.04       | 0          | 0.97          | 4                                  |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>1.8</b>    | <b>8.4</b>                         |

| Продукты            | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |           |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-----------|----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| апельсин            | 0  | 0           | 0.48       | 0.02        | 2          | 1  | 20        | 3        | 1          | 2         | 0          | 0.2        | 0          |
| груша               | 0  | 0           | 0.12       | 0.01        | 0          | 1  | 16        | 2        | 1          | 1         | 0          | 0.1        | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7         | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.6</b> | <b>0.09</b> | <b>2.0</b> | <b>3</b>   | <b>61</b> | <b>9</b> | <b>6.0</b> | <b>10</b> | <b>1.0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

*Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.*

*Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.*

*Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.*

*Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.*

### **ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;**

**Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД**

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп на стевии     | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| яблоко              | 16.9              | 15         | 0.06       | 0.05       | 1.34          | 6.1                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.1</b> | <b>2.9</b>    | <b>12.9</b>                        |

| Продукты            | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|---------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2         | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп на стевии     | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| яблоко              | 0  | 0          | 0.45       | 0.04       | 1          | 4  | 42        | 2        | 1          | 1        | 0          | 0.3        | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01       | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.0</b> | <b>0.5</b> | <b>0.1</b> | <b>1.0</b> | <b>5</b>   | <b>67</b> | <b>6</b> | <b>5.0</b> | <b>8</b> | <b>1.0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

*Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.*

*Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.*

*Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки.*

**Характеристика блюда на выходе:** *Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком.*

**ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;**

**Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД**

| Продукты                   | Расход сырья (г.) |            | Белки      | Жиры       | Углеводы   | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------|
|                            | брутто            | нетто      | г          | г          | г          | ккал                       |
| вода                       | 185               | 185        | 0          | 0          | 0          | 0                          |
| сироп брусника на фруктозе | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.32       | 9.3                        |
| брусника                   | 16.1              | 15         | 0.1        | 0.07       | 1.12       | 5.5                        |
| чай черный байховый        | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06       | 1                          |
| <b>Выход:</b>              |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.1</b> | <b>3.5</b> | <b>15.8</b>                |

| Продукты                   | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|----------------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                            | B1   | B2         | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                       | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп брусника на фруктозе | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| брусника                   | 0.01   | 0          | 0.15       | 0.04       | 1          | 1  | 14        | 3        | 1          | 2        | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый        | 0  | 0.01       | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>              | <b>0.0</b>                                       | <b>0.0</b> | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>39</b> | <b>7</b> | <b>5.0</b> | <b>9</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

*Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.*

*Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.*

*Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.*

**ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;**

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

| Продукты                 | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|--------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                          | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                     | 185               | 185        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп малина на фруктозе | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.96          | 11.8                               |
| малина                   | 15                | 15         | 0.11       | 0.07       | 1.13          | 5.6                                |
| чай черный байховый      | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>            |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.1</b> | <b>4.2</b>    | <b>18.4</b>                        |

| Продукты                 | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>A - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |           |            |            |            |
|--------------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|-----------|----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                          | B1   | B2         | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                     | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| сироп малина на фруктозе | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| малина                   | 0  | 0.01       | 2.97       | 0.07       | 2          | 2  | 34        | 5        | 3          | 5         | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый      | 0  | 0.01       | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7         | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>            | <b>0.0</b>                                       | <b>0.0</b> | <b>3.0</b> | <b>0.1</b> | <b>2.0</b> | <b>3</b>   | <b>59</b> | <b>9</b> | <b>7.0</b> | <b>12</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

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

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

**ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;**

Номер рецептуры: 54-18гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты                   | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                            | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                       | 185               | 185        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп облепиха на фруктозе | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.87          | 11.5                               |
| облепиха                   | 16.1              | 15         | 0.17       | 0.71       | 0.78          | 10.2                               |
| чай черный байховый        | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>              |                   | <b>200</b> | <b>0.4</b> | <b>0.7</b> | <b>3.7</b>    | <b>22.7</b>                        |

| Продукты                   | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>A - мкг рет.экв) |             |             |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|----------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                            | B1   | B2          | A           | PP         | C           | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                       | 0  | 0           | 0           | 0          | 0           | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп облепиха на фруктозе | 0  | 0           | 0           | 0          | 0           | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| облепиха                   | 0  | 0.01        | 22.5        | 0.05       | 12          | 1  | 29        | 3        | 4          | 1        | 0          | 0.2        | 0.1        |
| чай черный байховый        | 0  | 0.01        | 0           | 0.06       | 0           | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>              | <b>0.0</b>                                       | <b>0.02</b> | <b>22.5</b> | <b>0.1</b> | <b>12.0</b> | <b>2</b>   | <b>54</b> | <b>7</b> | <b>8.0</b> | <b>8</b> | <b>1.0</b> | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ;

Номер рецептуры: 54-19гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты                | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                         | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                    | 200               | 200        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп клюква на сорбите | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.64          | 10.6                               |
| чай черный байховый     | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>           |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>2.7</b>    | <b>11.6</b>                        |

| Продукты                | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|-------------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                         | B1   | B2         | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                    | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп клюква на сорбите | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый     | 0  | 0.01       | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>           | <b>0.0</b>                                       | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>1</b>   | <b>25</b> | <b>4</b> | <b>4.0</b> | <b>7</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;

Номер рецептуры: 54-20гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты                 | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|--------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                          | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                     | 190               | 190        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп малина на фруктозе | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.96          | 11.8                               |
| лимон                    | 8                 | 7          | 0.06       | 0          | 0.23          | 1.2                                |
| чай черный байховый      | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>            |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>3.3</b>    | <b>14.0</b>                        |

| Продукты                 | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|--------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                          | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                     | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп малина на фруктозе | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| лимон                    | 0  | 0           | 0          | 0.01        | 1          | 1  | 11        | 2        | 1          | 1        | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый      | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>            | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.07</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>5.0</b> | <b>8</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ;

Номер рецептуры: 54-21гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты                | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                         | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                    | 190               | 190        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп клюква на сорбите | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.64          | 10.6                               |
| лимон                   | 8                 | 7          | 0.06       | 0          | 0.23          | 1.2                                |
| чай черный байховый     | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>           |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>2.9</b>    | <b>12.8</b>                        |

| Продукты                | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|-------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                         | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                    | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп клюква на сорбите | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| лимон                   | 0  | 0           | 0          | 0.01        | 1          | 1  | 11        | 2        | 1          | 1        | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый     | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>           | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.07</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>5.0</b> | <b>8</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ;

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты            | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                     | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                | 200               | 200        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп на стевии     | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| чай черный байховый | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| лимон               | 8                 | 7          | 0.06       | 0          | 0.23          | 1.2                                |
| <b>Выход:</b>       |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>1.8</b>    | <b>8.0</b>                         |

| Продукты            | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|---------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                     | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп на стевии     | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| лимон               | 0  | 0           | 0          | 0.01        | 1          | 1  | 11        | 2        | 1          | 1        | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>       | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.07</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>5.0</b> | <b>8</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

**Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.***ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;****Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД**

| Продукты                   | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                            | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                       | 190               | 190        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп брусника на фруктозе | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.32          | 9.3                                |
| лимон                      | 8                 | 7          | 0.06       | 0          | 0.23          | 1.2                                |
| чай черный байховый        | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>              |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>2.6</b>    | <b>11.5</b>                        |

| Продукты                   | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|----------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                            | B1   | B2          | A          | PP          | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                       | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп брусника на фруктозе | 0  | 0           | 0          | 0           | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| лимон                      | 0  | 0           | 0          | 0.01        | 1          | 1  | 11        | 2        | 1          | 1        | 0          | 0          | 0          |
| чай черный байховый        | 0  | 0.01        | 0          | 0.06        | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>              | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.07</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>5.0</b> | <b>8</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:***Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.**Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.**Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.***ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ;****Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД**

| Продукты                  | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                           | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                      | 185               | 185        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп черника на фруктозе | 5                 | 5          | 0          | 0          | 2.27          | 9.1                                |
| черника                   | 16.1              | 15         | 0.16       | 0.08       | 1.04          | 5.5                                |
| чай черный байховый       | 1                 | 1          | 0.19       | 0          | 0.06          | 1                                  |
| <b>Выход:</b>             |                   | <b>200</b> | <b>0.4</b> | <b>0.1</b> | <b>3.4</b>    | <b>15.6</b>                        |

| Продукты                  | витамины (B1, B2, pp - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |          |            |          |            |            |            |
|---------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                           | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода                      | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сироп черника на фруктозе | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| черника                   | 0  | 0           | 0          | 0.04       | 1          | 1  | 8         | 2        | 1          | 2        | 0          | 1.6        | 0          |
| чай черный байховый       | 0  | 0.01        | 0          | 0.06       | 0          | 1  | 25        | 4        | 4          | 7        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>             | <b>0.0</b>                                       | <b>0.01</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b> | <b>1.0</b> | <b>2</b>   | <b>33</b> | <b>6</b> | <b>5.0</b> | <b>9</b> | <b>1.0</b> | <b>1.6</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:***Ягоды (свежемороженые) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.*

*Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.*

*Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.*



### 3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

#### КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;

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

| Продукты         | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                  | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода             | 162               | 162        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| кислота лимонная | 1                 | 1          | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок      | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| вишня            | 42                | 40         | 0.3        | 0          | 4.11          | 17.7                               |
| <b>Выход:</b>    |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>10.5</b>   | <b>43.1</b>                        |

| Продукты         | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |            |           |            |            |            |
|------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                  | В1   | В2          | А          | РР         | С          | Na   | K          | Ca        | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода             | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| кислота лимонная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок      | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| вишня            | 0.01   | 0.01        | 0.65       | 0.13       | 2          | 8  | 102        | 13        | 9          | 10        | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>    | <b>0.01</b>                                      | <b>0.01</b> | <b>0.7</b> | <b>0.1</b> | <b>2.0</b> | <b>8</b>   | <b>102</b> | <b>13</b> | <b>9.0</b> | <b>10</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

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

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

#### КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА) С МЁДОМ;

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

| Продукты         | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                  | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода             | 162               | 162        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| кислота лимонная | 0.2               | 0.2        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| мед              | 12                | 12         | 0.09       | 0          | 8.15          | 32.9                               |
| ягоды            | 42.8              | 40         | 0.38       | 0.14       | 2.66          | 13.4                               |
| <b>Выход:</b>    |                   | <b>200</b> | <b>0.5</b> | <b>0.1</b> | <b>10.8</b>   | <b>46.3</b>                        |

| Продукты         | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |             |           |            |            |            |
|------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
|                  | В1   | В2          | А          | РР         | С           | Na   | K          | Ca        | Mg          | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода             | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| кислота лимонная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| мед              | 0  | 0           | 0          | 0.02       | 0           | 1  | 4          | 1         | 0           | 2         | 0          | 0          | 0          |
| ягоды            | 0.01   | 0.01        | 4.08       | 0.1        | 32          | 13   | 140        | 13        | 11          | 11        | 0          | 0.4        | 0.4        |
| <b>Выход:</b>    | <b>0.01</b>                                      | <b>0.01</b> | <b>4.1</b> | <b>0.1</b> | <b>32.0</b> | <b>14</b>  | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>11.0</b> | <b>13</b> | <b>0.0</b> | <b>0.4</b> | <b>0.4</b> |

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

**КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;**

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

| Продукты      | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|               | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода          | 202               | 202        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок   | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| чернослив     | 25                | 37         | 0.8        | 0.23       | 19.36         | 82.7                               |
| <b>Выход:</b> |                   | <b>200</b> | <b>0.8</b> | <b>0.2</b> | <b>25.7</b>   | <b>108.1</b>                       |

| Продукты      | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |             |           |            |            |            |
|---------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
|               | В1   | В2          | А          | РР         | С          | Na   | K          | Ca        | Mg          | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок   | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| чернослив     | 0.01   | 0.03        | 2.22       | 0.44       | 0          | 4  | 320        | 26        | 33          | 27        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b> | <b>0.01</b>                                      | <b>0.03</b> | <b>2.2</b> | <b>0.4</b> | <b>0.0</b> | <b>4</b>   | <b>320</b> | <b>26</b> | <b>33.0</b> | <b>27</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

**КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;**

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

| Продукты         | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                  | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вишня            | 20                | 18         | 0.14       | 0.03       | 1.74          | 7.8                                |
| яблоко           | 24.6              | 23         | 0.09       | 0.08       | 2.05          | 9.3                                |
| сахар-песок      | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| вода             | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| кислота лимонная | 0.2               | 0.2        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| <b>Выход:</b>    |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> | <b>10.2</b>   | <b>42.5</b>                        |

| Продукты         | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |          |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |          |            |          |            |            |            |
|------------------|--|----------|------------|------------|------------|--|------------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                  | B1   | B2       | A          | PP         | C          | Na   | K          | Ca       | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вишня            | 0  | 0        | 1.84       | 0.07       | 1          | 4  | 46         | 6        | 4          | 5        | 0          | 0.4        | 0          |
| яблоко           | 0  | 0        | 0.69       | 0.06       | 1          | 6  | 64         | 3        | 2          | 2        | 0          | 0.5        | 0.1        |
| сахар-песок      | 0  | 0        | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| вода             | 0  | 0        | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| кислота лимонная | 0  | 0        | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0        | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b> | <b>2.5</b> | <b>0.1</b> | <b>2.0</b> | <b>10</b>  | <b>110</b> | <b>9</b> | <b>6.0</b> | <b>7</b> | <b>0.0</b> | <b>0.9</b> | <b>0.1</b> |

**Технология приготовления:**

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

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

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;**

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

| Продукты      | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|               | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода          | 202               | 202        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок   | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| курага        | 25                | 37         | 1.81       | 0.1        | 17.17         | 76.8                               |
| <b>Выход:</b> |                   | <b>200</b> | <b>1.8</b> | <b>0.1</b> | <b>23.5</b>   | <b>102.2</b>                       |

| Продукты      | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |             |           |            |            |            |
|---------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
|               | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K          | Ca        | Mg          | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок   | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| курага        | 0.03   | 0.06        | 129        | 0.89       | 1          | 6  | 635        | 52        | 34          | 47        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b> | <b>0.03</b>  | <b>0.06</b> | <b>129</b> | <b>0.9</b> | <b>1.0</b> | <b>6</b>   | <b>635</b> | <b>52</b> | <b>34.0</b> | <b>47</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хороши выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА;**

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

| Продукты         | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                  | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода             | 203               | 203        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| кислота лимонная | 1                 | 1          | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок      | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| изюм             | 20                | 32         | 0.54       | 0          | 20.65         | 84.8                               |
| <b>Выход:</b>    |                   | <b>200</b> | <b>0.5</b> | <b>0.0</b> | <b>27.0</b>   | <b>110.2</b>                       |

| Продукты         | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |             |           |            |            |            |
|------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
|                  | В1   | В2          | А          | РР         | С          | Na   | K          | Ca        | Mg          | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода             | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| кислота лимонная | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок      | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0         | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          |
| изюм             | 0.03   | 0.02        | 0          | 0.13       | 0          | 37   | 275        | 23        | 12          | 36        | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>    | <b>0.03</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>37</b>  | <b>275</b> | <b>23</b> | <b>12.0</b> | <b>36</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

**КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;**

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

| Продукты          | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                   | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода              | 190               | 190        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок       | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| смесь сухофруктов | 25                | 30.5       | 0.57       | 0          | 16.38         | 67.8                               |
| <b>Выход:</b>     |                   | <b>200</b> | <b>0.6</b> | <b>0.0</b> | <b>22.7</b>   | <b>93.2</b>                        |

| Продукты          | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |            |             |             |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |          |           |            |          |            |            |            |
|-------------------|--|------------|-------------|-------------|------------|--|----------|-----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                   | В1   | В2         | А           | РР          | С          | Na   | K        | Ca        | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода              | 0  | 0          | 0           | 0           | 0          | 0  | 0        | 0         | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок       | 0  | 0          | 0           | 0           | 0          | 0  | 0        | 0         | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| смесь сухофруктов | 0  | 0          | 18.3        | 0.06        | 0          | 0  | 0        | 60        | 3          | 5        | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>     | <b>0.0</b>   | <b>0.0</b> | <b>18.3</b> | <b>0.06</b> | <b>0.0</b> | <b>0</b>   | <b>0</b> | <b>60</b> | <b>3.0</b> | <b>5</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

### КОМПОТ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);

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

| Продукты      | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|               | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода          | 160               | 160        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сахар-песок   | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| ягода         | 32.1              | 30         | 0.28       | 0.11       | 1.99          | 10                                 |
| <b>Выход:</b> |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>0.1</b> | <b>8.4</b>    | <b>35.4</b>                        |

| Продукты      | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |             |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |            |          |            |            |            |
|---------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|------------|----------|------------|------------|------------|
|               | В1   | В2          | А          | РР          | С           | Na   | K          | Ca        | Mg         | P        | Fe         | I          | Se         |
| вода          | 0  | 0           | 0          | 0           | 0           | 0  | 0          | 0         | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок   | 0  | 0           | 0          | 0           | 0           | 0  | 0          | 0         | 0          | 0        | 0          | 0          | 0          |
| ягода         | 0.01   | 0.01        | 3.06       | 0.07        | 24          | 10   | 105        | 10        | 8          | 9        | 0          | 0.3        | 0.3        |
| <b>Выход:</b> | <b>0.01</b>                                      | <b>0.01</b> | <b>3.1</b> | <b>0.07</b> | <b>24.0</b> | <b>10</b>  | <b>105</b> | <b>10</b> | <b>8.0</b> | <b>9</b> | <b>0.0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> |

#### Технология приготовления:

Ягоду (свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

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

Компот охлаждают.

#### Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: смородиновый.

### КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;

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

| Продукты             | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                      | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                 | 160               | 160        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| кислота лимонная     | 1                 | 1          | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| крахмал картофельный | 6                 | 6          | 0.01       | 0          | 4.35          | 17.4                               |
| сахар-песок          | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| апельсин             | 73.5              | 50         | 0.42       | 0.09       | 3.69          | 17.2                               |
| <b>Выход:</b>        |                   | <b>200</b> | <b>0.4</b> | <b>0.1</b> | <b>14.4</b>   | <b>60.0</b>                        |

| Продукты             | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |           |            |           |            |            |            |
|----------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                      | В1   | В2          | А          | РР         | С           | Na   | K          | Ca        | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                 | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| кислота лимонная     | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| крахмал картофельный | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 1          | 2         | 0          | 4         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| апельсин             | 0.01   | 0.01        | 2.4        | 0.08       | 12          | 7  | 99         | 15        | 6          | 10        | 0          | 1          | 0.2        |
| <b>Выход:</b>        | <b>0.01</b>                                      | <b>0.01</b> | <b>2.4</b> | <b>0.1</b> | <b>12.0</b> | <b>7</b>   | <b>100</b> | <b>17</b> | <b>6.0</b> | <b>14</b> | <b>0.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.2</b> |

#### Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

### КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ БРУСНИКИ;

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

| Продукты             | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                      | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                 | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| крахмал картофельный | 6                 | 6          | 0.01       | 0          | 4.35          | 17.4                               |
| сахар-песок          | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| брусника             | 25.7              | 24         | 0.16       | 0.11       | 1.79          | 8.7                                |
| <b>Выход:</b>        |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> | <b>12.5</b>   | <b>51.5</b>                        |

| Продукты             | витамины (B1, B2, PP - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |            |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |            |            |            |            |            |            |
|----------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                      | B1   | B2         | A          | PP         | C          | Na   | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода                 | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| крахмал картофельный | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 1           | 2          | 0          | 4          | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок          | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| брусника             | 0.02   | 0          | 0.24       | 0.06       | 1          | 2  | 22          | 5          | 1          | 3          | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>        | <b>0.02</b>  | <b>0.0</b> | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> | <b>1.0</b> | <b>2.0</b>   | <b>23.0</b> | <b>7.0</b> | <b>1.0</b> | <b>7.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

#### Технология приготовления:

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

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничные.

### КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ;

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

| Продукты             | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                      | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                 | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| крахмал картофельный | 6                 | 6          | 0.01       | 0          | 4.35          | 17.4                               |
| сахар-песок          | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| вишня                | 28                | 24         | 0.18       | 0          | 2.47          | 10.6                               |
| <b>Выход:</b>        |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>13.2</b>   | <b>53.4</b>                        |

| Продукты             | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |           |            |           |            |            |            |
|----------------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                      | B1   | B2          | A          | PP         | C          | Na   | K         | Ca        | Mg         | P         | Fe         | I          | Se         |
| вода                 | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| крахмал картофельный | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 1         | 2         | 0          | 4         | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0         | 0         | 0          | 0         | 0          | 0          | 0          |
| вишня                | 0.01   | 0.01        | 0.39       | 0.08       | 1          | 5  | 61        | 8         | 5          | 6         | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>        | <b>0.01</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.4</b> | <b>0.1</b> | <b>1.0</b> | <b>5</b>   | <b>62</b> | <b>10</b> | <b>5.0</b> | <b>10</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Ягоды перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

**КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНА, МАЛИНА, ОБЛЕПИХА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, БРУСКНИКА);**

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

| Продукты             | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|----------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                      | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                 | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| крахмал картофельный | 6                 | 6          | 0.01       | 0          | 4.35          | 17.4                               |
| сахар-песок          | 7                 | 7          | 0          | 0          | 6.36          | 25.4                               |
| ягоды                | 25.7              | 24         | 0.23       | 0.08       | 1.59          | 8                                  |
| <b>Выход:</b>        |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> | <b>12.3</b>   | <b>50.8</b>                        |

| Продукты             | витамины (B1, B2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.эquiv) |             |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |           |           |            |             |            |            |            |
|----------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|
|                      | B1   | B2          | A          | PP         | C           | Na   | K         | Ca        | Mg         | P           | Fe         | I          | Se         |
| вода                 | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0         | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| крахмал картофельный | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 1         | 2         | 0          | 4           | 0          | 0          | 0          |
| сахар-песок          | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0         | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| ягоды                | 0.01   | 0.01        | 2.45       | 0.06       | 19          | 8  | 84        | 8         | 6          | 7           | 0          | 0.2        | 0.2        |
| <b>Выход:</b>        | <b>0.01</b>  | <b>0.01</b> | <b>2.5</b> | <b>0.1</b> | <b>19.0</b> | <b>8.0</b>   | <b>85</b> | <b>10</b> | <b>6.0</b> | <b>11.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.2</b> | <b>0.2</b> |

**Технология приготовления:**

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

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: смородиновый.

**КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;**

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

| Продукты        | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-----------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                 | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода            | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп на стевии | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| яблоко          | 48.1              | 45         | 0.17       | 0.16       | 4.01          | 18.2                               |
| <b>Выход:</b>   |                   | <b>200</b> | <b>0.2</b> | <b>0.2</b> | <b>5.5</b>    | <b>24.0</b>                        |

| Продукты        | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |            |            |            |            |            |            |
|-----------------|--|-------------|------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                 | В1   | В2          | А          | РР         | С          | Na   | K          | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода            | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| сироп на стевии | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0  | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| яблоко          | 0.01   | 0.01        | 1.35       | 0.11       | 2          | 12   | 125        | 6          | 4          | 4          | 1          | 0.9        | 0.1        |
| <b>Выход:</b>   | <b>0.01</b>                                      | <b>0.01</b> | <b>1.4</b> | <b>0.1</b> | <b>2.0</b> | <b>12.0</b>  | <b>125</b> | <b>6.0</b> | <b>4.0</b> | <b>4.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.9</b> | <b>0.1</b> |

**Технология приготовления:**

Лимон моют кипяченой водой. Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Яблочные сердцевинки и цедру лимона заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, закладывают подготовленные фрукты и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;**

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

| Продукты                  | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                           | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода                      | 185               | 185        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп шиповник на сорбите | 5                 | 5          | 0          | 0          | 3.64          | 14.6                               |
| шиповник (сухой)          | 21.4              | 20         | 0.64       | 0.25       | 8.79          | 39.9                               |
| <b>Выход:</b>             |                   | <b>200</b> | <b>0.6</b> | <b>0.3</b> | <b>12.4</b>   | <b>54.5</b>                        |

| Продукты                  | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |             |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |             |            |            |            |            |            |
|---------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                           | В1   | В2          | А           | РР         | С           | Na   | K           | Ca          | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода                      | 0  | 0           | 0           | 0          | 0           | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| сироп шиповник на сорбите | 0  | 0           | 0           | 0          | 0           | 0  | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| шиповник (сухой)          | 0.01   | 0.05        | 98          | 0.19       | 80          | 2  | 10          | 11          | 3          | 3          | 1          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>             | <b>0.01</b>                                      | <b>0.05</b> | <b>98.0</b> | <b>0.2</b> | <b>80.0</b> | <b>2.0</b>   | <b>10.0</b> | <b>11.0</b> | <b>3.0</b> | <b>3.0</b> | <b>1.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.0</b> |

**Технология приготовления:**

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы.

**Характеристика блюда на выходе:**

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



**НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;**

Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты        | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|-----------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                 | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода            | 180               | 180        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп на стевии | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| облепиха        | 32.1              | 30         | 0.34       | 1.43       | 1.56          | 20.4                               |
| <b>Выход:</b>   |                   | <b>200</b> | <b>0.3</b> | <b>1.4</b> | <b>3.0</b>    | <b>26.2</b>                        |

| Продукты        | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |             |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |             |            |            |            |            |            |            |
|-----------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                 | В1   | В2          | А           | PP         | С           | Na   | K           | Ca         | Mg         | P          | Fe         | I          | Se         |
| вода            | 0  | 0           | 0           | 0          | 0           | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| сироп на стевии | 0  | 0           | 0           | 0          | 0           | 0  | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          |
| облепиха        | 0.01   | 0.01        | 45          | 0.1        | 24          | 1  | 58          | 6          | 8          | 2          | 0          | 0.3        | 0.3        |
| <b>Выход:</b>   | <b>0.01</b>                                      | <b>0.01</b> | <b>45.0</b> | <b>0.1</b> | <b>24.0</b> | <b>1.0</b>   | <b>58.0</b> | <b>6.0</b> | <b>8.0</b> | <b>2.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> |

**Технология приготовления:**

Подготовленную ягоду (свежие и свежемороженую) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);**

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

| Продукты         | Расход сырья (г.) |            | Белки<br>г | Жиры<br>г  | Углеводы<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|------------------|-------------------|------------|------------|------------|---------------|------------------------------------|
|                  | брутто            | нетто      |            |            |               |                                    |
| вода             | 150               | 150        | 0          | 0          | 0             | 0                                  |
| сироп на стевии  | 5                 | 5          | 0          | 0          | 1.46          | 5.8                                |
| брусника         | 21.4              | 20         | 0.13       | 0.09       | 1.49          | 7.3                                |
| малина           | 21.2              | 20         | 0.15       | 0.09       | 1.51          | 7.4                                |
| смородина черная | 21.4              | 20         | 0.19       | 0.07       | 1.33          | 6.7                                |
| <b>Выход:</b>    |                   | <b>200</b> | <b>0.5</b> | <b>0.3</b> | <b>5.8</b>    | <b>27.2</b>                        |

| Продукты         | витамины (В1, В2, рр - в мг;<br>А - мкг рет.экв) |             |            |            |             | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se -<br>в мкг) |            |             |             |             |            |            |            |
|------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
|                  | В1   | В2          | А          | PP         | С           | Na   | K          | Ca          | Mg          | P           | Fe         | I          | Se         |
| вода             | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          |
| сироп на стевии  | 0  | 0           | 0          | 0          | 0           | 0  | 0          | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          |
| брусника         | 0.01   | 0           | 0.2        | 0.05       | 1           | 1  | 18         | 4           | 1           | 3           | 0          | 0          | 0          |
| малина           | 0  | 0.01        | 3.96       | 0.1        | 2           | 2  | 45         | 7           | 4           | 6           | 0          | 0.1        | 0          |
| смородина черная | 0  | 0.01        | 2.04       | 0.05       | 16          | 6  | 70         | 6           | 5           | 6           | 0          | 0.2        | 0.2        |
| <b>Выход:</b>    | <b>0.01</b>                                      | <b>0.02</b> | <b>6.2</b> | <b>0.2</b> | <b>19.0</b> | <b>9.0</b>   | <b>133</b> | <b>17.0</b> | <b>10.0</b> | <b>15.0</b> | <b>0.0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.2</b> |

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие и свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды и заливают отваром.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### 3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

#### ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ;

Номер рецептуры: 54-1в-2020 (3-7 лет)

| Продукты                    | Расход сырья (г.) |           | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                             | брутто            | нетто     |               |              |                  |                                       |
| мука пшеничная высший сорт  | 13.3              | 13.3      | 1.29          | 0.11         | 9                | 42.1                                  |
| сахар-песок                 | 6.7               | 6.7       | 0             | 0            | 6.06             | 24.2                                  |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж | 13.3              | 13.3      | 0.08          | 9.68         | 0.11             | 87.8                                  |
| яйцо куриное                | 1.9               | 1.7       | 0.21          | 0.18         | 0.01             | 2.4                                   |
| творог 9.0% м.д.ж           | 33.3              | 33.3      | 5.23          | 2.64         | 0.91             | 48.3                                  |
| <b>Выход:</b>               |                   | <b>50</b> | <b>6.8</b>    | <b>12.6</b>  | <b>16.1</b>      | <b>204.8</b>                          |

| Продукты                    | витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |             |            |             |            |            |           |
|-----------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|-----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|
|                             | B1  | B2          | A         | pp         | C          | Na  | K         | Ca          | Mg         | P           | Fe         | I          | Se        |
| мука пшеничная высший сорт  | 0.02  | 0.01        | 0         | 0.1        | 0          | 1   | 16        | 2           | 2          | 10          | 0          | 0.2        | 0.7       |
| сахар-песок                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0         |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж | 0   | 0           | 40        | 0          | 0          | 10  | 3         | 3           | 0          | 2           | 0          | 0          | 0.1       |
| яйцо куриное                | 0   | 0.01        | 2.6       | 0          | 0          | 2   | 2         | 1           | 0          | 3           | 0          | 0.3        | 0.5       |
| творог 9.0% м.д.ж           | 0.01  | 0.07        | 10        | 0.1        | 0          | 14  | 37        | 48          | 7          | 64          | 0          | 3          | 8.8       |
| <b>Выход:</b>               | <b>0.03</b>                                   | <b>0.09</b> | <b>53</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>27</b>   | <b>58</b> | <b>54.0</b> | <b>9.0</b> | <b>79.0</b> | <b>0.0</b> | <b>3.5</b> | <b>10</b> |

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

#### КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-2в-2020 (3-7 лет)

| Продукты                    | Расход сырья (г.) |           | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                             | брутто            | нетто     |               |              |                  |                                       |
| мука пшеничная высший сорт  | 22.5              | 22.5      | 2.18          | 0.18         | 15.21            | 71.2                                  |
| сахар-песок                 | 11.3              | 11.3      | 0             | 0            | 10.29            | 41.2                                  |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж | 5.3               | 5.3       | 0.03          | 3.87         | 0.04             | 35.1                                  |
| яйцо куриное                | 2.2               | 2         | 0.24          | 0.2          | 0.01             | 2.8                                   |
| молоко 3.2% м.д.ж           | 4                 | 4         | 0.11          | 0.11         | 0.17             | 2.1                                   |
| натрий двууглекислый        | 0.3               | 0.3       | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| ванилин                     | 0                 | 0         | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>               |                   | <b>40</b> | <b>2.6</b>    | <b>4.4</b>   | <b>25.7</b>      | <b>152.4</b>                          |

| Продукты                    | витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |             |            |             |            |            |          |
|-----------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|-----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------|
|                             | B1  | B2          | A         | pp         | C          | Na  | K         | Ca          | Mg         | P           | Fe         | I          | Se       |
| мука пшеничная высший сорт  | 0.03  | 0.01        | 0         | 0.2        | 0          | 2   | 27        | 4           | 3          | 17          | 0          | 0.3        | 1.2      |
| сахар-песок                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж | 0   | 0           | 16        | 0          | 0          | 4   | 1         | 1           | 0          | 1           | 0          | 0          | 0        |
| яйцо куриное                | 0   | 0.01        | 3         | 0          | 0          | 3   | 3         | 1           | 0          | 3           | 0          | 0.4        | 0.5      |
| молоко 3.2% м.д.ж           | 0   | 0           | 0.5       | 0          | 0          | 2   | 6         | 4           | 0          | 3           | 0          | 0.4        | 0.1      |
| натрий двууглекислый        | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| ванилин                     | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| <b>Выход:</b>               | <b>0.03</b>                                     | <b>0.02</b> | <b>19</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>11</b>   | <b>37</b> | <b>10.0</b> | <b>3.0</b> | <b>24.0</b> | <b>0.0</b> | <b>1.1</b> | <b>2</b> |

#### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

### КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»;

#### Номер рецептуры: 54-Зв-2020 (3-7 лет)

| Продукты                          | Расход сырья (г.) |           | Белки (г.) | Жиры (г.)  | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|-----------------------------------|-------------------|-----------|------------|------------|---------------|---------------------------------|
|                                   | брутто            | нетто     |            |            |               |                                 |
| мука пшеничная высший сорт        | 12.2              | 12.2      | 1.18       | 0.1        | 8.24          | 38.5                            |
| сахар-песок                       | 13.3              | 13.3      | 0          | 0          | 12.08         | 48.3                            |
| крахмал картофельный              | 3.1               | 3.1       | 0          | 0          | 2.25          | 9                               |
| натрий двууглекислый              | 0.4               | 0.4       | 0          | 0          | 0             | 0                               |
| соль поваренная йодированная      | 0.1               | 0.1       | 0          | 0          | 0             | 0                               |
| яйцо куриное                      | 11.4              | 10.4      | 1.24       | 1.05       | 0.07          | 14.7                            |
| масло подсолнечное рафинированное | 9.9               | 9.9       | 0          | 8.69       | 0             | 78.2                            |
| вода                              | 6.2               | 6.2       | 0          | 0          | 0             | 0                               |
| сыворотка молочная                | 2                 | 2         | 0.01       | 0          | 0.09          | 0.4                             |
| цукаты                            | 8.2               | 7.7       | 0.02       | 0.01       | 5.67          | 22.8                            |
| <b>Выход:</b>                     |                   | <b>50</b> | <b>2.5</b> | <b>9.9</b> | <b>28.4</b>   | <b>211.9</b>                    |

| Продукты                          | витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |             |            |             |            |            |            |
|-----------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|-----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
|                                   | B1  | B2          | A         | pp         | C          | Na  | K         | Ca          | Mg         | P           | Fe         | I          | Se         |
| мука пшеничная высший сорт        | 0.01  | 0.01        | 0         | 0.1        | 0          | 1   | 15        | 2           | 2          | 9           | 0          | 0.2        | 0.6        |
| сахар-песок                       | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| крахмал картофельный              | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 1           | 0          | 2           | 0          | 0          | 0          |
| натрий двууглекислый              | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| соль поваренная йодированная      | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 56  | 0         | 1           | 0          | 0           | 0          | 6          | 0          |
| яйцо куриное                      | 0.01  | 0.04        | 16        | 0          | 0          | 14  | 15        | 5           | 1          | 17          | 0          | 2.1        | 2.8        |
| масло подсолнечное рафинированное | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| вода                              | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| сыворотка молочная                | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| цукаты                            | 0   | 0           | 0.1       | 0          | 0          | 8   | 0         | 1           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.02</b>                                     | <b>0.05</b> | <b>16</b> | <b>0.1</b> | <b>0.0</b> | <b>79</b>   | <b>30</b> | <b>10.0</b> | <b>3.0</b> | <b>28.0</b> | <b>0.0</b> | <b>8.3</b> | <b>3.4</b> |

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитуемую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (иди в духовом шкафу).

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

**КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»;**

Номер рецептуры: 54-4в-2020 (3-7 лет)

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |           | Белки      | Жиры       | Углеводы    | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-------------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------------------|
|                              | брутто            | нетто     | (г.)       | (г.)       | (г.)        | (ккал.)                 |
| мука пшеничная высший сорт   | 16                | 16        | 1.55       | 0.13       | 10.8        | 50.6                    |
| сахар-песок                  | 12                | 12        | 0          | 0          | 10.9        | 43.6                    |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 11.7              | 11.7      | 0.07       | 8.47       | 0.1         | 76.9                    |
| яйцо куриное                 | 7.3               | 6.7       | 0.8        | 0.68       | 0.04        | 9.4                     |
| соль поваренная йодированная | 0.1               | 0.1       | 0          | 0          | 0           | 0                       |
| изюм                         | 9.5               | 9.3       | 0.16       | 0          | 6.02        | 24.7                    |
| пудра рафинадная             | 0.5               | 0.5       | 0          | 0          | 0.48        | 1.9                     |
| уксусная эссенция            | 0.1               | 0.1       | 0          | 0          | 0           | 0                       |
| натрий двууглекислый         | 0.1               | 0.1       | 0          | 0          | 0           | 0                       |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>50</b> | <b>2.6</b> | <b>9.3</b> | <b>28.3</b> | <b>207.1</b>            |

| Продукты                     | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |             |            |             |            |            |          |
|------------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------|
|                              | В1  | В2          | А         | рр         | С          | Na  | K          | Ca          | Mg         | P           | Fe         | I          | Se       |
| мука пшеничная высший сорт   | 0.02  | 0.01        | 0         | 0.2        | 0          | 2   | 20         | 3           | 2          | 12          | 0          | 0.2        | 0.8      |
| сахар-песок                  | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж  | 0   | 0           | 35        | 0          | 0          | 9   | 3          | 2           | 0          | 2           | 0          | 0          | 0.1      |
| яйцо куриное                 | 0   | 0.02        | 10        | 0          | 0          | 9   | 9          | 3           | 1          | 11          | 0          | 1.3        | 1.8      |
| соль поваренная йодированная | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 19  | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 2          | 0        |
| изюм                         | 0.01  | 0.01        | 0         | 0          | 0          | 11  | 80         | 7           | 3          | 10          | 0          | 0          | 0        |
| пудра рафинадная             | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| уксусная эссенция            | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| натрий двууглекислый         | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0        |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.03</b>                                   | <b>0.04</b> | <b>45</b> | <b>0.2</b> | <b>0.0</b> | <b>50</b>   | <b>112</b> | <b>15.0</b> | <b>6.0</b> | <b>35.0</b> | <b>0.0</b> | <b>3.5</b> | <b>3</b> |

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 градусов в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

**КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»;**

Номер рецептуры: 54-5в-2020 (3-7 лет)

| Продукты                    | Расход сырья (г.) |           | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                             | брутто            | нетто     |               |              |                  |                                       |
| мука пшеничная высший сорт  | 19.3              | 19.3      | 1.87          | 0.15         | 13.05            | 61.1                                  |
| сахар-песок                 | 11                | 11        | 0             | 0            | 9.99             | 40                                    |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж | 10                | 10        | 0.06          | 7.26         | 0.08             | 65.9                                  |
| яйцо куриное                | 3.7               | 3.3       | 0.4           | 0.34         | 0.02             | 4.7                                   |
| творог 9.0% м.д.ж           | 16.7              | 16.7      | 2.62          | 1.32         | 0.46             | 24.2                                  |
| пудра рафинадная            | 0.7               | 0.7       | 0             | 0            | 0.61             | 2.4                                   |
| натрий двууглекислый        | 0                 | 0         | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>               |                   | <b>50</b> | <b>5.0</b>    | <b>9.1</b>   | <b>24.2</b>      | <b>198.3</b>                          |

| Продукты                    | витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |             |            |             |            |            |            |
|-----------------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|-----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
|                             | B1  | B2          | A         | pp         | C          | Na  | K         | Ca          | Mg         | P           | Fe         | I          | Se         |
| мука пшеничная высший сорт  | 0.02  | 0.01        | 0         | 0.2        | 0          | 2   | 24        | 3           | 3          | 14          | 0          | 0.3        | 1          |
| сахар-песок                 | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| масло сливочное 82.5% м.д.ж | 0   | 0           | 30        | 0          | 0          | 7   | 2         | 2           | 0          | 2           | 0          | 0          | 0.1        |
| яйцо куриное                | 0   | 0.01        | 5         | 0          | 0          | 4   | 5         | 2           | 0          | 6           | 0          | 0.7        | 0.9        |
| творог 9.0% м.д.ж           | 0   | 0.04        | 5         | 0.1        | 0          | 7   | 19        | 24          | 3          | 32          | 0          | 1.5        | 4.4        |
| пудра рафинадная            | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| натрий двууглекислый        | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          |
| <b>Выход:</b>               | <b>0.02</b>                                     | <b>0.06</b> | <b>40</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>20</b>   | <b>50</b> | <b>31.0</b> | <b>6.0</b> | <b>54.0</b> | <b>0.0</b> | <b>2.5</b> | <b>6.4</b> |

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус – сладкий; запах свежесвыпеченного теста, приятный.

**КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ;**

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

| Продукты                          | Расход сырья (г.) |           | Белки<br>(г.) | Жиры<br>(г.) | Углеводы<br>(г.) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------------------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|
|                                   | брутто            | нетто     |               |              |                  |                                       |
| мука рисовая                      | 15                | 15        | 0.85          | 0.18         | 10.61            | 47.5                                  |
| вода                              | 15                | 15        | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| груша                             | 16.1              | 15        | 0.06          | 0.04         | 1.41             | 6.2                                   |
| сахар-песок                       | 5.4               | 5.4       | 0             | 0            | 4.9              | 19.6                                  |
| масло подсолнечное рафинированное | 5.4               | 5.4       | 0             | 4.75         | 0                | 42.7                                  |
| крахмал картофельный              | 5.4               | 5.4       | 0.01          | 0            | 3.91             | 15.7                                  |
| натрий двууглекислый              | 3                 | 3         | 0             | 0            | 0                | 0                                     |
| <b>Выход:</b>                     |                   | <b>60</b> | <b>0.9</b>    | <b>5.0</b>   | <b>20.8</b>      | <b>131.7</b>                          |

| Продукты                          | витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) |            |          |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |            |            |           |            |            |          |
|-----------------------------------|--|------------|----------|------------|------------|---|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|----------|
|                                   | B1   | B2         | A        | pp         | C          | Na  | K         | Ca         | Mg         | P         | Fe         | I          | Se       |
| мука рисовая                      | 0.01   | 0          | 0        | 0.3        | 0          | 0   | 0         | 1          | 5          | 13        | 0          | 0          | 2        |
| вода                              | 0  | 0          | 0        | 0          | 0          | 0   | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0        |
| груша                             | 0  | 0          | 0.2      | 0          | 0          | 2   | 23        | 3          | 2          | 2         | 0          | 0.1        | 0        |
| сахар-песок                       | 0  | 0          | 0        | 0          | 0          | 0   | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0        |
| масло подсолнечное рафинированное | 0  | 0          | 0        | 0          | 0          | 0   | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0        |
| крахмал картофельный              | 0  | 0          | 0        | 0          | 0          | 0   | 1         | 2          | 0          | 4         | 0          | 0          | 0        |
| натрий двууглекислый              | 0  | 0          | 0        | 0          | 0          | 0   | 0         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0          | 0        |
| <b>Выход:</b>                     | <b>0.01</b>                                    | <b>0.0</b> | <b>0</b> | <b>0.3</b> | <b>0.0</b> | <b>2</b>  | <b>24</b> | <b>6.0</b> | <b>7.0</b> | <b>19</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b> | <b>2</b> |

**Технология приготовления:**

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 градусов в течение 55-60 минут.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая. Консистенция: мякиш плотный. Вкус: сладкий.

**КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ;**

**Номер рецептуры: 54-7в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты                     | Расход сырья (г.) |           | Белки (г.)  | Жиры (г.)   | Углеводы (г.) | Энергетическая ценность (ккал.) |
|------------------------------|-------------------|-----------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|                              | брутто            | нетто     |             |             |               |                                 |
| куриная грудка (филе)        | 14.4              | 12.7      | 2.82        | 0.21        | 0.05          | 13.4                            |
| тыква                        | 28.9              | 23.1      | 0.22        | 0           | 1.37          | 6.3                             |
| яблоко                       | 26.9              | 23.8      | 0.09        | 0.08        | 2.12          | 9.6                             |
| яйцо куриное                 | 12.2              | 11.1      | 1.33        | 1.12        | 0.07          | 15.7                            |
| мука кокосовая               | 7.4               | 7.4       | 0.04        | 0.01        | 0.18          | 1                               |
| натрий двууглекислый         | 0.5               | 0.5       | 0           | 0           | 0             | 0                               |
| кунжут                       | 0.9               | 0.9       | 0.16        | 0.39        | 0.1           | 4.5                             |
| соль поваренная йодированная | 0.5               | 0.5       | 0           | 0           | 0             | 0                               |
| <b>Выход:</b>                |                   | <b>75</b> | <b>4.66</b> | <b>1.81</b> | <b>3.89</b>   | <b>50.5</b>                     |

| Продукты                     | Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв) |             |           |          |          | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |            |           |           |           |          |             |            |
|------------------------------|--|-------------|-----------|----------|----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|------------|
|                              | B1   | B2          | A         | pp       | C        | Na  | K          | Ca        | Mg        | P         | Fe       | I           | Se         |
| куриная грудка (филе)        | 0.01   | 0.01        | 0.7       | 0.8      | 0        | 8   | 37         | 1         | 10        | 19        | 0        | 0.8         | 2.5        |
| тыква                        | 0.01   | 0.01        | 0         | 0.1      | 1        | 3   | 39         | 8         | 3         | 5         | 0        | 0.2         | 0.1        |
| яблоко                       | 0.01   | 0           | 0.7       | 0.1      | 1        | 6   | 66         | 3         | 2         | 2         | 0        | 0.5         | 0.1        |
| яйцо куриное                 | 0.01   | 0.04        | 17        | 0        | 0        | 15  | 16         | 5         | 1         | 19        | 0        | 2.2         | 3          |
| мука кокосовая               | 0  | 0           | 0         | 0        | 0        | 0   | 0          | 2         | 2         | 1         | 0        | 0           | 0          |
| натрий двууглекислый         | 0  | 0           | 0         | 0        | 0        | 0   | 0          | 0         | 0         | 0         | 0        | 0           | 0          |
| кунжут                       | 0.01   | 0           | 0         | 0        | 0        | 0   | 0          | 12        | 4         | 6         | 0        | 0           | 0          |
| соль поваренная йодированная | 0  | 0           | 0         | 0        | 0        | 187   | 0          | 2         | 0         | 0         | 0        | 20          | 0          |
| <b>Выход:</b>                | <b>0.05</b>                                    | <b>0.06</b> | <b>18</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>219</b>  | <b>158</b> | <b>33</b> | <b>22</b> | <b>52</b> | <b>0</b> | <b>23.7</b> | <b>5.7</b> |

**Технология приготовления:**

Кокосовую муку просеивают.

Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов.

#### Характеристика блюда на выходе:

Запах свежесыпеченного теста, курицы.

### БУЛОЧКА МАКОВАЯ;

Номер рецептуры: 54-8в-2020 (3-7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты             | Расход сырья (г.) |           | Белки      | Жиры       | Углеводы    | Энергетическая ценность |
|----------------------|-------------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------------------|
|                      | брутто            | нетто     | (г.)       | (г.)       | (г.)        | (ккал.)                 |
| творог 9.0% м.д.ж    | 17.6              | 17.6      | 2.76       | 1.39       | 0.48        | 25.5                    |
| сахар-песок          | 11.2              | 11.2      | 0          | 0          | 10.17       | 40.7                    |
| яйцо куриное         | 10.6              | 9.6       | 1.15       | 0.97       | 0.06        | 13.6                    |
| сметана 15.0%        | 4.8               | 4.8       | 0.12       | 0.63       | 0.16        | 6.8                     |
| мак                  | 2.4               | 2.4       | 0.39       | 1          | 0.32        | 11.9                    |
| натрий двууглекислый | 0.4               | 0.4       | 0          | 0          | 0           | 0                       |
| мука рисовая         | 12.8              | 12.8      | 0.72       | 0.16       | 9.05        | 40.5                    |
| яблоко               | 12.7              | 11.2      | 0.04       | 0.04       | 1           | 4.5                     |
| <b>Выход:</b>        |                   | <b>60</b> | <b>5.2</b> | <b>4.2</b> | <b>21.2</b> | <b>143.5</b>            |

| Продукты             | витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв) |             |           |            |            | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг) |           |             |             |             |            |            |          |
|----------------------|---|-------------|-----------|------------|------------|---|-----------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|----------|
|                      | В1  | В2          | А         | pp         | С          | Na  | K         | Ca          | Mg          | P           | Fe         | I          | Se       |
| творог 9.0% м.д.ж    | 0.01  | 0.04        | 5.3       | 0.1        | 0          | 7   | 20        | 25          | 4           | 34          | 0          | 1.6        | 4.6      |
| сахар-песок          | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0        |
| яйцо куриное         | 0   | 0.03        | 14        | 0          | 0          | 13  | 13        | 5           | 1           | 16          | 0          | 1.9        | 2.6      |
| сметана 15.0%        | 0   | 0           | 3.1       | 0          | 0          | 2   | 6         | 4           | 0           | 3           | 0          | 0          | 0        |
| мак                  | 0.01  | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 35          | 9           | 19          | 0          | 0          | 0        |
| натрий двууглекислый | 0   | 0           | 0         | 0          | 0          | 0   | 0         | 0           | 0           | 0           | 0          | 0          | 0        |
| мука рисовая         | 0.01  | 0           | 0         | 0.3        | 0          | 0   | 0         | 1           | 4           | 11          | 0          | 0          | 1.7      |
| яблоко               | 0   | 0           | 0.3       | 0          | 0          | 3   | 31        | 2           | 1           | 1           | 0          | 0.2        | 0        |
| <b>Выход:</b>        | <b>0.03</b>                                   | <b>0.07</b> | <b>23</b> | <b>0.4</b> | <b>0.0</b> | <b>25</b>   | <b>70</b> | <b>72.0</b> | <b>19.0</b> | <b>84.0</b> | <b>0.0</b> | <b>3.7</b> | <b>9</b> |

#### Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.

Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.

Всыпают рисовую муку и перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 градусов.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякиш хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

## Приложение 1

### Варианты меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

#### Меню №1

| № рецептуры<br>(3-7 л.)        | Название блюда                           | Масса         | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                                |  | г.            | г.          | г.          | г.           | ккал          |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b>   |  |               |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020                     | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-1к-2020                     | Каша жидкая молочная кукурузная          | 200,0         | 5,8         | 6,9         | 34,3         | 222,3         |
| Пром.                          | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн-2020                    | Чай черный байховый с молоком и сахаром  | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>445,0</b>  | <b>13,1</b> | <b>13,1</b> | <b>54,4</b>  | <b>386,6</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |               |             |             |              |               |
| Пром.                          | Биомороженое                             | 50,0          | 1,3         | 4,2         | 9,3          | 80,7          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>50,0</b>   | <b>1,3</b>  | <b>4,2</b>  | <b>9,3</b>   | <b>80,7</b>   |
| <b>Обед</b>                    |  |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020                   | Салат из моркови и яблок                 | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-2с-2020                     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-6г-2020                     | Рис отварной                             | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-14м-2020                    | Фрикадельки из говядины                  | 60,0          | 8,4         | 6,1         | 3,5          | 102,3         |
| Пром.                          | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-1хн-2020                    | Компот из вишни                          | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 10,5         | 43,1          |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>700,0</b>  | <b>16,8</b> | <b>21,9</b> | <b>77,7</b>  | <b>575,0</b>  |
| <b>Полдник</b>                 |  |               |             |             |              |               |
| 54-1в-2020                     | Ватрушка творожная                       | 50,0          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205,0         |
| Пром.                          | Молоко                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>230,0</b>  | <b>11,5</b> | <b>17,7</b> | <b>23,8</b>  | <b>300,3</b>  |
| <b>Ужин</b>                    |  |               |             |             |              |               |
| 54-9м-2020                     | Жаркое по-домашнему                      | 150,0         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| Пром.                          | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн-2020                    | Чай черный байховый с сахаром            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>380,0</b>  | <b>17,7</b> | <b>12,1</b> | <b>33,3</b>  | <b>312,9</b>  |
| <b>Второй ужин</b>             |  |               |             |             |              |               |
| Пром.                          | Кефир                                    | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
| <b>Итого за второй ужин</b>    |  | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1985,0</b> | <b>65,2</b> | <b>74,0</b> | <b>205,2</b> | <b>1748,1</b> |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>       |  |               |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |               |             |             |              |               |
| 54-2о-2020                     | Омлет с зеленым горошком                 | 150,0         | 9,6         | 11,4        | 4,9          | 160,9         |
| Пром.                          | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн-2020                    | Какао с молоком                          | 200,0         | 4,1         | 6,0         | 12,6         | 121,1         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>380,0</b>  | <b>16,0</b> | <b>17,8</b> | <b>29,0</b>  | <b>339,8</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |               |             |             |              |               |
| Пром.                          | Яблоко                                   | 150,0         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>150,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
| <b>Обед</b>                    |  |               |             |             |              |               |
| 54-16з-2020                    | Винегрет с растительным маслом           | 60,0          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-12с-2020                    | Суп с рыбными консервами (горбуша)       | 200,0         | 7,9         | 3,9         | 14,3         | 124,1         |
| 54-4г-2020                     | Каша гречневая рассыпчатая               | 150,0         | 8,2         | 6,5         | 42,8         | 262,2         |
| 54-16м-2020                    | Печень говяжья по-строгановски           | 60,0          | 9,9         | 10,4        | 1,4          | 139,0         |
| Пром.                          | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн-2020                   | Кисель из свежей брусники                | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>700,0</b>  | <b>29,2</b> | <b>26,6</b> | <b>87,0</b>  | <b>703,6</b>  |
| <b>Полдник</b>                 |  |               |             |             |              |               |



|              |   |               |             |             |              |               |
|--------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.        | Вафли                                   | 40,0          | 1,2         | 1,0         | 29,2         | 143,4         |
| Пром.        | Сок апельсиновый                        | 200,0         | 1,4         | 0,0         | 26,6         | 112,0         |
|              | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>220,0</b>  | <b>2,4</b>  | <b>1,0</b>  | <b>50,9</b>  | <b>255,4</b>  |
|              | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-10м-2020  | Капуста тушеная с мясом                 | 200,0         | 22,3        | 19,4        | 14,4         | 321,0         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн-2020  | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|              | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>430,0</b>  | <b>24,9</b> | <b>19,8</b> | <b>33,6</b>  | <b>412,0</b>  |
|              | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
|              | Варенец                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|              | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|              | <b>Итого за день</b>                    | <b>2100,0</b> | <b>79,8</b> | <b>70,6</b> | <b>236,4</b> | <b>1899,9</b> |
|              | <b>Среда, 1 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-19к-2020  | Суп молочный с макаронными изделиями    | 200,0         | 5,3         | 5,5         | 18,4         | 144,4         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн-2020  | Чай черный байховый с ягодами и медом   | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,8         | 44,5          |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>520,0</b>  | <b>10,3</b> | <b>7,4</b>  | <b>51,4</b>  | <b>313,3</b>  |
|              | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Сок персиковый с мякотью                | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 30,6         | 124,6         |
|              | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|              | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-7з-2020   | Салат из белокочанной капусты           | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-10с-2020  | Суп крестьянский                        | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 11,7         | 98,9          |
| 54-2г-2020   | Макаронные отварные с овощами           | 150,0         | 4,5         | 6,9         | 28,1         | 192,0         |
| 54-5м-2020   | Котлеты из курицы                       | 50,0          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-8хн-2020  | Компот из смородины черной              | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|              | <b>Итого за обед</b>                    | <b>690,0</b>  | <b>17,8</b> | <b>25,8</b> | <b>71,6</b>  | <b>589,3</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-3в-2020   | Кекс "Здоровье"                         | 50,0          | 2,5         | 9,8         | 28,4         | 212,0         |
| Пром.        | Бифидок                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|              | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>230,0</b>  | <b>7,4</b>  | <b>13,8</b> | <b>35,1</b>  | <b>294,1</b>  |
|              | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-17м-2020  | Запеканка картофельная с говядиной      | 150,0         | 18,0        | 15,1        | 22,5         | 298,3         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-14гн-2020 | Чай с грушей и апельсином               | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|              | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>20,6</b> | <b>15,5</b> | <b>35,7</b>  | <b>364,6</b>  |
|              | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Ряженка                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|              | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|              | <b>Итого за день</b>                    | <b>2200,0</b> | <b>61,6</b> | <b>66,4</b> | <b>231,2</b> | <b>1768,7</b> |
|              | <b>Четверг, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Повидло                                 | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| 54-4т-2020   | Пудинг из творога с яблоками            | 150,0         | 18,9        | 15,1        | 11,7         | 258,4         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-1гн-2020  | Чай черный байховый (без сахара)        | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400,0</b>  | <b>21,4</b> | <b>15,5</b> | <b>35,1</b>  | <b>365,1</b>  |
|              | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Биомороженое                            | 50,0          | 1,7         | 2,9         | 9,6          | 71,8          |
|              | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>50,0</b>   | <b>1,7</b>  | <b>2,9</b>  | <b>9,6</b>   | <b>71,8</b>   |
|              | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-12з-2020  | Икра морковная                          | 60,0          | 1,3         | 4,3         | 6,3          | 68,5          |
| 54-1с-2020   | Щи из свежей капусты со сметаной        | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          |
| 54-9г-2020   | Рагу из овощей                          | 150,0         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          |
| 54-8м-2020   | Тефтели из говядины паровые             | 60,0          | 8,4         | 6,0         | 4,7          | 106,1         |

|               |   |               |             |             |              |               |
|---------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный                          | 45,0          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9хн-2020   | Кисель из апельсинов                    | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 60,1          |
|               | <b>Итого за обед</b>                    | <b>745,0</b>  | <b>16,9</b> | <b>22,9</b> | <b>58,1</b>  | <b>505,9</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-5в-2020    | Кекс "Творожный"                        | 50,0          | 4,9         | 9,1         | 24,2         | 198,2         |
| Пром.         | Молоко                                  | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|               | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>230,0</b>  | <b>9,7</b>  | <b>14,1</b> | <b>31,9</b>  | <b>293,6</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                          | 150,0         | 20,4        | 5,9         | 26,0         | 239,0         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн-2020   | Чай черный байховый с сахаром           | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>22,9</b> | <b>6,2</b>  | <b>43,9</b>  | <b>323,3</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Кефир                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                    | <b>1985,0</b> | <b>77,4</b> | <b>66,7</b> | <b>185,3</b> | <b>1651,1</b> |
|               | <b>Пятница, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке            | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-16к-2020   | Каша "Дружба"                           | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн-2020   | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>445,0</b>  | <b>12,2</b> | <b>13,0</b> | <b>44,6</b>  | <b>345,3</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Банан                                   | 150,0         | 2,1         | 0,0         | 30,6         | 130,8         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>150,0</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|               | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-13з-2020   | Салат из свеклы отварной                | 60,0          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-3с-2020    | Рассольник Ленинградский                | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 15,3         | 113,3         |
| 54-11г-2020   | Картофельное пюре                       | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-7р-2020    | Суфле рыбное (треска)                   | 60,0          | 10,2        | 4,7         | 2,6          | 93,7          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3хн-2020   | Компот из чернослива                    | 200,0         | 0,8         | 0,0         | 28,4         | 117,0         |
|               | <b>Итого за обед</b>                    | <b>700,0</b>  | <b>19,1</b> | <b>18,3</b> | <b>86,1</b>  | <b>585,5</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Пряник                                  | 40,0          | 2,2         | 1,7         | 27,3         | 133,0         |
| Пром.         | Йогурт 3.2 %-ной жирности               | 180,0         | 8,5         | 5,1         | 5,7          | 102,4         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>220,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>6,7</b>  | <b>33,0</b>  | <b>235,4</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-12г-2020   | Котлеты капустные                       | 150,0         | 8,7         | 6,7         | 27,4         | 204,5         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн-2020   | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>11,2</b> | <b>7,0</b>  | <b>45,5</b>  | <b>290,0</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Варенец                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                    | <b>2075,0</b> | <b>60,2</b> | <b>49,1</b> | <b>246,6</b> | <b>1669,0</b> |
|               | <b>Понедельник, 2 неделя</b>            |               |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке            | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-1к-2020    | Каша жидкая молочная кукурузная         | 200,0         | 5,8         | 6,9         | 34,3         | 222,3         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9гн-2020   | Кофейный напиток с молоком              | 200,0         | 3,8         | 3,5         | 11,1         | 90,8          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>445,0</b>  | <b>15,3</b> | <b>15,1</b> | <b>56,9</b>  | <b>425,5</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Сок фруктовый                           | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 29,3         | 119,5         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>29,3</b>  | <b>119,5</b>  |

|              |  |               |             |             |              |               |
|--------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|              | <b>Обед</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020 | Салат из моркови с яблоками              | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-2с-2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-6г-2020   | Рис отварной                             | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-16м-2020  | Печень говяжья по-строгановски           | 60,0          | 9,9         | 10,4        | 1,4          | 139,0         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-1хн-2020  | Компот из вишни                          | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 10,5         | 43,1          |
|              | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700,0</b>  | <b>18,3</b> | <b>26,2</b> | <b>75,7</b>  | <b>611,7</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                           |               |             |             |              |               |
| 54-1в-2020   | Ватрушка творожная                       | 50,0          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205,0         |
| Пром.        | Молоко                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|              | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>230,0</b>  | <b>11,5</b> | <b>17,7</b> | <b>23,8</b>  | <b>300,3</b>  |
|              | <b>Ужин</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-9м-2020   | Жаркое по-домашнему                      | 150,0         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн-2020  | Чай черный байховый с сахаром            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|              | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380,0</b>  | <b>17,7</b> | <b>12,1</b> | <b>33,3</b>  | <b>312,9</b>  |
|              | <b>Второй ужин</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Кефир                                    | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|              | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|              | <b>Итого за день</b>                     | <b>2135,0</b> | <b>68,2</b> | <b>76,2</b> | <b>225,6</b> | <b>1861,3</b> |
|              | <b>Вторник, 2 неделя</b>                 |               |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                           |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Повидло                                  | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| 54-2т-2020   | Запеканка из творога с морковью          | 150,0         | 13,5        | 12,0        | 24,2         | 259,0         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн-2020  | Чай черный байховый с молоком и сахаром  | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400,0</b>  | <b>17,4</b> | <b>13,7</b> | <b>56,1</b>  | <b>417,6</b>  |
|              | <b>Второй завтрак</b>                    |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Яблоко                                   | 150,0         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|              | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>150,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|              | <b>Обед</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-16з-2020  | Винегрет с растительным маслом           | 60,0          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-12с-2020  | Суп с рыбными консервами (горбуша)       | 200,0         | 7,9         | 3,9         | 14,3         | 124,1         |
| 54-4г-2020   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150,0         | 8,2         | 6,5         | 42,8         | 262,2         |
| 54-14м-2020  | Фрикадельки из говядины                  | 60,0          | 8,4         | 6,1         | 3,5          | 102,3         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн-2020 | Кисель из свежей брусники                | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
|              | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700,0</b>  | <b>27,7</b> | <b>22,2</b> | <b>89,0</b>  | <b>666,9</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                           |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Вафли                                    | 40,0          | 1,2         | 1,0         | 29,2         | 130,3         |
| Пром.        | Сок гранатовый                           | 180,0         | 0,5         | 0,2         | 23,3         | 96,5          |
|              | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>220,0</b>  | <b>1,7</b>  | <b>1,1</b>  | <b>52,4</b>  | <b>226,8</b>  |
|              | <b>Ужин</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-10м-2020  | Капуста тушеная с мясом                  | 150,0         | 17,0        | 27,2        | 12,2         | 361,7         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн-2020  | Чай черный байховый с лимоном и сахаром  | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|              | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380,0</b>  | <b>19,6</b> | <b>27,5</b> | <b>30,3</b>  | <b>447,2</b>  |
|              | <b>Второй ужин</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.        | Варенец                                  | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|              | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|              | <b>Итого за день</b>                     | <b>2030,0</b> | <b>71,8</b> | <b>69,1</b> | <b>248,0</b> | <b>1901,1</b> |
|              | <b>Среда, 2 неделя</b>                   |               |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                           |               |             |             |              |               |
| 54-2о-2020   | Омлет с зеленым горошком                 | 150,0         | 9,6         | 11,4        | 4,9          | 160,9         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |

|               |  |               |             |             |              |               |
|---------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-5гн-2020   | Чай черный байховый с ягодами и медом      | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,8         | 44,5          |
| Пром.         | Йогурт                                     | 90,0          | 2,4         | 1,6         | 10,7         | 66,6          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>470,0</b>  | <b>14,6</b> | <b>13,3</b> | <b>37,8</b>  | <b>329,9</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Биомороженое                               | 50,0          | 1,3         | 4,3         | 9,8          | 83,0          |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>50,0</b>   | <b>1,3</b>  | <b>4,3</b>  | <b>9,8</b>   | <b>83,0</b>   |
|               | <b>Обед</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-7з-2020    | Салат из белокочанной капусты              | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-10с-2020   | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 11,7         | 98,9          |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные                          | 150,0         | 5,0         | 5,3         | 35,0         | 207,7         |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы                          | 50,0          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2хн-2020   | Компот из смородины с медом                | 200,0         | 0,5         | 0,0         | 11,1         | 46,1          |
|               | <b>Итого за обед</b>                       | <b>690,0</b>  | <b>18,6</b> | <b>24,2</b> | <b>80,9</b>  | <b>615,8</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-4в-2020    | Кекс "Столичный"                           | 50,0          | 2,6         | 9,3         | 28,3         | 207,1         |
| Пром.         | Бифидок                                    | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|               | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>230,0</b>  | <b>7,5</b>  | <b>13,2</b> | <b>35,1</b>  | <b>289,2</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-18м-2020   | Запеканка картофельная с печенью           | 150,0         | 16,9        | 8,3         | 22,5         | 231,6         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-14гн-2020  | Чай с грушей и апельсином                  | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|               | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>380,0</b>  | <b>19,4</b> | <b>8,6</b>  | <b>35,7</b>  | <b>298,0</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                         |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Ряженка                                    | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                       | <b>2000,0</b> | <b>66,4</b> | <b>67,6</b> | <b>206,3</b> | <b>1698,7</b> |
|               | <b>Четверг, 2 неделя</b>                   |               |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке               | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-19к-2020   | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200,0         | 5,3         | 5,5         | 18,4         | 144,4         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн-2020   | Какао с молоком                            | 200,0         | 4,1         | 6,0         | 12,6         | 121,1         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>445,0</b>  | <b>15,1</b> | <b>16,3</b> | <b>42,5</b>  | <b>377,8</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Бананы                                     | 150,0         | 2,1         | 0,0         | 30,6         | 130,8         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>150,0</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|               | <b>Обед</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-12з-2020   | Икра морковная                             | 60,0          | 1,3         | 4,3         | 6,3          | 68,5          |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей капусты со сметаной           | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          |
| 54-9г-2020    | Рагу из овощей                             | 150,0         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          |
| 54-4м-2020    | Котлеты из говядины                        | 75,0          | 14,1        | 11,9        | 6,2          | 188,0         |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной                        | 45,0          | 1,2         | 1,9         | 2,0          | 29,5          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9хн-2020   | Кисель из апельсинов                       | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 60,1          |
|               | <b>Итого за обед</b>                       | <b>760,0</b>  | <b>23,2</b> | <b>26,9</b> | <b>60,0</b>  | <b>574,4</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-5в-2020    | Кекс "Творожный"                           | 50,0          | 4,9         | 9,1         | 24,2         | 198,2         |
| Пром.         | Молоко                                     | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|               | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>230,0</b>  | <b>9,7</b>  | <b>14,1</b> | <b>31,9</b>  | <b>293,6</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                             | 150,0         | 20,4        | 5,9         | 26,0         | 239,0         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн-2020   | Чай черный байховый с сахаром              | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>380,0</b>  | <b>22,9</b> | <b>6,2</b>  | <b>43,9</b>  | <b>323,3</b>  |

|             |   |               |             |             |              |               |
|-------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.       | Кефир                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|             | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>                    | <b>2145,0</b> | <b>77,7</b> | <b>68,6</b> | <b>215,6</b> | <b>1791,4</b> |
|             | <b>Пятница, 2 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.       | Повидло                                 | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| 54-4т-2020  | Пудинг из творога с яблоками            | 150,0         | 18,9        | 15,1        | 11,7         | 258,4         |
| Пром.       | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (без сахара)        | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400,0</b>  | <b>21,4</b> | <b>15,5</b> | <b>35,1</b>  | <b>365,1</b>  |
|             | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.       | Сок яблочный                            | 200,0         | 0,9         | 0,0         | 21,3         | 88,9          |
|             | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>21,3</b>  | <b>88,9</b>   |
|             | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной                | 60,0          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-3с-2020  | Рассольник Ленинградский                | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 15,3         | 113,3         |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре                       | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-6р-2020  | Суфле рыбное (горбуша)                  | 60,0          | 12,8        | 7,6         | 2,6          | 129,6         |
| Пром.       | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива                    | 200,0         | 0,8         | 0,0         | 28,4         | 117,0         |
|             | <b>Итого за обед</b>                    | <b>700,0</b>  | <b>21,6</b> | <b>21,2</b> | <b>86,1</b>  | <b>621,4</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.       | Пряник                                  | 40,0          | 2,2         | 1,7         | 27,3         | 133,0         |
| Пром.       | Йогурт                                  | 180,0         | 8,5         | 5,1         | 5,7          | 102,4         |
|             | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>220,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>6,7</b>  | <b>33,0</b>  | <b>235,4</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные                       | 150,0         | 8,7         | 6,7         | 27,4         | 204,5         |
| Пром.       | Хлеб в ассортименте                     | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн-2020 | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|             | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>11,2</b> | <b>7,0</b>  | <b>45,5</b>  | <b>290,0</b>  |
|             | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.       | Варенец                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|             | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>                    | <b>2080,0</b> | <b>70,8</b> | <b>54,3</b> | <b>227,7</b> | <b>1682,9</b> |
|             | <b>Средние показатели за цикл</b>       | <b>2061,5</b> | <b>72,3</b> | <b>67,1</b> | <b>236,3</b> | <b>1838,3</b> |

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2061,5                     | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1838,3                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 72,3 (15,7%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 67,1 (32,8%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 236,3 (51,4%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 78,5                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,9                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,7                        | 0,9                  |
| Витамин А (рет. экв/сут)           | 833,2                      | 450,0                |
| Кальций (мг/сут)                   | 953,0                      | 800,0                |
| Фосфор (мг/сут)                    | 1327,1                     | 700,0                |
| Магний (мг/сут)                    | 320,4                      | 80,0                 |
| Железо (мг/сут)                    | 16,0                       | 10,0                 |
| Калий (мг/сут)                     | 2905,8                     | 400,0                |
| Йод (мг/сут)                       | 0,16                       | 0,07                 |
| Селен (мг/сут)                     | 0,0049                     | 0,0015               |
| Фтор (мг/сут)                      | 1,4                        | 1,4                  |

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (меню №1)

| Название продукта      | Ед. изм | День |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|------------------------|---------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|                        |         | 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко паст.           | мл      | 339  | 190 | 153 | 190 | 227 | 390 | 73  | 73  | 477 | 75  | 2187  | 219       |
| биомороженое           | г       | 50   | -   | -   | 50  | -   | -   | -   | 50  | -   | -   | 150   | 15        |
| творог                 | г       | 33   | -   | -   | 121 | -   | 33  | 57  | -   | 17  | 103 | 365   | 37        |
| сметана                | г       | 10   | 22  | 10  | 39  | 10  | 32  | 4   | 10  | 10  | 16  | 162   | 16        |
| сыр                    | г       | 15   | -   | -   | -   | 15  | 15  | -   | -   | 15  | -   | 61    | 6         |
| говядина 1 кат.        | г       | 166  | 108 | 114 | 58  | -   | 103 | 171 | -   | 87  | -   | 807   | 81        |
| кура 1 категории       | г       | -    | -   | 104 | -   | -   | -   | -   | 104 | -   | -   | 207   | 21        |
| куриная грудка (филе)  | г       | -    | -   | -   | 82  | -   | -   | -   | -   | 82  | -   | 164   | 16        |
| горбуша консерв.       | г       | -    | 32  | -   | -   | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | 64    | 6         |
| треска (филе)          | г       | -    | -   | -   | -   | 72  | -   | -   | -   | -   | -   | 72    | 7         |
| горбуша (филе)         | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 82  | 82    | 8         |
| яйца куриные           | шт      | 0    | 2   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 2   | 0   | 1   | 6     | 1         |
| картофель              | г       | 125  | 92  | 192 | 65  | 250 | 125 | 92  | 192 | 65  | 250 | 1445  | 145       |
| морковь                | г       | 58   | 26  | 44  | 106 | 10  | 58  | 143 | 18  | 106 | 10  | 579   | 58        |
| свекла                 | г       | 40   | 11  | -   | -   | 73  | 40  | 11  | -   | -   | 73  | 248   | 25        |
| капуста белокочанная   | г       | 20   | 143 | 124 | 108 | 200 | 20  | 143 | 124 | 108 | 200 | 1189  | 119       |
| петрушка (корень)      | г       | 1    | -   | -   | 1   | -   | 1   | -   | -   | 2   | -   | 4     | 0,4       |
| лук репчатый           | г       | 22   | 47  | 17  | 66  | 10  | 22  | 47  | 17  | 45  | 10  | 300   | 30        |
| томат-пюре             | г       | 11   | 6   | 9   | 26  | -   | 11  | 6   | -   | 26  | -   | 95    | 10        |
| горошек зел. консер.   | г       | -    | 45  | 12  | -   | -   | -   | -   | 45  | -   | -   | 102   | 10        |
| огурцы соленые         | г       | -    | 23  | -   | -   | 13  | -   | 23  | -   | -   | 13  | 72    | 7         |
| петрушка (зелень)      | г       | -    | 1   | 3   | -   | -   | -   | 1   | 3   | -   | -   | 9     | 1         |
| укроп                  | г       | -    | -   | 1   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 1     | 0,1       |
| репа                   | г       | -    | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | -   | 32  | -   | 63    | 6         |
| яблоки                 | г       | 26   | 150 | -   | 57  | -   | 26  | 150 | -   | -   | 57  | 466   | 47        |
| вишня                  | г       | 42   | -   | -   | -   | -   | 42  | -   | -   | -   | -   | 84    | 8         |
| брусника               | г       | -    | 25  | -   | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | -   | 50    | 5         |
| лимон                  | г       | -    | 8   | -   | -   | 8   | -   | 8   | -   | -   | 8   | 32    | 3         |
| смородина черная       | г       | -    | -   | 40  | -   | -   | -   | -   | 52  | -   | -   | 92    | 9         |
| груша                  | г       | -    | -   | 11  | -   | -   | -   | -   | 11  | -   | -   | 23    | 2         |
| апельсин               | г       | -    | -   | 15  | 75  | -   | -   | -   | 15  | 75  | -   | 179   | 18        |
| повидло                | г       | -    | -   | -   | 20  | -   | -   | 20  | -   | -   | 20  | 60    | 6         |
| бананы                 | г       | -    | -   | -   | -   | 150 | -   | -   | -   | 150 | -   | 300   | 30        |
| цукаты                 | г       | -    | -   | 8   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 8     | 1         |
| сушеный чернослив      | г       | -    | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | -   | -   | 25  | 50    | 5         |
| сушеный изюм           | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 12  | -   | -   | 12    | 1         |
| сок апельсиновый       | г       | -    | 180 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 180   | 18        |
| сок персиковый         | г       | -    | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |
| сок сливовый           | г       | -    | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |
| сок гранатовый         | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | 180   | 18        |
| сок яблочный           | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | 200   | 20        |
| хлеб                   | г       | 99   | 90  | 99  | 98  | 90  | 90  | 99  | 99  | 104 | 90  | 959   | 96        |
| сухари панировочные    | г       | -    | -   | 2   | 6   | -   | -   | 4   | 2   | 8   | 6   | 29    | 3         |
| крупа кукурузная       | г       | 40   | -   | -   | -   | -   | 40  | -   | -   | -   | -   | 80    | 8         |
| крупа рисовая          | г       | 54   | 4   | -   | 34  | 19  | 54  | 4   | -   | 34  | 4   | 207   | 21        |
| крупа гречневая ядрица | г       | -    | 69  | -   | -   | -   | -   | 69  | -   | -   | -   | 138   | 14        |
| крупа перловая         | г       | -    | -   | 8   | -   | -   | -   | -   | 8   | -   | -   | 16    | 2         |
| пшено                  | г       | -    | -   | -   | -   | 11  | -   | -   | -   | -   | -   | 11    | 1         |
| крупа манная           | г       | -    | -   | -   | -   | 15  | -   | 15  | -   | -   | 15  | 45    | 5         |
| макаронные             | г       | -    | -   | 53  | -   | -   | -   | -   | 51  | 16  | -   | 120   | 12        |

|                                    |   |     |     |      |      |      |     |     |      |      |      |      |      |
|------------------------------------|---|-----|-----|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|
| изделия в/с                        |   |     |     |      |      |      |     |     |      |      |      |      |      |
| мука пшеничная в/с                 | г | 13  | 2   | 12   | 23   | 14   | 14  | 1   | 16   | 24   | 14   | 134  | 13   |
| масло сливочное                    | г | 32  | 41  | 19   | 19   | 20   | 31  | 44  | 31   | 20   | 21   | 277  | 28   |
| масло подсолнечное                 | г | 10  | 11  | 22   | 18   | 7    | 15  | 6   | 12   | 18   | 7    | 126  | 13   |
| вафли с<br>фруктовыми<br>начинками | г | -   | 40  | -    | -    | -    | -   | 40  | -    | -    | -    | 80   | 8    |
| пряники заварные                   | г | -   | -   | -    | -    | 40   | -   | -   | -    | -    | 40   | 80   | 8    |
| чай черный<br>байховый             | г | 2   | 1   | 2    | 2    | 2    | 1   | 2   | 2    | 1    | 2    | 17   | 2    |
| какао                              | г | -   | 5   | -    | -    | -    | -   | -   | -    | 5    | -    | 10   | 1    |
| кофейный напиток                   | г | -   | -   | -    | -    | -    | 5   | -   | -    | -    | -    | 5    | 1    |
| сахар-песок                        | г | 33  | 24  | 24   | 32   | 24   | 33  | 30  | 14   | 34   | 20   | 267  | 27   |
| пудра рафинадная                   | г | -   | -   | -    | 1    | -    | -   | -   | 1    | 1    | -    | 2    | 0,2  |
| крахмал<br>картофельный            | г | -   | 6   | 3    | 6    | -    | -   | 6   | -    | 6    | -    | 27   | 3    |
| соль йодированная                  | г | 3   | 2   | 4    | 2    | 3    | 3   | 2   | 4    | 2    | 2    | 27   | 3    |
| кефир жирный                       | г | 180 | -   | -    | 180  | -    | 180 | -   | -    | 180  | -    | 720  | 72   |
| варенец                            | г | -   | 180 | -    | -    | 180  | -   | 180 | -    | -    | 180  | 720  | 72   |
| йогурт                             | г | -   | -   | 90   | -    | -    | -   | -   | 90   | -    | -    | 180  | 18   |
| бифидок                            | г | -   | -   | 180  | -    | -    | -   | -   | 180  | -    | -    | 360  | 36   |
| сыворожка<br>молочная              | г | -   | -   | 2    | -    | -    | -   | -   | -    | -    | -    | 2    | 0    |
| ряженка                            | г | -   | -   | 180  | -    | -    | -   | -   | 180  | -    | -    | 360  | 36   |
| йогурт 3,2 %-ной<br>жирности       | г | -   | -   | -    | -    | 180  | -   | -   | -    | -    | 180  | 360  | 36   |
| мед                                | г | -   | -   | 15   | -    | -    | -   | -   | 27   | -    | -    | 42   | 4    |
| печень говяжья                     | г | -   | 68  | -    | -    | -    | 68  | -   | 101  | -    | -    | 236  | 24   |
| лавровый лист                      | г | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,3  | 0,04 | 0,9  | 0,1  |
| уксусная эссенция                  | г | -   | -   | -    | -    | -    | -   | -   | 0,05 | -    | -    | 0,05 | 0    |
| кислота лимонная                   | г | 2   | -   | 3,6  | 1,3  | -    | 2   | -   | 3,8  | 1,3  | -    | 13,9 | 1,4  |
| натрий<br>двууглекислый            | г | -   | -   | 0,4  | 0,03 | -    | -   | -   | 0,05 | 0,03 | -    | 0,5  | 0,05 |
| ванилин                            | г | -   | -   | -    | 0,02 | -    | -   | -   | -    | -    | 0,02 | 0,03 | 0    |

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

| №  | Название группы продуктов       | Средние значения |             |       |         |      |          |       | Рекомендуемое значение |
|----|---------------------------------|------------------|-------------|-------|---------|------|----------|-------|------------------------|
|    |                                 | Завтрак          | 2-й завтрак | Обед  | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки |                        |
| 1  | хлеб ржаной                     | 15,8             | 0           | 18,4  | 0       | 15,2 | 0        | 49,4  | 50                     |
| 2  | хлеб пшеничный                  | 15,8             | 0           | 18,4  | 0       | 15,2 | 0        | 49,4  | 80                     |
| 3  | мука пшеничная                  | 0                | 0           | 1,4   | 9,4     | 2,6  | 0        | 13,4  | 29                     |
| 4  | крупы, бобовые                  | 12,1             | 0           | 27,8  | 0       | 9,8  | 0        | 49,7  | 43                     |
| 5  | макаронные изделия              | 3,2              | 0           | 8,8   | 0       | 0    | 0        | 12    | 12                     |
| 6  | картофель                       | 0                | 0           | 67,8  | 0       | 40,3 | 0        | 108,1 | 140                    |
| 7  | овощи                           | 15,2             | 0           | 130,2 | 0       | 69,1 | 0        | 214,5 | 260                    |
| 8  | фрукты свежие                   | 14,3             | 60          | 33,4  | 0       | 6,8  | 0        | 114,5 | 100                    |
| 9  | сухофрукты                      | 0                | 0           | 7,4   | 1,7     | 0    | 0        | 9,1   | 11                     |
| 10 | соки фруктовые                  | 0                | 60          | 0     | 36      | 0    | 0        | 96    | 100                    |
| 11 | мясо                            | 0                | 0           | 19,3  | 0       | 39,5 | 0        | 58,8  | 55                     |
| 12 | печень                          | 0                | 0           | 11,2  | 0       | 8,4  | 0        | 19,6  | 15                     |
| 13 | птица                           | 0                | 0           | 7,4   | 0       | 16   | 0        | 23,4  | 24                     |
| 14 | рыба (филе)                     | 0                | 0           | 17,1  | 0       | 0    | 0        | 17,1  | 37                     |
| 15 | молоко и<br>кисломолочные прод. | 141,5            | 15          | 13,3  | 144,2   | 6    | 180      | 500   | 450                    |
| 16 | творог                          | 26               | 0           | 0     | 10      | 0    | 0        | 36    | 40                     |
| 17 | сыр                             | 6                | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 6     | 6                      |
| 18 | сметана                         | 1,6              | 0           | 14,6  | 0       | 0    | 0        | 16,2  | 11                     |
| 19 | масло сливочное                 | 4,8              | 0           | 8,6   | 5,8     | 8,5  | 0        | 27,7  | 21                     |
| 20 | масло растительное              | 0                | 0           | 10,6  | 1       | 1,1  | 0        | 12,6  | 11                     |

|    |                      |      |   |     |     |     |   |      |     |
|----|----------------------|------|---|-----|-----|-----|---|------|-----|
| 21 | яйцо                 | 15,6 | 0 | 2,4 | 2,7 | 4,6 | 0 | 25,3 | 20  |
| 22 | сахар                | 7,2  | 0 | 7,2 | 6,3 | 6,2 | 0 | 26,9 | 30  |
| 23 | кондитерские изделия | 3    | 0 | 1,2 | 16  | 0   | 0 | 20,2 | 20  |
| 24 | чай                  | 0,7  | 0 | 0   | 0   | 1   | 0 | 1,7  | 0,6 |
| 25 | какао-порошок        | 1    | 0 | 0   | 0   | 0   | 0 | 1    | 0,6 |
| 26 | кофейный напиток     | 0,5  | 0 | 0   | 0   | 0   | 0 | 0,5  | 1,2 |
| 27 | дрожжи               | 0    | 0 | 0   | 0   | 0   | 0 | 0    | 0,5 |
| 28 | крахмал              | 0    | 0 | 2,4 | 0,3 | 0   | 0 | 2,7  | 3   |
| 29 | соль йодированная    | 0,5  | 0 | 1,7 | 0   | 0,4 | 0 | 2,7  | 5   |



## Меню №2

| № рецептуры<br>(3-7 л.) | Название блюда                            | Масса         | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |   | г,            | г,          | г,          | г,           | Ккал          |
|                         | <b>Понедельник, 1 неделя</b>              |               |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-5к-2020              | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210,0         | 7,2         | 10,7        | 46,2         | 310,5         |
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке              | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020            | Чай черный байховый с сахаром             | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>455,0</b>  | <b>31,2</b> | <b>15,5</b> | <b>64,3</b>  | <b>449,3</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                     |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Сок морковный                             | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>            | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                               |               |             |             |              |               |
| 54-16з -2020            | Винегрет с растительным маслом            | 60,0          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-9с-2020              | Суп картофельный с фасолью                | 200           | 7,0         | 4,4         | 16,8         | 135,0         |
| 54-2г-2020              | Макароны отварные с овощами               | 150,0         | 4,5         | 6,9         | 28,1         | 192,0         |
| 54-3р -2020             | Котлеты рыбные (минтай)                   | 50,0          | 7,1         | 1,4         | 3,7          | 55,3          |
| 54-3соус -2020          | Соус красный основной                     | 30,0          | 1,0         | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-8хн -2020            | Компот из смородины черной                | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                      | <b>720,0</b>  | <b>22,8</b> | <b>19,1</b> | <b>75,8</b>  | <b>566,5</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-2в-2020              | Коржик молочный                           | 40,0          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.                   | Молоко                                    | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         |
|                         | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>240</b>    | <b>7,8</b>  | <b>10,0</b> | <b>34,3</b>  | <b>258,4</b>  |
|                         | <b>Ужин</b>                               |               |             |             |              |               |
| 54-11м -2020            | Плов из отварной говядины                 | 150,0         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 53-2з-2020              | Масло сливочное (порциями)                | 10,0          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 65,9          |
| 54-5гн -2020            | Чай черный байховый с ягодами и медом     | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,8         | 44,5          |
|                         | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>390,0</b>  | <b>14,3</b> | <b>17,5</b> | <b>52,5</b>  | <b>424,6</b>  |
|                         | <b>Второй ужин</b>                        |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Бифидок                                   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          |
|                         | <b>Итого за второй ужин</b>               | <b>200,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,5</b>   | <b>91,3</b>   |
|                         | <b>Итого за день</b>                      | <b>2205,0</b> | <b>64,1</b> | <b>66,4</b> | <b>249,0</b> | <b>1850,4</b> |
|                         | <b>Вторник, 1 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-3о-2020              | Омлет с морковью                          | 150,0         | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         |
| 2                       | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020            | Чай черный с лимоном и сахаром            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>380,0</b>  | <b>13,6</b> | <b>16,6</b> | <b>23,2</b>  | <b>296,4</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                     |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Биомороженое                              | 50            | 1,3         | 4,2         | 9,3          | 80,7          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>            | <b>50</b>     | <b>1,3</b>  | <b>4,2</b>  | <b>9,3</b>   | <b>80,7</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                               |               |             |             |              |               |
| 54-14з -2020            | Салат из свеклы с курагой и изюмом        | 60,0          | 1,0         | 3,2         | 11,1         | 77,2          |
| 54-2с -2020             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-11г -2020            | Картофельное пюре                         | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-1м-2020              | Бефстроганов из отварной говядины         | 100,0         | 15,2        | 13,0        | 2,4          | 187,9         |
| 6                       | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9хн -2020            | Кисель из апельсинов                      | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 60,1          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                      | <b>740,0</b>  | <b>23,7</b> | <b>27,2</b> | <b>73,4</b>  | <b>633,5</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-5в-2020              | Кекс «Творожный»                          | 50,0          | 4,9         | 9,1         | 24,2         | 198,2         |
| Пром.                   | Варенец                                   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          |
|                         | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>250,0</b>  | <b>10,4</b> | <b>13,5</b> | <b>31,7</b>  | <b>289,5</b>  |

|                |  |               |             |             |              |               |
|----------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Ужин</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-13г-2020    | Овощная запеканка с проростками люцерны    | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,9         | 156,7         |
| 54-1соус-2020  | Соус сметанный                             | 30,0          | 0,4         | 2,5         | 1,0          | 28,6          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                            | 200,0         | 4,1         | 6,0         | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>410,0</b>  | <b>16,5</b> | <b>15,8</b> | <b>39,0</b>  | <b>364,2</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                         |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Йогурт                                     | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                | <b>200,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                       | <b>2030,0</b> | <b>73,2</b> | <b>79,9</b> | <b>187,4</b> | <b>1761,8</b> |
|                | <b>Среда, 1 неделя</b>                     |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-8к-2020     | Каша вязкая молочная пшеничная с курагой   | 210,0         | 8,9         | 11,5        | 44,8         | 318,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-12гн -2020  | Чай фруктовый                              | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 2,4          | 11,4          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>440,0</b>  | <b>11,6</b> | <b>11,8</b> | <b>58,7</b>  | <b>387,2</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок персиковый                             | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 30,6         | 124,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-7з -2020    | Салат из белокочанной капусты              | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-10с-2020    | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 11,7         | 98,9          |
| 54-4г-2020     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150,0         | 8,2         | 6,5         | 42,8         | 262,2         |
| 54-8м -2020    | Тефтели из говядины паровые                | 60,0          | 8,4         | 6,0         | 4,7          | 106,1         |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной                      | 30,0          | 1,0         | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-1хн-2020    | Компот из вишни                            | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 10,5         | 43,1          |
|                | <b>Итого за обед</b>                       | <b>730,0</b>  | <b>23,5</b> | <b>23,8</b> | <b>90,0</b>  | <b>668,3</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                             |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Вафли                                      | 40,0          | 1,2         | 1,0         | 29,2         | 130,3         |
| Пром.          | Кефир                                      | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 7,5          | 101,6         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>240,0</b>  | <b>6,5</b>  | <b>6,6</b>  | <b>36,6</b>  | <b>231,9</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-3м-2020     | Голубцы с мясом и рисом                    | 120,0         | 13,3        | 11,3        | 10,2         | 195,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-14гн -2020  | Чай с грушей и апельсином                  | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>350,0</b>  | <b>15,4</b> | <b>10,2</b> | <b>23,8</b>  | <b>248,5</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                         |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Ацидофилин                                 | 200,0         | 5,1         | 5,6         | 19,7         | 149,6         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                | <b>200,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>5,6</b>  | <b>19,7</b>  | <b>149,6</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                       | <b>2190,0</b> | <b>62,6</b> | <b>58,0</b> | <b>259,3</b> | <b>1810,1</b> |
|                | <b>Четверг, 1 неделя</b>                   |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-3т-2020     | Суфле из моркови с творогом                | 150,0         | 10,3        | 8,7         | 20,2         | 200,2         |
| Пром.          | Повидло яблочное                           | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| 53-2з-2020     | Масло сливочное (порциями)                 | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн -2020   | Чай черный с молоком и сахаром             | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>410,0</b>  | <b>14,2</b> | <b>18,7</b> | <b>52,2</b>  | <b>433,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Яблоко                                     | 100,0         | 0,4         | 0,4         | 8,9          | 40,3          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>100,0</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>8,9</b>   | <b>40,3</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                |               |             |             |              |               |
| 54-2з -2020    | Огурец в нарезке                           | 60,0          | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           |
| 54-1с-2020     | Щи из свежей капусты со сметаной           | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          |
| 54-6г -2020    | Рис отварной                               | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-6р -2020    | Суфле рыбное (горбуша)                     | 60,0          | 12,8        | 7,6         | 2,6          | 129,6         |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2соус-2020  | Соус белый основной                       | 30,0          | 0,8         | 1,3         | 1,3          | 19,7          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн -2020  | Кисель из свежей брусники                 | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>730,0</b>  | <b>21,7</b> | <b>19,3</b> | <b>73,4</b>  | <b>553,8</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-2в-2020     | Коржик молочный                           | 40,0          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.          | Молоко                                    | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>240,0</b>  | <b>7,8</b>  | <b>10,0</b> | <b>34,3</b>  | <b>258,4</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                               |               |             |             |              |               |
| 54-9м -2020    | Жаркое по-домашнему                       | 150,0         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| 53-2з-2020     | Масло сливочное (порциями)                | 10,0          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 65,9          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4гн -2020   | Чай черный с лимоном и медом              | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,5         | 43,3          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>390,0</b>  | <b>18,0</b> | <b>19,4</b> | <b>37,4</b>  | <b>395,7</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                        |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Снежок                                    | 200,0         | 5,1         | 4,4         | 19,7         | 138,5         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>               | <b>200,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>4,4</b>  | <b>19,7</b>  | <b>138,5</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                      | <b>2070</b>   | <b>67,1</b> | <b>72,1</b> | <b>225,8</b> | <b>1820,6</b> |
|                | <b>Пятница, 1 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-3к-2020     | Каша вязкая молочная кукурузная с курагой | 210,0         | 7,6         | 10,7        | 52,0         | 334,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                           | 200,0         | 4,1         | 6,0         | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>440,0</b>  | <b>14,0</b> | <b>17,0</b> | <b>76,1</b>  | <b>513,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                     |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Биомороженое                              | 50,0          | 1,7         | 2,9         | 9,6          | 71,8          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>            | <b>50,0</b>   | <b>1,7</b>  | <b>2,9</b>  | <b>9,6</b>   | <b>71,8</b>   |
|                | <b>Обед</b>                               |               |             |             |              |               |
| 54-4з -2020    | Перец болгарский в нарезке                | 60,0          | 0,7         | 0,0         | 3,1          | 15,4          |
| 54-8с-2020     | Суп картофельный с горохом                | 200,0         | 7,1         | 4,3         | 18,5         | 141,1         |
| 54-5г-2020     | Каша перловая рассыпчатая                 | 150,0         | 4,4         | 5,9         | 33,6         | 205,2         |
| 54-5м -2020    | Котлета из курицы                         | 50,0          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной                     | 30,0          | 1,0         | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4хн -2020   | Компот из яблок и вишни                   | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 10,3         | 42,7          |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>720,0</b>  | <b>23,1</b> | <b>19,8</b> | <b>85,2</b>  | <b>611,5</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                            |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Печенье                                   | 45,0          | 3,2         | 4,7         | 30,5         | 176,6         |
| Пром.          | Ряженка                                   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,6          | 92,0          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>245,0</b>  | <b>8,6</b>  | <b>9,1</b>  | <b>38,1</b>  | <b>268,6</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                               |               |             |             |              |               |
| 54-19к-2020    | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200,0         | 5,3         | 5,5         | 18,4         | 144,4         |
| 54-1в-2020     | Ватрушка творожная                        | 50,0          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-13гн -2020  | Чай со смородиной                         | 200,0         | 0,5         | 0,0         | 2,2          | 10,9          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>480,0</b>  | <b>14,8</b> | <b>18,4</b> | <b>48,2</b>  | <b>418,1</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                        |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Йогурт                                    | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>               | <b>200,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                      | <b>2135,0</b> | <b>69,9</b> | <b>68,8</b> | <b>268,0</b> | <b>1980,9</b> |
|                | <b>Понедельник, 2 неделя</b>              |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                            |               |             |             |              |               |
| 54-9к-2020     | Каша вязкая молочная овсяная              | 200,0         | 8,3         | 12,6        | 36,8         | 294,1         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-12гн -2020  | Чай фруктовый                             | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 2,4          | 11,4          |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке              | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>445,0</b>  | <b>14,4</b> | <b>17,4</b> | <b>50,7</b>  | <b>417,9</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                     |               |             |             |              |               |

|                |  |               |             |             |              |               |
|----------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.          | Сок томатный   | 200,0         | 1,9         | 0,0         | 6,0          | 31,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>                         | <b>200,0</b>  | <b>1,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>6,0</b>   | <b>31,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |               |
| 54-5з -2020    | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 60,0          | 0,4         | 2,6         | 2,0          | 33,2          |
| 54-5с-2020     | Суп из овощей с фрикадельками                          | 200,0         | 8,7         | 3,4         | 16,5         | 131,1         |
| 54-6г -2020    | Рис отварной   | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-10р -2020   | Тефтели рыбные (треска)                                | 40,0          | 5,2         | 3,1         | 4,9          | 68,3          |
| 54-2соус-2020  | Соус белый основной                                    | 20,0          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                    | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-11хн -2020  | Кисель из свежей вишни                                 | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 13,2         | 53,4          |
|                | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>700,0</b>  | <b>20,9</b> | <b>15,4</b> | <b>86,9</b>  | <b>570,3</b>  |
|                | <b>Полдник</b>   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Вафли  | 40,0          | 1,2         | 1,0         | 29,2         | 130,3         |
| Пром.          | Молоко   | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>240,0</b>  | <b>6,5</b>  | <b>6,6</b>  | <b>37,7</b>  | <b>236,3</b>  |
|                | <b>Ужин</b>  |               |             |             |              |               |
| 54-20м -2020   | Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы | 150,0         | 16,9        | 15,4        | 23,8         | 301,0         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный   | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн -2020   | Чай с ягодами и медом                                  | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,8         | 44,5          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                                   | <b>380,0</b>  | <b>19,6</b> | <b>15,7</b> | <b>46,0</b>  | <b>403,3</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                                     |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Бифидок  | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                            | <b>200,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,5</b>   | <b>91,3</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                                   | <b>2165,0</b> | <b>68,5</b> | <b>59,1</b> | <b>234,8</b> | <b>1744,9</b> |
|                | <b>Вторник, 2 неделя</b>                               |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>   |               |             |             |              |               |
| 54-2о-2020     | Омлет с зеленым горошком                               | 150,0         | 9,6         | 11,4        | 4,9          | 160,9         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                    | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай с молоком и сахаром                                | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>380,0</b>  | <b>13,4</b> | <b>13,2</b> | <b>24,9</b>  | <b>271,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                                  |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Бананы   | 100,0         | 1,4         | 0,0         | 20,4         | 87,2          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>                         | <b>100,0</b>  | <b>1,4</b>  | <b>0,0</b>  | <b>20,4</b>  | <b>87,2</b>   |
|                | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |               |
| 54-8з -2020    | Салат из белокочанной капусты с морковью               | 60,0          | 0,9         | 5,3         | 5,6          | 73,6          |
| 54-3с-2020     | Рассольник Ленинградский                               | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 15,3         | 113,3         |
| 54-11г -2020   | Картофельное пюре                                      | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-6м -2020    | Биточки из говядины                                    | 75,0          | 14,1        | 11,9        | 6,2          | 188,0         |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной                                  | 30,0          | 1,0         | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                    | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-8хн -2020   | Компот из смородины                                    | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|                | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>745,0</b>  | <b>23,5</b> | <b>28,9</b> | <b>73,5</b>  | <b>648,1</b>  |
|                | <b>Полдник</b>   |               |             |             |              |               |
| 54-5в-2020     | Кекс «Творожный»                                       | 50,0          | 4,9         | 9,1         | 24,2         | 198,2         |
| Пром.          | Йогурт   | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>250,0</b>  | <b>12,7</b> | <b>11,7</b> | <b>34,9</b>  | <b>295,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>  |               |             |             |              |               |
| 54-3г-2020     | Макароны отварные с сыром                              | 150,0         | 7,7         | 7,0         | 30,6         | 216,3         |
| 53-2з-2020     | Масло сливочное (порциями)                             | 10,0          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 65,9          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                    | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4гн -2020   | Чай черный с лимоном и медом                           | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,5         | 43,3          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                                   | <b>390,0</b>  | <b>10,4</b> | <b>14,6</b> | <b>52,6</b>  | <b>383,4</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                                     |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Ацидофилин   | 200,0         | 5,1         | 5,6         | 19,7         | 149,6         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                            | <b>200,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>5,6</b>  | <b>19,7</b>  | <b>149,6</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                   | <b>2065,0</b> | <b>66,4</b> | <b>74,0</b> | <b>226,0</b> | <b>1835,8</b> |
|                | <b>Среда, 2 неделя</b>                                 |               |             |             |              |               |

|                |   |              |             |             |              |               |
|----------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Завтрак</b>                            |              |             |             |              |               |
| 54-2т-2020     | Запеканка из моркови с творогом           | 150,0        | 13,5        | 12,0        | 24,2         | 259,0         |
| Пром.          | Повидло яблочное                          | 20,0         | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0         | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-14гн -2020  | Чай с грушей и апельсином                 | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>400,0</b> | <b>16,2</b> | <b>12,4</b> | <b>49,3</b>  | <b>373,1</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                     |              |             |             |              |               |
| Пром.          | Биомороженое                              | 50,0         | 1,3         | 4,3         | 9,8          | 83,0          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>            | <b>50,0</b>  | <b>1,3</b>  | <b>4,3</b>  | <b>9,8</b>   | <b>83,0</b>   |
|                | <b>Обед</b>                               |              |             |             |              |               |
| 54-3з -2020    | Помидор в нарезке                         | 60,0         | 0,3         | 0,0         | 2,3          | 10,5          |
| 54-1с-2020     | Щи из свежей капусты со сметаны           | 200,0        | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          |
| 54-4г-2020     | Каша гречневая                            | 150,0        | 8,2         | 6,5         | 42,8         | 262,2         |
| 54-16м -2020   | Печень по-строгановски                    | 60,0         | 9,9         | 10,4        | 1,4          | 139,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0         | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-12хн -2020  | Кисель из черной смородины                | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 12,5         | 50,7          |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>700,0</b> | <b>22,6</b> | <b>22,1</b> | <b>76,1</b>  | <b>593,8</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                            |              |             |             |              |               |
| Пром.          | Пряник                                    | 40,0         | 2,2         | 1,7         | 27,3         | 133,0         |
| Пром.          | Снежок                                    | 200,0        | 5,1         | 4,4         | 19,7         | 138,5         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>240,0</b> | <b>7,3</b>  | <b>6,1</b>  | <b>47,0</b>  | <b>217,5</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                               |              |             |             |              |               |
| 54-19м -2020   | Голубцы с мясом и рисом                   | 120,0        | 13,3        | 11,3        | 10,2         | 195,4         |
| 54-4соус -2020 | Соус сметанный натуральный                | 80,0         | 2,4         | 13,5        | 5,4          | 152,3         |
| Пром.          | Печенье                                   | 40,0         | 2,8         | 4,2         | 27,1         | 157,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0         | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай фруктовый                             | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 2,4          | 11,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>470,0</b> | <b>15,8</b> | <b>24,8</b> | <b>52,5</b>  | <b>495,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                        |              |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                     | 200,0        | 5,3         | 5,6         | 7,5          | 101,6         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>               | <b>200,0</b> | <b>5,3</b>  | <b>5,6</b>  | <b>7,5</b>   | <b>101,6</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                      | <b>2060</b>  | <b>68,5</b> | <b>75,1</b> | <b>242,2</b> | <b>1918,9</b> |
|                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                  |              |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                            |              |             |             |              |               |
| 54-3к-2020     | Каша вязкая молочная кукурузная с курагой | 210,0        | 7,6         | 10,7        | 52,0         | 334,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0         | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                           | 200,0        | 4,1         | 17,0        | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>440,0</b> | <b>14,0</b> | <b>17,0</b> | <b>76,1</b>  | <b>513,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                     |              |             |             |              |               |
| Пром.          | Груша                                     | 100,0        | 0,4         | 0,0         | 9,7          | 40,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>            | <b>100,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>  | <b>9,7</b>   | <b>40,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                               |              |             |             |              |               |
| 54-16з -2020   | Винегрет с растительным маслом            | 60,0         | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-12с-2020    | Суп с рыбными консервами (горбуша)        | 200,0        | 7,9         | 3,9         | 14,3         | 124,1         |
| 54-9г-2020     | Рагу из овощей                            | 150,0        | 2,2         | 3,9         | 13,9         | 96,9          |
| 54-15м -2020   | Тефтели из говядины (ежики)               | 40,0         | 3,6         | 3,1         | 3,5          | 56,3          |
| 54-5соус -2020 | Соус молочный натуральный                 | 20,0         | 0,7         | 1,7         | 1,9          | 26,2          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0         | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3хн -2020   | Компот из чернослива                      | 200,0        | 0,8         | 0,0         | 28,4         | 117,0         |
|                | <b>Итого за обед</b>                      | <b>700,0</b> | <b>18,2</b> | <b>17,9</b> | <b>78,2</b>  | <b>547,2</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                            |              |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Рисовый кекс с грушей                     | 60,0         | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Молоко                                    | 200,0        | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>260,0</b> | <b>6,2</b>  | <b>10,6</b> | <b>29,4</b>  | <b>237,5</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                               |              |             |             |              |               |
| 54-5о-2020     | Омлет с цветной капустой                  | 150,0        | 10,5        | 11,1        | 6,5          | 167,7         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                       | 30,0         | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный с сахаром                      | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |

|               |  |               |             |             |              |               |
|---------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|               | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380,0</b>  | <b>13,0</b> | <b>11,4</b> | <b>24,4</b>  | <b>252,0</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Ряженка                                  | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,6          | 92,0          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>200,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,6</b>   | <b>92,0</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>2080,0</b> | <b>57,2</b> | <b>61,3</b> | <b>225,5</b> | <b>1682,6</b> |
|               | <b>Пятница, 2 неделя</b>                 |               |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>                           |               |             |             |              |               |
| 54-18к-2020   | Суп молочный с рисом                     | 200,0         | 4,7         | 5,5         | 18,7         | 143,2         |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн -2020  | Чай с ягодами и медом                    | 200,0         | 0,4         | 0,0         | 10,8         | 44,5          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>450,0</b>  | <b>12,0</b> | <b>11,6</b> | <b>40,9</b>  | <b>316,3</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                    |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Сок яблочный с мякотью                   | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   |
|               | <b>Обед</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-4з -2020   | Перец болгарский в нарезке               | 60,0          | 0,7         | 0,0         | 3,1          | 15,4          |
| 54-2с -2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-1г-2020    | Макаронные отварные                      | 150,0         | 5,0         | 5,3         | 35,0         | 207,7         |
| 54-5м -2020   | Котлеты из курицы                        | 50,0          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной                      | 30,0          | 0,8         | 1,3         | 1,3          | 19,7          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9хн -2020  | Кисель из апельсинов                     | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 60,1          |
|               | <b>Итого за обед</b>                     | <b>720,0</b>  | <b>18,4</b> | <b>20,2</b> | <b>81,2</b>  | <b>580,2</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                           |               |             |             |              |               |
| 54-2в-2020    | Коржик молочный                          | 40,0          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.         | Варенец                                  | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          |
|               | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>240,0</b>  | <b>8,0</b>  | <b>8,8</b>  | <b>33,2</b>  | <b>243,7</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-13г-2020   | Овощная запеканка с проростками люцерны  | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,9         | 156,7         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                      | 30,0          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн -2020  | Чай с молоком и сахаром                  | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380,0</b>  | <b>13,5</b> | <b>8,6</b>  | <b>33,9</b>  | <b>267,5</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.         | Йогурт                                   | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>200,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>2185,0</b> | <b>59,1</b> | <b>50,5</b> | <b>214,5</b> | <b>1549,4</b> |
|               | <b>Средние показатели за цикл</b>        | <b>2118,5</b> | <b>65,8</b> | <b>66,6</b> | <b>233,4</b> | <b>1796,3</b> |

**Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)**

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2118,5                     | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1796,3                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 65,8 (14,7%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 66,6 (33,4%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 233,4 (60,0%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 81,5                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,5                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,7                        | 0,9                  |
| Витамин А (рег. экв/сут)           | 522,5                      | 450,0                |
| Кальций (мг/сут)                   | 1123,2                     | 800,0                |
| Фосфор (мг/сут)                    | 1452,2                     | 700,0                |
| Магний (мг/сут)                    | 355,8                      | 80,0                 |
| Железо (мг/сут)                    | 17,4                       | 10,0                 |
| Калий (мг/сут)                     | 417,6                      | 400,0                |
| Йод (мг/сут)                       | 0,168                      | 0,07                 |
| Селен (мг/сут)                     | 0,0047                     | 0,0015               |
| Фтор (мг/сут)                      | 1,9                        | 1,4                  |

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

| Название продукта                | Ед. изм | День |     |     |     |      |      |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|----------------------------------|---------|------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|                                  |         | 1    | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко паст.                     | мл      | 315  | 232 | 104 | 307 | 383  | 311  | 151 | 23  | 520 | 237 | 2583  | 258       |
| биомороженое                     | г       | -    | 50  | -   | -   | 50   | -    | -   | 50  | -   | -   | 150   | 15        |
| творог                           | г       | -    | 17  | -   | 36  | 33   | -    | 17  | 57  | -   | -   | 161   | 16        |
| сметана                          | г       | -    | 50  | 10  | 16  | -    | -    | 10  | 116 | -   | 10  | 211   | 21        |
| сыр                              | г       | 15   | 11  | -   | -   | -    | 27   | 17  | -   | -   | 26  | 96    | 10        |
| говядина I кат.                  | г       | 66   | 109 | 142 | 103 | -    | 31   | 87  | 51  | 24  | -   | 614   | 61        |
| кура I категории                 | г       | -    | -   | -   | -   | 104  | -    | -   | -   | -   | 104 | 207   | 21        |
| куриная грудка (филе)            | г       | -    | -   | -   | -   | -    | 63   | -   | -   | -   | -   | 63    | 6         |
| минтай                           | г       | 66   | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -   | -   | 66    | 7         |
| горбуша потрошенная              | г       | -    | -   | -   | 82  | -    | -    | -   | -   | -   | -   | 82    | 8         |
| треска                           | г       | -    | -   | -   | -   | -    | 37,8 | -   | -   | -   | -   | 37,8  | 3,8       |
| горбуша консерв.                 | г       | -    | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | 32  | -   | 32    | 3         |
| яйца куриные                     | шт      | 0,1  | 2,8 | -   | 0,7 | 0,04 | 0,1  | 1,6 | 0,1 | 1,5 | 0,8 | 7,8   | 0,8       |
| картофель                        | г       | 71   | 266 | 27  | 104 | 67   | 225  | 250 | -   | 156 | 96  | 1261  | 126       |
| свекла                           | г       | 11   | 99  | -   | -   | -    | -    | -   | -   | 11  | 40  | 162   | 16        |
| морковь                          | г       | 69   | 70  | 21  | 140 | 13   | 10   | 21  | 127 | 54  | 12  | 535   | 54        |
| огурцы соленые                   | г       | 23   | -   | -   | -   | -    | -    | 13  | -   | 23  | -   | 59    | 6         |
| лук репчатый                     | г       | 29   | 12  | 52  | 23  | 11   | 35   | 11  | 10  | 43  | 11  | 237   | 24        |
| томат-пюре                       | г       | 15   | 6   | 6   | 6   | 6    | 10   | 6   | 1   | -   | 6   | 62    | 6         |
| горошек зел. консерв.            | г       | 12   | -   | -   | -   | -    | -    | 45  | -   | -   | -   | 57    | 6         |
| укроп                            | г       | 1    | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -   | -   | 1     | 0,1       |
| петрушка (корень)                | г       | 1    | 3   | 1   | 2   | 7    | 3    | 1   | 1   | -   | 2   | 20    | 2         |
| капуста белокочанная             | г       | -    | 20  | 236 | 70  | -    | -    | 64  | 140 | 38  | 20  | 588   | 59        |
| брокколи                         | г       | -    | 60  | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -   | 60  | 120   | 12        |
| перец зеленый                    | г       | -    | 45  | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -   | 45  | 90    | 9         |
| микрорезель (проростки) люцерна  | г       | -    | 6   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -   | 6   | 12    | 1         |
| огурцы                           | г       | -    | -   | -   | 63  | -    | 26   | -   | -   | -   | -   | 89    | 9         |
| перец красный                    | г       | -    | -   | -   | -   | 81   | -    | -   | -   | -   | 81  | 162   | 16        |
| томат                            | г       | -    | -   | -   | -   | -    | 34   | -   | 64  | -   | -   | 98    | 10        |
| лук зеленый                      | г       | -    | -   | -   | -   | -    | 9    | -   | -   | -   | -   | 9     | 1         |
| чеснок                           | г       | -    | -   | -   | -   | -    | 2    | -   | -   | -   | -   | 2     | 0         |
| петрушка (зелень)                | г       | -    | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | 1   | -   | 1     | 0         |
| репа                             | г       | -    | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | 32  | -   | 32    | 3         |
| капуста цветная                  | г       | -    | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | 75  | -   | 75    | 8         |
| микрорезель (проростки) кольраби | г       | -    | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | 8   | -   | 8     | 1         |
| клюква                           | г       | 10   | -   | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -   | -   | 10    | 1         |
| смородина черная                 | г       | 40   | -   | -   | -   | 32   | 8    | 32  | 25  | -   | 8   | 145   | 15        |
| лимон                            | г       | -    | 8   | -   | 8   | -    | -    | 8   | -   | -   | -   | 24    | 2         |
| апельсин                         | г       | -    | 75  | 15  | -   | -    | -    | -   | 15  | -   | 75  | 179   | 18        |
| вишня                            | г       | -    | -   | 53  | -   | 20   | 39   | -   | 11  | -   | -   | 122   | 12        |
| малина                           | г       | -    | -   | 11  | -   | -    | 11   | -   | 11  | -   | -   | 32    | 3         |
| яблоки                           | г       | -    | -   | 11  | 100 | 30   | 11   | -   | 11  | -   | -   | 164   | 16        |
| груша                            | г       | -    | -   | 11  | -   | -    | -    | -   | 11  | 117 | -   | 140   | 14        |
| повидло                          | г       | -    | -   | -   | 20  | -    | -    | -   | 20  | -   | -   | 40    | 4         |
| брусника                         | г       | -    | -   | -   | 25  | -    | -    | -   | -   | -   | -   | 25    | 3         |
| бананы                           | г       | -    | -   | -   | -   | -    | -    | 100 | -   | -   | -   | 100   | 10        |
| сушеная курага                   | г       | -    | 3   | 10  | -   | 10   | -    | -   | -   | 10  | -   | 33    | 3         |

|                              |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| сушеный изюм                 | г | -   | 4   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 4   | 0,4 |
| сушеный чернослив            | г | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 25  | -   | 25  | 3   |
| сок персиковый               | г | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | 20  |
| сок томатный                 | г | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 200 | 20  |
| хлеб                         | г | 100 | 90  | 98  | 90  | 99  | 96  | 104 | 90  | 90  | 99  | 956 | 95  |
| сухари панировочные          | г | -   | -   | -   | 6   | -   | -   | 8   | 4   | -   | -   | 18  | 2   |
| крупа кукурузная             | г | 57  | -   | -   | -   | 57  | -   | -   | -   | 57  | -   | 171 | 17  |
| фасоль                       | г | 16  | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 16  | 2   |
| крупа рисовая                | г | 41  | -   | 8   | 54  | -   | 54  | 4   | 5   | 6   | 16  | 188 | 19  |
| пшено                        | г | -   | -   | 50  | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 50  | 5   |
| крупа перловая               | г | -   | -   | 8   | -   | 50  | -   | -   | -   | -   | -   | 58  | 6   |
| крупа гречневая ядрица       | г | -   | -   | 69  | -   | -   | -   | -   | 69  | -   | -   | 138 | 14  |
| крупа манная                 | г | -   | -   | -   | 7   | -   | -   | -   | 15  | -   | -   | 22  | 2   |
| горох                        | г | -   | -   | -   | -   | 16  | -   | -   | -   | -   | -   | 16  | 2   |
| крупа овсяная                | г | -   | -   | -   | -   | -   | 50  | -   | -   | -   | -   | 50  | 5   |
| проростки пшеницы            | г | -   | -   | -   | -   | -   | 8   | -   | -   | -   | -   | 8   | 1   |
| макаронные изделия в/с       | г | 37  | -   | -   | -   | 16  | -   | 45  | -   | -   | 51  | 148 | 15  |
| мука пшеничная в/с           | г | 24  | 21  | 2   | 28  | 15  | 4   | 21  | 7   | 3   | 24  | 150 | 15  |
| масло сливочное              | г | 42  | 28  | 24  | 46  | 34  | 34  | 42  | 23  | 16  | 16  | 304 | 30  |
| масло подсолнечное           | г | 10  | 8   | 10  | 4   | 6   | 6   | 10  | 9   | 19  | 6   | 88  | 9   |
| вафли с фруктовыми начинками | г | -   | -   | 40  | -   | -   | 40  | -   | -   | -   | -   | 80  | 8   |
| печенье                      | г | -   | -   | -   | -   | 45  | -   | -   | 40  | -   | -   | 85  | 9   |
| пряники заварные             | г | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 40  | -   | -   | 40  | 4   |
| чай черный байховый          | г | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 17  | 2   |
| какао                        | г | -   | 5   | -   | -   | 5   | -   | -   | -   | 5   | -   | 15  | 2   |
| сахар-песок                  | г | 29  | 34  | 13  | 34  | 26  | 10  | 29  | 13  | 29  | 29  | 245 | 25  |
| пудра рафинадная             | г | -   | 1   | -   | -   | -   | -   | 1   | -   | -   | -   | 1   | 0,1 |
| крахмал картофельный         | г | -   | 6   | -   | 6   | -   | 6   | -   | 6   | 5   | 6   | 35  | 4   |
| соль йодированная            | г | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 27  | 3   |
| мука рисовая                 | г | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 15  | -   | 15  | 2   |
| бифидок                      | г | 200 | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 400 | 40  |
| варенец                      | г | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | 400 | 40  |
| йогурт                       | г | -   | 200 | -   | -   | 200 | -   | 200 | -   | -   | 200 | 800 | 80  |
| кефир жирный                 | г | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | 400 | 40  |
| ацидофилин                   | г | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | 400 | 40  |
| снежок                       | г | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | 400 | 40  |
| ряженка                      | г | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | 200 | -   | 400 | 40  |
| мед                          | г | 15  | -   | -   | 15  | -   | 15  | 15  | -   | -   | 15  | 75  | 8   |
| печень говяжья               | г | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 68  | -   | -   | 68  | 7   |
| лавровый лист                | г | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 0,1 |
| натрий двууглекислый         | г | 0,3 | 0,0 | -   | 0,3 | -   | -   | 0,0 | -   | 3,0 | 0,3 | 4,0 | 0,4 |
| ванилин                      | г | 0,0 | -   | -   | 0,0 | -   | -   | -   | -   | -   | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| кислота лимонная             | г | -   | 2,0 | 4,6 | -   | 0,2 | -   | 0,1 | -   | -   | 2,0 | 8,9 | 0,9 |

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

| № | Название группы | Средние значения |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Рекомен- |
|---|-----------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|---|-----------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|



|    | продуктов                    | Завтрак | 2-й завтрак | Обед  | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки | двоемое значение |
|----|------------------------------|---------|-------------|-------|---------|------|----------|-------|------------------|
| 1  | хлеб ржаной                  | 15,5    | 0           | 18,2  | 0       | 15   | 0        | 48,7  | 50               |
| 2  | хлеб пшеничный               | 15,5    | 0           | 18,2  | 0       | 15   | 0        | 48,7  | 80               |
| 3  | мука пшеничная               | 0       | 0           | 2,6   | 10,6    | 1,8  | 0        | 15,1  | 29               |
| 4  | крупы, бобовые               | 30,9    | 0           | 34,6  | 0       | 6,1  | 0        | 71,6  | 43               |
| 5  | макаронные изделия           | 0       | 0           | 8,8   | 0       | 6,1  | 0        | 14,8  | 12               |
| 6  | картофель                    | 0       | 0           | 66,4  | 0       | 28,7 | 0        | 95,1  | 140              |
| 7  | овощи                        | 25,7    | 0           | 123,2 | 0       | 46,9 | 0        | 195,8 | 260              |
| 8  | фрукты свежие                | 14,4    | 30          | 31,3  | 1,5     | 10,8 | 0        | 88    | 100              |
| 9  | сухофрукты                   | 3       | 0           | 4,9   | 0       | 0    | 0        | 7,9   | 11               |
| 10 | соки фруктовые и             | 0       | 40          | 0     | 0       | 0    | 0        | 40    | 100              |
| 11 | мясо                         | 0       | 0           | 22,8  | 0       | 22,2 | 0        | 45    | 55               |
| 12 | печень                       | 0       | 0           | 5,6   | 0       | 0    | 0        | 5,6   | 15               |
| 13 | птица                        | 0       | 0           | 7,4   | 0       | 5,1  | 0        | 12,5  | 24               |
| 14 | рыба (филе)                  | 0       | 0           | 15,4  | 0       | 0    | 0        | 15,4  | 37               |
| 15 | молоко и кисломолочные прод. | 115,6   | 15          | 13,2  | 201,2   | 44   | 200      | 589   | 450              |
| 16 | творог                       | 9       | 0           | 0     | 3,3     | 3,3  | 0        | 15,7  | 40               |
| 17 | сыр                          | 4,5     | 0           | 0     | 0       | 4,7  | 0        | 10,0  | 6                |
| 18 | сметана                      | 0,9     | 0           | 10,7  | 0       | 9,5  | 0        | 21,1  | 11               |
| 19 | масло сливочное              | 8,8     | 0           | 9,2   | 3,6     | 8,8  | 0        | 30,4  | 21               |
| 20 | масло растительное           | 0       | 0           | 7,9   | 0,5     | 0,4  | 0        | 8,8   | 11               |
| 21 | яйцо                         | 15,7    | 0           | 1,9   | 1,3     | 12,2 | 0        | 31    | 20               |
| 22 | сахар                        | 7,3     | 0           | 8,2   | 6,3     | 2,9  | 0        | 24,7  | 30               |
| 23 | кондитерские изделия         | 1,5     | 0           | 0     | 16,5    | 6    | 0        | 28    | 20               |
| 24 | чай                          | 0,8     | 0           | 0     | 0       | 0,9  | 0        | 1,7   | 0,6              |
| 25 | какао-порошок                | 1       | 0           | 0     | 0       | 0,5  | 0        | 1,5   | 0,6              |
| 26 | кофейный напиток             | 0       | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 1,2              |
| 27 | дрожжи                       | 0       | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 0,5              |
| 28 | крахмал                      | 0       | 0           | 3     | 0,5     | 0    | 0        | 3,5   | 3                |
| 29 | соль йодированная            | 0,7     | 0           | 1,6   | 0       | 0,5  | 0        | 2,8   | 5                |

### Меню №3

| № рецептуры<br>(3-7 л.) | Название блюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |                                       | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|                         | <b>Понедельник, 1 неделя</b>          |             |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-17к-2020             | Суп молочный с гречневой крупой       | 200         | 5,6         | 5,8         | 17,4         | 143,6         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                   | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020            | Какао с молоком                       | 200         | 4,1         | 6           | 12,6         | 121,1         |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>445</b>  | <b>15,2</b> | <b>16,1</b> | <b>41,5</b>  | <b>371,4</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Яблоко                                | 150         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>        | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-13з -2020            | Салат из свеклы отварной              | 60          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-4с-2020              | Рассольник домашний                   | 180         | 1,8         | 4,4         | 11,9         | 94,5          |
| 54-2г-2020              | Макароны отварные с овощами           | 150         | 4,5         | 6,9         | 28,1         | 192           |
| 54-5м -2020             | Котлеты из курицы                     | 50          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| 54-3соус -2020          | Соус красный основной                 | 30          | 1           | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                   | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9хн -2020            | Кисель из апельсинов                  | 200         | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 60,1          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                  | <b>700</b>  | <b>18,1</b> | <b>23,5</b> | <b>78,8</b>  | <b>599,3</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-3в-2020              | Кекс "Здоровье"                       | 50          | 2,5         | 9,8         | 28,4         | 212           |
| Пром.                   | Йогурт                                | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|                         | <b>Итого за полдник</b>               | <b>230</b>  | <b>9,4</b>  | <b>12,2</b> | <b>38,1</b>  | <b>299,8</b>  |
|                         | <b>Ужин</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-12г -2020            | Котлеты капустные                     | 150         | 8,7         | 6,7         | 27,4         | 204,5         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                   | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020            | Чай черный байховый с сахаром         | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                         | <b>Итого за ужин</b>                  | <b>380</b>  | <b>11,1</b> | <b>7</b>    | <b>45,3</b>  | <b>288,8</b>  |
|                         | <b>Второй ужин</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Кефир                                 | 180         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                         | <b>Итого за второй ужин</b>           | <b>180</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                         | <b>Итого за день</b>                  | <b>2085</b> | <b>59,2</b> | <b>64,4</b> | <b>223,7</b> | <b>1711,3</b> |
|                         | <b>Вторник, 1 неделя</b>              |             |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 53-2з-2020              | Масло сливочное (порциями)            | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 65,9          |
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком              | 150         | 9,6         | 11,4        | 4,9          | 160,9         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                   | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4гн -2020            | Чай черный байховый с лимоном и медом | 200         | 0,4         | 0           | 10,5         | 43,3          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>390</b>  | <b>12,3</b> | <b>19</b>   | <b>26,9</b>  | <b>328</b>    |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Биомороженое                          | 50          | 1,7         | 2,9         | 9,6          | 71,8          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>        | <b>50</b>   | <b>1,7</b>  | <b>2,9</b>  | <b>9,6</b>   | <b>71,8</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-3з -2020             | Помидор в нарезке                     | 60          | 0,3         | 0           | 2,3          | 10,5          |
| 54-12с-2020             | Суп с рыбными консервами (горбуша)    | 200         | 7,9         | 3,9         | 14,3         | 124,1         |
| 54-9г-2020              | Рагу из овощей                        | 150         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          |
| 54-13м -2020            | Пудинг из говядины                    | 60          | 14,1        | 12          | 0,6          | 167,1         |
| 54-1соус -2020          | Соус сметанный                        | 45          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                   | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5хн -2020            | Компот из кураги                      | 200         | 1,8         | 0           | 28,5         | 121,4         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                  | <b>745</b>  | <b>29,4</b> | <b>23,6</b> | <b>72,7</b>  | <b>620,8</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-2в-2020              | Коржик молочный                       | 40          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.                   | Молоко                                | 180         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                         | <b>Итого за полдник</b>               | <b>220</b>  | <b>7,3</b>  | <b>9,4</b>  | <b>33,4</b>  | <b>247,8</b>  |

|                |  |             |             |             |              |               |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Ужин</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-11м -2020   | Плов из отварной говядины                  | 150         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром              | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>380</b>  | <b>14,1</b> | <b>10,2</b> | <b>48,1</b>  | <b>340,7</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                         |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                    | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                       | <b>1965</b> | <b>69,7</b> | <b>69,2</b> | <b>197,5</b> | <b>1620</b>   |
|                | <b>Среда, 1 неделя</b>                     |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-5к-2020     | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой  | 210         | 7,2         | 10,7        | 46,4         | 310,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)           | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1             |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>440</b>  | <b>9,7</b>  | <b>11,0</b> | <b>58,0</b>  | <b>369,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок персиковый                             | 200         | 0,6         | 0           | 30,6         | 124,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>200</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-16з -2020   | Винегрет с растительным маслом             | 60          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-10с-2020    | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200         | 2           | 4,9         | 11,7         | 98,9          |
| 54-11г -2020   | Картофельное пюре                          | 150         | 3           | 5,7         | 23,7         | 158           |
| 54-8р -2020    | Суфле рыбное (минтай)                      | 60          | 10,3        | 4,8         | 2,6          | 94,7          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-11хн -2020  | Кисель из свежей вишни                     | 200         | 0,2         | 0           | 13,2         | 53,4          |
|                | <b>Итого за обед</b>                       | <b>700</b>  | <b>18,5</b> | <b>21</b>   | <b>67,1</b>  | <b>531,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-1в-2020     | Ватрушка творожная                         | 50          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205           |
| Пром.          | Бифидок                                    | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>230</b>  | <b>11,7</b> | <b>16,6</b> | <b>22,8</b>  | <b>287,1</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-10м -2020   | Капуста тушеная с мясом                    | 200         | 22,3        | 19,3        | 14,4         | 320,7         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020   | Чай черный байховый с лимоном и сахаром    | 200         | 0,2         | 0           | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>430</b>  | <b>24,8</b> | <b>19,6</b> | <b>32,5</b>  | <b>406,1</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                         |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                    | 180         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                       | <b>2180</b> | <b>70,1</b> | <b>72,2</b> | <b>217,9</b> | <b>1801,7</b> |
|                | <b>Четверг, 1 неделя</b>                   |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке               | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-19к-2020    | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200         | 5,3         | 5,5         | 18,4         | 144,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                            | 200         | 4,1         | 6           | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>445</b>  | <b>14,9</b> | <b>15,8</b> | <b>42,5</b>  | <b>372,1</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок сливовый                               | 200         | 0,6         | 0           | 29,3         | 119,5         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>200</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>29,3</b>  | <b>119,5</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-2з -2020    | Огурец в нарезке                           | 60          | 0,5         | 0           | 1,6          | 8,4           |
| 54-8с-2020     | Суп картофельный с горохом                 | 200         | 7,1         | 4,3         | 18,5         | 141,1         |
| 54-5г-2020     | Каша перловая рассыпчатая                  | 150         | 4,4         | 5,9         | 33,6         | 205,2         |
| 54-15м -2020   | Тефтели из говядины (ежики)                | 40          | 5,4         | 4,7         | 5,3          | 84,5          |
| 54-5соус -2020 | Соус молочный                              | 20          | 0,7         | 1,7         | 1,9          | 26,2          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |

|               |  |             |             |             |              |               |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-8хн -2020  | Компот из смородины черной                             | 200         | 0,3         | 0           | 8,5          | 35,3          |
|               | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>700</b>  | <b>20,6</b> | <b>17,0</b> | <b>80,9</b>  | <b>558,5</b>  |
|               | <b>Полдник</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-6в-2020    | Кекс рисовый с грушей                                  | 60          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.         | Йогурт   | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|               | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>240</b>  | <b>7,8</b>  | <b>7,3</b>  | <b>30,5</b>  | <b>219,3</b>  |
|               | <b>Ужин</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-9м -2020   | Жаркое по-домашнему                                    | 150         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020  | Чай черный байховый с сахаром                          | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                                   | <b>380</b>  | <b>17,7</b> | <b>12,1</b> | <b>33,3</b>  | <b>312,9</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                                     |             |             |             |              |               |
| Пром.         | Кефир  | 180         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                            | <b>180</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                                   | <b>2145</b> | <b>66,4</b> | <b>57,3</b> | <b>223,2</b> | <b>1673,8</b> |
|               | <b>Пятница, 1 неделя</b>                               |             |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-11к-2020   | Каша вязкая молочная овсяная с курагой                 | 210         | 8,8         | 12,6        | 42,8         | 320,1         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн -2020  | Чай черный байховый с ягодами и медом                  | 200         | 0,4         | 0           | 10,8         | 44,5          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>440</b>  | <b>11,4</b> | <b>12,9</b> | <b>65,0</b>  | <b>422,4</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                  |             |             |             |              |               |
| Пром.         | Бананы   | 150         | 2,1         | 0           | 30,6         | 130,8         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>                         | <b>150</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0</b>    | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|               | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-12з -2020  | Икра морковная   | 60          | 1,3         | 4,3         | 6,3          | 68,5          |
| 54-2с -2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 200         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-6г -2020   | Рис отварной   | 150         | 3,6         | 5,2         | 38           | 213,2         |
| 54-10р -2020  | Тефтели рыбные (треска)                                | 40          | 5,2         | 3,1         | 4,9          | 68,3          |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной                                    | 20          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн -2020 | Кисель из свежей брусники                              | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
|               | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>700</b>  | <b>14,8</b> | <b>18,7</b> | <b>84,4</b>  | <b>565,0</b>  |
|               | <b>Полдник</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-6т-2020    | Сырники  | 50          | 8,0         | 4,5         | 10,5         | 114,6         |
| Пром.         | Молоко сгущенное с сахаром                             | 20          | 1,4         | 1,5         | 10,2         | 59,6          |
| Пром.         | Снежок   | 180         | 4,6         | 4           | 17,7         | 124,7         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>250</b>  | <b>13,9</b> | <b>9,9</b>  | <b>38,4</b>  | <b>298,9</b>  |
|               | <b>Ужин</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-20м -2020  | Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы | 150         | 16,9        | 15,4        | 23,8         | 301           |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020  | Чай черный байховый с лимоном и сахаром                | 200         | 0,2         | 0           | 6,6          | 27,6          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                                   | <b>380</b>  | <b>19,4</b> | <b>15,7</b> | <b>41,9</b>  | <b>386,4</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                                     |             |             |             |              |               |
| Пром.         | Варенец  | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                            | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                                   | <b>2100</b> | <b>66,6</b> | <b>61,2</b> | <b>267,1</b> | <b>1885,7</b> |
|               | <b>Понедельник, 2 неделя</b>                           |             |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке                           | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-17к-2020   | Суп молочный с гречневой крупой                        | 200         | 5,6         | 5,8         | 17,4         | 143,6         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020  | Какао с молоком  | 200         | 4,1         | 6           | 12,6         | 121,1         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>445</b>  | <b>15,2</b> | <b>16,1</b> | <b>41,5</b>  | <b>371,4</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                  |             |             |             |              |               |

|                |   |             |             |             |              |               |
|----------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.          | Яблоко                                  | 150         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-13з -2020   | Салат из свеклы отварной                | 60          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-4с-2020     | Рассольник домашний                     | 180         | 1,8         | 4,4         | 11,9         | 94,5          |
| 54-2г-2020     | Макаронны отварные с овощами            | 150         | 4,5         | 6,9         | 28,1         | 192           |
| 54-5м -2020    | Котлеты из курицы                       | 50          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной                   | 20          | 0,6         | 0,5         | 1,8          | 14,7          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-9хн -2020   | Кисель из апельсинов                    | 200         | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 60,1          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>690</b>  | <b>17,8</b> | <b>23,3</b> | <b>77,9</b>  | <b>591,9</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-3в-2020     | Кекс "Здоровье"                         | 50          | 2,5         | 9,8         | 28,4         | 212           |
| Пром.          | Йогурт                                  | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>230</b>  | <b>9,4</b>  | <b>12,2</b> | <b>38,1</b>  | <b>299,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-12г -2020   | Котлеты капустные                       | 150         | 8,7         | 6,7         | 27,4         | 204,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром           | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380</b>  | <b>11,1</b> | <b>7</b>    | <b>45,3</b>  | <b>288,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                   | 180         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2075</b> | <b>58,9</b> | <b>64,2</b> | <b>222,8</b> | <b>1703,9</b> |
|                | <b>Вторник, 2 неделя</b>                |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-1о-2020     | Омлет натуральный                       | 150         | 12,6        | 19,3        | 3,2          | 237,1         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4гн -2020   | Чай черный байховый с лимоном и медом   | 200         | 0,4         | 0           | 10,5         | 43,3          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>380</b>  | <b>15,2</b> | <b>19,7</b> | <b>25,1</b>  | <b>338,3</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Биомороженое                            | 50          | 1,3         | 4,3         | 9,8          | 83            |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>50</b>   | <b>1,3</b>  | <b>4,3</b>  | <b>9,8</b>   | <b>83</b>     |
|                | <b>Обед</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-3з -2020    | Помидор в нарезке                       | 60          | 0,3         | 0           | 2,3          | 10,5          |
| 54-12с-2020    | Суп с рыбными консервами (горбуша)      | 200         | 7,9         | 3,9         | 14,3         | 124,1         |
| 54-9г-2020     | Рагу из овощей                          | 150         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          |
| 54-13м -2020   | Пудинг из говядины                      | 60          | 14,1        | 12          | 0,6          | 167,1         |
| 54-1соус -2020 | Соус сметанный                          | 45          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5хн -2020   | Компот из кураги                        | 200         | 1,8         | 0           | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>745</b>  | <b>29,4</b> | <b>23,6</b> | <b>72,7</b>  | <b>620,8</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-2в-2020     | Коржик молочный                         | 40          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.          | Молоко                                  | 180         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>220</b>  | <b>7,3</b>  | <b>9,4</b>  | <b>33,4</b>  | <b>247,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-12м -2020   | Плов с курицей                          | 150         | 20,4        | 5,9         | 26           | 239           |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн -2020   | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380</b>  | <b>24,2</b> | <b>7,6</b>  | <b>46</b>    | <b>349,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                 | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>1955</b> | <b>82,4</b> | <b>68,6</b> | <b>193,8</b> | <b>1721,8</b> |
|                | <b>Среда, 2 неделя</b>                  |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |             |             |             |              |               |

|                |  |             |             |             |              |               |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-5к-2020     | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой  | 210         | 7,2         | 10,7        | 46,4         | 310,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром              | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>440</b>  | <b>9,7</b>  | <b>11</b>   | <b>64,3</b>  | <b>394,8</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок абрикосовый                            | 200         | 0,9         | 0           | 25,5         | 105,7         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>200</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0</b>    | <b>25,5</b>  | <b>105,7</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-16з -2020   | Винегрет с растительным маслом             | 60          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-10с-2020    | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200         | 2           | 4,9         | 11,7         | 98,9          |
| 54-11г -2020   | Картофельное пюре                          | 150         | 3           | 5,7         | 23,7         | 158           |
| 54-8р -2020    | Суфле рыбное (минтай)                      | 60          | 10,3        | 4,8         | 2,6          | 94,7          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-11хн -2020  | Кисель из свежей вишни                     | 200         | 0,2         | 0           | 13,2         | 53,4          |
|                | <b>Итого за обед</b>                       | <b>700</b>  | <b>18,5</b> | <b>21</b>   | <b>67,1</b>  | <b>531,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-1в-2020     | Ватрушка творожная                         | 50          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205           |
| Пром.          | Бифидок                                    | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>230</b>  | <b>11,7</b> | <b>16,6</b> | <b>22,8</b>  | <b>287,1</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-10м -2020   | Капуста тушеная с мясом                    | 200         | 22,3        | 19,3        | 14,4         | 320,7         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020   | Чай черный байховый с лимоном и сахаром    | 200         | 0,2         | 0           | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>430</b>  | <b>24,8</b> | <b>19,3</b> | <b>32,5</b>  | <b>406,1</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                         |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                    | 180         | 4,9         | 4           | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                       | <b>2180</b> | <b>70,5</b> | <b>72,2</b> | <b>219,1</b> | <b>1808,2</b> |
|                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                   |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке               | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-19к-2020    | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200         | 5,3         | 5,5         | 18,4         | 144,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                            | 200         | 4,1         | 6           | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>445</b>  | <b>14,9</b> | <b>15,8</b> | <b>42,5</b>  | <b>372,1</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Биомороженое                               | 50          | 1,7         | 2,9         | 9,6          | 71,8          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>             | <b>50</b>   | <b>1,7</b>  | <b>2,9</b>  | <b>9,6</b>   | <b>71,8</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-2з -2020    | Огурец в нарезке                           | 60          | 0,5         | 0           | 1,6          | 8,4           |
| 54-8с-2020     | Суп картофельный с горохом                 | 200         | 7,1         | 4,3         | 18,5         | 141,1         |
| 54-4г-2020     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150         | 8,2         | 6,5         | 42,8         | 262,2         |
| 54-15м -2020   | Тефтели из говядины (ежики)                | 40          | 5,4         | 4,7         | 5,3          | 84,5          |
| 54-5соус -2020 | Соус молочный                              | 20          | 0,7         | 1,7         | 1,9          | 26,2          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-8хн -2020   | Компот из смородины черной                 | 200         | 0,3         | 0           | 8,5          | 35,3          |
|                | <b>Итого за обед</b>                       | <b>700</b>  | <b>24,4</b> | <b>17,5</b> | <b>90,1</b>  | <b>615,5</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-4в-2020     | Кекс "Столичный"                           | 50          | 2,6         | 9,3         | 28,3         | 207,1         |
| Пром.          | Йогурт                                     | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>230</b>  | <b>9,5</b>  | <b>11,6</b> | <b>38</b>    | <b>294,9</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-9м -2020    | Жаркое по-домашнему                        | 150         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                        | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром              | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>380</b>  | <b>17,7</b> | <b>12,1</b> | <b>33,3</b>  | <b>312,9</b>  |

|               |  |             |             |             |              |               |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|               | <b>Второй ужин</b>                                     |             |             |             |              |               |
| Пром.         | Кефир  | 180         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                            | <b>180</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                                   | <b>1985</b> | <b>73,0</b> | <b>65,1</b> | <b>220,2</b> | <b>1758,6</b> |
|               | <b>Пятница, 2 неделя</b>                               |             |             |             |              |               |
|               | <b>Завтрак</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-11к-2020   | Каша вязкая молочная овсяная с курагой                 | 210         | 8,8         | 12,6        | 42,8         | 320,1         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн -2020  | Чай черный байховый с ягодами и медом                  | 200         | 0,4         | 0           | 10,8         | 44,5          |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                                | <b>440</b>  | <b>11,4</b> | <b>12,9</b> | <b>65,1</b>  | <b>422,4</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                  |             |             |             |              |               |
| Пром.         | Банан  | 150         | 2,1         | 0           | 30,6         | 130,8         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>                         | <b>150</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0</b>    | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|               | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-12з -2020  | Икра морковная   | 60          | 1,3         | 4,3         | 6,3          | 68,5          |
| 54-2с -2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 200         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-6г -2020   | Рис отварной   | 150         | 3,6         | 5,2         | 38           | 213,2         |
| 54-10р -2020  | Тефтели рыбные (треска)                                | 40          | 5,2         | 3,1         | 4,9          | 68,3          |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной                                    | 20          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн -2020 | Кисель из свежей брусники                              | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
|               | <b>Итого за обед</b>                                   | <b>700</b>  | <b>14,8</b> | <b>18,7</b> | <b>84,4</b>  | <b>565,0</b>  |
|               | <b>Полдник</b>   |             |             |             |              |               |
| 54-6т-2020    | Сырники  | 50          | 8,0         | 4,5         | 10,5         | 114,6         |
| Пром.         | Молоко сгущенное с сахаром                             | 20          | 1,4         | 1,5         | 10,2         | 59,6          |
| Пром.         | Снежок   | 180         | 4,6         | 4           | 17,7         | 124,7         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                                | <b>250</b>  | <b>13,9</b> | <b>9,9</b>  | <b>38,4</b>  | <b>298,9</b>  |
|               | <b>Ужин</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-20м -2020  | Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы | 150         | 16,9        | 15,4        | 23,8         | 301           |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                    | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020  | Чай черный байховый с лимоном и сахаром                | 200         | 0,2         | 0           | 6,6          | 27,6          |
|               | <b>Итого за ужин</b>                                   | <b>380</b>  | <b>19,4</b> | <b>15,7</b> | <b>41,9</b>  | <b>386,4</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                                     |             |             |             |              |               |
| Пром.         | Варенец  | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                            | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|               | <b>Итого за день</b>                                   | <b>2100</b> | <b>66,6</b> | <b>61,2</b> | <b>267,1</b> | <b>1885,7</b> |
|               | <b>Средние показатели за период</b>                    | <b>2077</b> | <b>68,3</b> | <b>65,6</b> | <b>225,2</b> | <b>1764,2</b> |

### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2077                       | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1764,2                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 68,3 (15,5%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 65,6 (33,5%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 225,2 (51,1%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 45,4                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,5                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,6                        | 0,9                  |
| Витамин А (рет. экв/сут)           | 514,1                      | 450,0                |
| Кальций (мг/сут)                   | 1086,4                     | 800,0                |
| Фосфор (мг/сут)                    | 1452,9                     | 700,0                |
| Магний (мг/сут)                    | 363,0                      | 80,0                 |
| Железо (мг/сут)                    | 17,0                       | 10,0                 |
| Калий (мг/сут)                     | 3091,3                     | 400,0                |
| Йод (мг/сут)                       | 0,1                        | 0,07                 |

|                |        |        |
|----------------|--------|--------|
| Селен (мг/сут) | 0,0028 | 0,0015 |
| Фтор (мг/сут)  | 21,8   | 1,4    |

Накопительная ведомость по продуктам, в брутто (Меню №3)

| Название продукта      | Ед. изм | День |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|------------------------|---------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|                        |         | 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко паст.           | мл      | 313  | 266 | 145 | 290 | 100 | 313 | 314 | 145 | 290 | 100 | 2275  | 228       |
| биомороженое           | г       | -    | 50  | -   | -   | -   | -   | 50  | -   | 50  | -   | 150   | 15        |
| молоко сг. с сах.      | г       | -    | -   | -   | -   | 20  | -   | -   | -   | -   | 20  | 40    | 4         |
| творог                 | г       | -    | -   | 33  | -   | 45  | -   | -   | 33  | -   | 45  | 157   | 16        |
| сметана                | г       | 9    | 23  | 10  | -   | 12  | 9   | 23  | 10  | -   | 12  | 106   | 11        |
| сыр                    | г       | 15   | -   | -   | 15  | 12  | 15  | -   | -   | 15  | 12  | 84    | 9         |
| говядина 1 кат         | г       | -    | 164 | 121 | 140 | -   | -   | 98  | 121 | 140 | -   | 783   | 78        |
| кура 1 категории       | г       | 104  | -   | -   | -   | -   | 104 | -   | -   | -   | -   | 207   | 21        |
| куриная грудка (филе)  | г       | -    | -   | -   | -   | 63  | -   | 82  | -   | -   | 63  | 208   | 21        |
| горбуша консер.        | г       | -    | 32  | -   | -   | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | 64    | 6         |
| минтай                 | г       | -    | -   | 116 | -   | -   | -   | -   | 116 | -   | -   | 233   | 23        |
| треска                 | г       | -    | -   | -   | -   | 38  | -   | -   | -   | -   | 38  | 76    | 7,6       |
| яйца куриные           | шт      | 1    | 2   | 0   | -   | 0   | 1   | 3   | 0   | 0   | 0   | 7     | 0,7       |
| картофель              | г       | 72   | 139 | 214 | 170 | 140 | 72  | 139 | 214 | 170 | 140 | 1469  | 147       |
| свекла                 | г       | 73   | -   | 11  | -   | 40  | 73  | -   | 11  | -   | 40  | 248   | 25        |
| капуста белокочанная   | г       | 218  | 38  | 221 | -   | 20  | 218 | 38  | 221 | -   | 20  | 993   | 99        |
| морковь                | г       | 38   | 65  | 24  | 10  | 69  | 37  | 56  | 24  | 10  | 69  | 402   | 40        |
| лук репчатый           | г       | 10   | 29  | 34  | 36  | 46  | 10  | 28  | 34  | 36  | 46  | 309   | 31        |
| огурцы соленые         | г       | 12   | -   | 23  | -   | -   | 12  | -   | 23  | -   | -   | 70    | 7         |
| томат-пюре             | г       | 15   | -   | 6   | 5   | 31  | 13  | 8   | 6   | 5   | 31  | 119   | 12        |
| горошек зел. консерв.  | г       | 12   | 45  | -   | -   | -   | 12  | -   | -   | -   | -   | 69    | 7         |
| укроп                  | г       | 1    | -   | -   | -   | -   | 1   | -   | -   | -   | -   | 2     | 0,2       |
| петрушка (корень)      | г       | 1    | -   | -   | 7   | 1   | 1   | -   | -   | 7   | 1   | 17    | 2         |
| томат                  | г       | -    | 64  | -   | -   | -   | -   | 64  | -   | -   | -   | 128   | 13        |
| петрушка (зелень)      | г       | -    | 1   | -   | -   | -   | -   | 1   | -   | -   | -   | 3     | 0,3       |
| репа                   | г       | -    | 32  | -   | -   | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | 63    | 6         |
| огурцы                 | г       | -    | -   | -   | 63  | -   | -   | -   | -   | 63  | -   | 126   | 13        |
| чеснок                 | г       | -    | -   | -   | -   | 2   | -   | -   | -   | -   | 2   | 4     | 0,4       |
| яблоки                 | г       | 150  | -   | -   | -   | -   | 150 | -   | -   | -   | -   | 300   | 30        |
| апельсин               | г       | 75   | -   | -   | -   | -   | 75  | -   | -   | -   | -   | 149   | 15        |
| лимон                  | г       | -    | 8   | 8   | -   | 8   | -   | 8   | 8   | -   | 8   | 48    | 5         |
| клюква                 | г       | -    | -   | 10  | -   | -   | -   | -   | 10  | -   | -   | 20    | 2         |
| вишня                  | г       | -    | -   | 28  | -   | -   | -   | -   | 28  | -   | -   | 56    | 6         |
| смородина черная       | г       | -    | -   | -   | 32  | 8   | -   | -   | -   | 32  | 8   | 80    | 8         |
| груша                  | г       | -    | -   | -   | 17  | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 17    | 2         |
| бананы                 | г       | -    | -   | -   | -   | 150 | -   | -   | -   | -   | 150 | 300   | 30        |
| брусника               | г       | -    | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | -   | -   | 25  | 50    | 5         |
| цукаты                 | г       | 8    | -   | -   | -   | -   | 8   | -   | -   | -   | -   | 15    | 2         |
| сушеная курага         | г       | -    | 25  | -   | -   | 10  | -   | 25  | -   | -   | 10  | 70    | 7         |
| сушеный изюм           | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 12  | -   | 12    | 1,2       |
| сок персиковый         | г       | -    | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |
| сок сливовый           | г       | -    | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |
| сок абрикосовый        | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | 200   | 20        |
| хлеб                   | г       | 99   | 90  | 90  | 90  | 94  | 99  | 90  | 90  | 90  | 94  | 926   | 93        |
| крупа гречневая ядрица | г       | 16   | -   | -   | -   | -   | 16  | -   | -   | 69  | -   | 101   | 10        |
| крупа манная           | г       | 15   | -   | -   | -   | 4   | 15  | -   | -   | -   | 4   | 37    | 4         |
| крупа рисовая          | г       | -    | 45  | -   | 2   | 54  | -   | 38  | -   | 2   | 54  | 196   | 20        |
| крупа кукурузная       | г       | -    | -   | 57  | -   | -   | -   | -   | 57  | -   | -   | 114   | 11        |



|                        |   |     |      |     |     |      |     |      |     |      |      |      |     |
|------------------------|---|-----|------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| крупа перловая         | г | -   | -    | 8   | 50  | -    | -   | -    | 8   | -    | -    | 66   | 7   |
| горох                  | г | -   | -    | -   | 16  | -    | -   | -    | -   | 16   | -    | 32   | 3   |
| крупа овсяная          | г | -   | -    | -   | -   | 50   | -   | -    | -   | -    | 50   | 100  | 10  |
| проростки пшеницы      | г | -   | -    | -   | -   | 8    | -   | -    | -   | -    | 8    | 16   | 2   |
| макаронные изделия в/с | г | 37  | -    | -   | 16  | -    | 37  | -    | -   | 16   | -    | 106  | 11  |
| мука пшеничная в/с     | г | 26  | 24   | 17  | 4   | 8    | 25  | 24   | 17  | 20   | 8    | 172  | 17  |
| масло сливочное        | г | 17  | 35   | 44  | 18  | 34   | 17  | 25   | 44  | 29   | 34   | 297  | 30  |
| масло подсолнечное     | г | 19  | 4    | 10  | 9   | 12   | 19  | 9    | 10  | 4    | 12   | 108  | 11  |
| чай черный байховый    | г | 1   | 2    | 2   | 1   | 2    | 1   | 2    | 2   | 1    | 2    | 16   | 2   |
| какао                  | г | 5   | -    | -   | 5   | -    | 5   | -    | -   | 5    | -    | 20   | 2   |
| сахар-песок            | г | 37  | 25   | 27  | 28  | 25   | 36  | 25   | 34  | 35   | 25   | 296  | 30  |
| пудра рафинадная       | г | -   | -    | -   | -   | -    | -   | -    | -   | 1    | -    | 1    | 0,1 |
| крахмал картофельный   | г | 9   | -    | 6   | 5   | 6    | 9   | -    | 6   | -    | 6    | 48   | 5   |
| соль йодированная      | г | 4   | 2    | 3   | 1   | 4    | 4   | 2    | 3   | 2    | 4    | 28   | 3   |
| мука рисовая           | г | -   | -    | -   | 15  | -    | -   | -    | -   | -    | -    | 15   | 2   |
| йогурт                 | г | 180 | -    | -   | 180 | -    | 180 | -    | -   | 180  | -    | 720  | 72  |
| сыворотка молочная     | г | 2   | -    | -   | -   | -    | 2   | -    | -   | -    | -    | 4    | 0,4 |
| кефир жирный           | г | 180 | -    | -   | 180 | -    | 180 | -    | -   | 180  | -    | 720  | 72  |
| варенец                | г | -   | 180  | -   | -   | 180  | -   | 180  | -   | -    | 180  | 720  | 72  |
| бифидок                | г | -   | -    | 180 | -   | -    | -   | -    | 180 | -    | -    | 360  | 36  |
| ряженка                | г | -   | -    | 180 | -   | -    | -   | -    | 180 | -    | -    | 360  | 36  |
| снежок                 | г | -   | -    | -   | -   | 180  | -   | -    | -   | -    | 180  | 360  | 36  |
| мед                    | г | -   | 15   | -   | -   | 15   | -   | 15   | -   | -    | 15   | 60   | 6   |
| лавровый лист          | г | 0   | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0    | 0   | 0    | 0    | 1    | 0   |
| уксусная эссенция      | г | -   | -    | -   | -   | -    | -   | -    | -   | 0,05 | -    | 0,05 | 0   |
| кислота лимонная       | г | 1   | -    | -   | -   | 1    | 1   | -    | -   | -    | 1    | 5    | 1   |
| натрий двууглекислый   | г | 0,4 | 0,3  | -   | 3   | -    | 0,4 | 0,3  | -   | 0,05 | -    | 4    | 0   |
| ванилин                | г | -   | 0,01 | -   | -   | 0,01 | -   | 0,01 | -   | -    | 0,01 | 0,04 | 0   |

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

| №  | Название группы продуктов | Средние значения |             |      |         |      |          |       | Рекомендуемое значение |
|----|---------------------------|------------------|-------------|------|---------|------|----------|-------|------------------------|
|    |                           | Завтрак          | 2-й завтрак | Обед | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки |                        |
| 1  | хлеб ржаной               | 15               | 0           | 16,5 | 0       | 15   | 0        | 46,5  | 50                     |
| 2  | хлеб пшеничный            | 15               | 0           | 16,5 | 0       | 15   | 0        | 46,5  | 80                     |
| 3  | мука пшеничная            | 0                | 0           | 2,6  | 12      | 3    | 0        | 17,2  | 29                     |
| 4  | крупы, бобовые            | 25               | 0           | 29   | 1       | 12   | 0        | 66    | 43                     |
| 5  | макаронные изделия        | 3                | 0           | 7    | 0       | 0    | 0        | 11    | 12                     |
| 6  | картофель                 | 0                | 0           | 77   | 0       | 33   | 0        | 110   | 140                    |
| 7  | овощи                     | 3                | 0           | 128  | 0       | 79   | 0        | 210   | 260                    |
| 8  | фрукты свежие             | 5                | 60          | 26   | 2       | 3    | 0        | 95    | 100                    |
| 9  | сухофрукты                | 2                | 0           | 7    | 3       | 0    | 0        | 12    | 11                     |
| 10 | соки фруктовые и          | 0                | 60          | 0    | 0       | 0    | 0        | 60    | 100                    |
| 11 | мясо 1-й категории        | 0                | 0           | 20   | 0       | 41   | 0        | 61    | 55                     |
| 12 | субпродукты (печень,      | 0                | 0           | 0    | 0       | 0    | 0        | 0     | 15                     |
| 13 | птица                     | 0                | 0           | 7    | 0       | 18   | 0        | 26    | 24                     |
| 14 | рыба (филе)               | 0                | 0           | 26   | 0       | 0    | 0        | 23    | 37                     |
| 15 | молоко и кисломолочные    | 160              | 15          | 18   | 185     | 11   | 180      | 569   | 450                    |
| 16 | творог                    | 0                | 0           | 0    | 16      | 0    | 0        | 16    | 40                     |
| 17 | сыр                       | 6                | 0           | 0    | 0       | 2    | 0        | 8     | 6                      |
| 18 | сметана                   | 0                | 0           | 10   | 0       | 0    | 0        | 11    | 11                     |
| 19 | масло сливочное           | 8                | 0           | 10   | 5       | 8    | 0        | 30    | 21                     |
| 20 | масло растительное        | 0                | 0           | 8    | 3       | 1    | 0        | 11    | 11                     |
| 21 | яйцо                      | 15               | 0           | 4    | 4       | 4    | 0        | 27    | 20                     |

|    |                      |   |   |   |   |   |   |    |     |
|----|----------------------|---|---|---|---|---|---|----|-----|
| 22 | сахар                | 5 | 0 | 8 | 9 | 8 | 0 | 30 | 30  |
| 23 | кондитерские изделия | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6  | 20  |
| 24 | чай                  | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2  | 0,6 |
| 25 | какао-порошок        | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2  | 0,6 |
| 26 | кофейный напиток     | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 1,2 |
| 27 | дрожжи хлебопекарные | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0,5 |
| 28 | крахмал              | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 5  | 3   |
| 29 | соль йодированная    | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 3  | 5   |

## Меню №4

| № рецептуры<br>(3-7 л.) | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|                         | <b>Понедельник, 1 неделя</b>             |             |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-2к-2020              | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 210         | 7,3         | 10,7        | 52,4         | 335,1         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020            | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>455</b>  | <b>131</b>  | <b>15,0</b> | <b>70,3</b>  | <b>468,2</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Биомороженое                             | 50          | 1,7         | 2,9         | 9,6          | 71,8          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>50</b>   | <b>1,7</b>  | <b>2,9</b>  | <b>9,6</b>   | <b>71,8</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-17з -2020            | Салат из моркови и чернослива            | 60          | 0,9         | 0           | 12,9         | 55,5          |
| 54-2с -2020             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-6г -2020             | Рис отварной                             | 150         | 3,6         | 5,2         | 38           | 213,2         |
| 54-9р -2020             | Тефтели рыбные (горбуша)                 | 40          | 6,3         | 4,5         | 4,9          | 85,5          |
| 54-2соус-2020           | Соус белый основной                      | 20          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн -2020           | Кисель из свежей брусники                | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>15,5</b> | <b>15,9</b> | <b>91,0</b>  | <b>569,1</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2в-2020              | Коржик молочный                          | 40          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.                   | Молоко                                   | 180         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                         | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>220</b>  | <b>7,3</b>  | <b>9,4</b>  | <b>33,4</b>  | <b>247,8</b>  |
|                         | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-9м -2020             | Жаркое по-домашнему                      | 150         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн -2020            | Чай черный байховый с молоком и сахаром  | 200         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                         | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>  | <b>19</b>   | <b>13,5</b> | <b>35,4</b>  | <b>339,4</b>  |
|                         | <b>Второй ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Ряженка                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,9          | 82,8          |
|                         | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1985</b> | <b>61,5</b> | <b>60,7</b> | <b>246,7</b> | <b>1779,2</b> |
|                         | <b>Вторник, 1 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1т-2020              | Запеканка из творога                     | 150         | 24,2        | 16,2        | 19,3         | 320,1         |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| Пром.                   | Молоко сгущенное с сахаром               | 20          | 1,4         | 1,5         | 10,2         | 59,6          |
| 54-1гн-2020             | Чай черный байховый (без сахара)         | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1             |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>400</b>  | <b>28</b>   | <b>18</b>   | <b>41</b>    | <b>438,6</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Груша                                    | 150         | 0,6         | 0           | 14,6         | 60,7          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>14,6</b>  | <b>60,7</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-2з -2020             | Огурец в нарезке                         | 60          | 0,5         | 0           | 1,6          | 8,4           |
| 54-3с-2020              | Рассольник Ленинградский                 | 200         | 2           | 4,9         | 15,3         | 113,3         |
| 54-9г-2020              | Рагу из овощей                           | 150         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          |
| 54-13м -2020            | Пудинг из говядины                       | 60          | 14,1        | 12          | 0,6          | 167,1         |
| 54-1соус -2020          | Соус сметанный                           | 45          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7хн -2020            | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,6         | 0           | 22,7         | 93,2          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                     | <b>745</b>  | <b>22,3</b> | <b>24,7</b> | <b>67,2</b>  | <b>579,6</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-4в-2020              | Кекс "Столичный"                         | 50          | 2,6         | 9,3         | 28,3         | 207,1         |
| Пром.                   | Варенец                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |

|                |  |             |             |             |              |               |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Итого за полдник</b>                              | <b>230</b>  | <b>7,5</b>  | <b>13,2</b> | <b>35,1</b>  | <b>289,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-20м -2020   | Запеканка картофельная с курицей проростками пшеницы | 150         | 16,9        | 15,4        | 23,8         | 301           |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                  | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром                        | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                                 | <b>380</b>  | <b>19,4</b> | <b>15,7</b> | <b>41,7</b>  | <b>385,3</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                                   |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Йогурт   | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                          | <b>180</b>  | <b>6,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>9,7</b>   | <b>87,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                                 | <b>2085</b> | <b>84,7</b> | <b>74,0</b> | <b>209,2</b> | <b>1841,2</b> |
|                | <b>Среда, 1 неделя</b>                               |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                                       |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                         | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-8к-2020     | Каша вязкая молочная пшеничная с курагой             | 210         | 8,9         | 11,5        | 44,8         | 318,6         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                  | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн -2020   | Чай черный байховый с ягодами и медом                | 200         | 0,4         | 0           | 10,8         | 44,5          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>455</b>  | <b>14,9</b> | <b>15,7</b> | <b>67,0</b>  | <b>469,2</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                                |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок абрикосовый                                      | 200         | 0,9         | 0           | 25,5         | 105,7         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>                       | <b>200</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0</b>    | <b>25,5</b>  | <b>105,7</b>  |
|                | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-3з -2020    | Помидор в нарезке                                    | 60          | 0,3         | 0           | 2,3          | 10,5          |
| 54-8с-2020     | Суп картофельный с горохом                           | 180         | 6,4         | 3,9         | 16,6         | 127,0         |
| 54-5г-2020     | Каша перловая рассыпчатая                            | 150         | 4,4         | 5,9         | 33,6         | 205,2         |
| 54-5м -2020    | Котлеты из курицы                                    | 50          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной                                | 30          | 1           | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                  | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3хн -2020   | Компот из чернослива                                 | 200         | 0,8         | 0           | 28,4         | 117           |
|                | <b>Итого за обед</b>                                 | <b>700</b>  | <b>22,6</b> | <b>19,3</b> | <b>100,7</b> | <b>666,8</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                                       |             |             |             |              |               |
| 54-1в-2020     | Ватрушка творожная                                   | 50          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205           |
| Пром.          | Бифидок  | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                              | <b>230</b>  | <b>11,7</b> | <b>16,6</b> | <b>22,8</b>  | <b>287,1</b>  |
|                | <b>Ужин</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-12г -2020   | Котлеты капустные                                    | 150         | 8,7         | 6,7         | 27,4         | 204,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                  | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020   | Чай черный байховый с лимоном и сахаром              | 200         | 0,2         | 0           | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                                 | <b>380</b>  | <b>11,2</b> | <b>7</b>    | <b>45,5</b>  | <b>290</b>    |
|                | <b>Второй ужин</b>                                   |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир  | 180         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                          | <b>180</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                                 | <b>2145</b> | <b>66,1</b> | <b>63,7</b> | <b>268,2</b> | <b>1910,2</b> |
|                | <b>Четверг, 1 неделя</b>                             |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                                       |             |             |             |              |               |
| 54-2о-2020     | Омлет с зеленым горошком                             | 150         | 9,6         | 11,4        | 4,9          | 160,9         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                  | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                                      | 200         | 4,1         | 6           | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                              | <b>380</b>  | <b>16</b>   | <b>17,8</b> | <b>29</b>    | <b>339,8</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                                |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Яблоко   | 150         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>                       | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>  |             |             |             |              |               |
| 54-12з -2020   | Икра морковная                                       | 60          | 1,3         | 4,3         | 6,3          | 68,5          |
| 54-1с-2020     | Щи из свежей капусты со сметаной                     | 200         | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          |
| 54-1г-2020     | Макаронны отварные                                   | 150         | 5           | 5,3         | 35           | 207,7         |

|                |  |             |             |             |              |               |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-15м -2020   | Тефтели из говядины (ежики)              | 40          | 5,4         | 4,7         | 5,3          | 84,5          |
| 54-5соус -2020 | Соус молочный                            | 20          | 0,7         | 1,7         | 1,9          | 26,2          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-11хн -2020  | Кисель из свежей вишни                   | 200         | 0,2         | 0           | 13,2         | 53,4          |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>16,5</b> | <b>21,1</b> | <b>78,9</b>  | <b>571,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2в-2020     | Коржик молочный                          | 40          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.          | Ряженка                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>220</b>  | <b>7,5</b>  | <b>8,3</b>  | <b>32,6</b>  | <b>235,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-11м -2020   | Плов из отварной говядины                | 150         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>  | <b>14,1</b> | <b>10,2</b> | <b>48,1</b>  | <b>340,7</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Снежок                                   | 180         | 4,6         | 4           | 17,7         | 124,7         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180</b>  | <b>4,6</b>  | <b>4</b>    | <b>17,7</b>  | <b>124,7</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>2010</b> | <b>59,2</b> | <b>62,0</b> | <b>219,6</b> | <b>1672,7</b> |
|                | <b>Пятница, 1 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-12к-2020    | Каша вязкая молочная овсяная с клюквой   | 210         | 8,3         | 12,6        | 37,3         | 296,1         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4гн -2020   | Чай черный байховый с лимоном и медом    | 200         | 0,4         | 0           | 10,5         | 43,3          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>455</b>  | <b>14,3</b> | <b>16,9</b> | <b>59,2</b>  | <b>446,1</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок черешневый                           | 200         | 0,6         | 0           | 31,9         | 129,7         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>200</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>31,9</b>  | <b>129,7</b>  |
|                | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-16з -2020   | Винегрет с растительным маслом           | 60          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-5с-2020     | Суп из овощей с фрикадельками мясными    | 200         | 8,7         | 3,4         | 16,5         | 131,1         |
| 54-11г -2020   | Картофельное пюре                        | 150         | 3           | 5,7         | 23,7         | 158           |
| 54-8р -2020    | Суфле рыбное (минтай)                    | 60          | 10,3        | 4,8         | 2,6          | 94,7          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-8хн -2020   | Компот из смородины черной               | 200         | 0,3         | 0           | 8,5          | 35,3          |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>25,4</b> | <b>19,4</b> | <b>67,3</b>  | <b>545,8</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-4в-2020     | Кекс "Столичный"                         | 50          | 2,6         | 9,3         | 28,3         | 207,1         |
| Пром.          | Молоко                                   | 180         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>230</b>  | <b>7,3</b>  | <b>14,3</b> | <b>36</b>    | <b>302,5</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-10м -2020   | Капуста тушеная с мясом                  | 200         | 22,3        | 19,3        | 14,4         | 320,7         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>430</b>  | <b>24,7</b> | <b>19,6</b> | <b>32,3</b>  | <b>405,0</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Йогурт                                   | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180</b>  | <b>6,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>9,7</b>   | <b>87,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>2195</b> | <b>79,2</b> | <b>72,7</b> | <b>236,4</b> | <b>1916,8</b> |
|                | <b>Понедельник, 2 неделя</b>             |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-4к-2020     | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 210         | 7,3         | 10,7        | 52,4         | 335,1         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>455</b>  | <b>13,1</b> | <b>15,0</b> | <b>70,3</b>  | <b>468,2</b>  |

|                |  |             |             |             |              |               |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Биомороженое                             | 50          | 1,3         | 4,3         | 9,8          | 83            |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>50</b>   | <b>1,3</b>  | <b>4,3</b>  | <b>9,8</b>   | <b>83</b>     |
|                | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-17з -2020   | Салат из моркови и чернослива            | 60          | 0,9         | 0           | 12,9         | 55,5          |
| 54-2с -2020    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          |
| 54-6г -2020    | Рис отварной                             | 150         | 3,6         | 5,2         | 38           | 213,2         |
| 54-9р -2020    | Тефтели рыбные (горбуша)                 | 40          | 6,3         | 4,5         | 4,9          | 85,5          |
| 54-2соус-2020  | Соус белый основной                      | 20          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-10хн -2020  | Кисель из свежей брусники                | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,5         | 51,6          |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>15,5</b> | <b>15,9</b> | <b>91,0</b>  | <b>569,1</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2в-2020     | Коржик молочный                          | 40          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.          | Молоко                                   | 180         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>220</b>  | <b>7,3</b>  | <b>9,4</b>  | <b>33,4</b>  | <b>247,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-9м -2020    | Жаркое по-домашнему                      | 150         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн -2020   | Чай черный байховый с молоком и сахаром  | 200         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>  | <b>19</b>   | <b>13,5</b> | <b>35,4</b>  | <b>339,4</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4</b>    | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>1985</b> | <b>61,2</b> | <b>62,0</b> | <b>246,9</b> | <b>1790,4</b> |
|                | <b>Вторник, 2 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2т-2020     | Запеканка из творога с морковью          | 150         | 13,5        | 12          | 24,2         | 259           |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром            | 150         | 0,1         | 0           | 4,8          | 19,8          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>330</b>  | <b>15,9</b> | <b>12,3</b> | <b>40,5</b>  | <b>336,6</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Яблоко                                   | 150         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-2з -2020    | Огурец в нарезке                         | 60          | 0,5         | 0           | 1,6          | 8,4           |
| 54-4с-2020     | Рассольник домашний                      | 200         | 2           | 4,9         | 13,3         | 105           |
| 54-9г-2020     | Рагу из овощей                           | 150         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          |
| 54-13м -2020   | Пудинг из говядины                       | 60          | 14,1        | 12          | 0,6          | 167,1         |
| 54-1соус -2020 | Соус сметанный                           | 45          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7хн -2020   | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,6         | 0           | 22,7         | 93,2          |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>745</b>  | <b>22,3</b> | <b>24,6</b> | <b>65,1</b>  | <b>571,3</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-4в-2020     | Кекс "Столичный"                         | 50          | 2,6         | 9,3         | 28,3         | 207,1         |
| Пром.          | Варенец                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>230</b>  | <b>7,5</b>  | <b>13,2</b> | <b>35,1</b>  | <b>289,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-18м -2020   | Запеканка картофельная с печенью         | 150         | 16,9        | 8,3         | 22,5         | 231,6         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>  | <b>19,3</b> | <b>8,6</b>  | <b>40,4</b>  | <b>315,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Йогурт                                   | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180</b>  | <b>6,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>9,7</b>   | <b>87,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>2015</b> | <b>72,5</b> | <b>61,7</b> | <b>204,1</b> | <b>1661,4</b> |
|                | <b>Среда, 2 неделя</b>                   |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |

|                |  |             |             |             |              |               |
|----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-15к-2020    | Каша вязкая молочная пшеничная с курагой | 210         | 9,2         | 10,6        | 46,0         | 315,8         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-5гн -2020   | Чай черный байховый с ягодами и медом    | 200         | 0,4         | 0           | 10,8         | 44,5          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>455</b>  | <b>15,2</b> | <b>14,8</b> | <b>68,2</b>  | <b>467,0</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок сливовый                             | 200         | 0,6         | 0           | 29,3         | 119,5         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>200</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>29,3</b>  | <b>119,5</b>  |
|                | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-3з -2020    | Помидор в нарезке                        | 60          | 0,3         | 0           | 2,3          | 10,5          |
| 54-8с-2020     | Суп картофельный с горохом               | 180         | 6,4         | 3,9         | 16,6         | 127,0         |
| 54-5г-2020     | Каша перловая рассыпчатая                | 150         | 4,4         | 5,9         | 33,6         | 205,2         |
| 54-5м -2020    | Котлеты из курицы                        | 50          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         |
| 54-3соус -2020 | Соус красный основной                    | 30          | 1           | 0,8         | 2,7          | 22,1          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3хн -2020   | Компот из чернослива                     | 200         | 0,8         | 0           | 28,4         | 117           |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>22,6</b> | <b>19,3</b> | <b>100,7</b> | <b>666,8</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1в-2020     | Ватрушка творожная                       | 50          | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205           |
| Пром.          | Бифидок                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>230</b>  | <b>11,7</b> | <b>16,6</b> | <b>22,8</b>  | <b>287,1</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-12г -2020   | Котлеты капустные                        | 150         | 8,7         | 6,7         | 27,4         | 204,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-3гн -2020   | Чай черный байховый с лимоном и сахаром  | 200         | 0,2         | 0           | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>380</b>  | <b>11,2</b> | <b>7</b>    | <b>45,5</b>  | <b>290</b>    |
|                | <b>Второй ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                    | 180         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>180</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>2145</b> | <b>66,0</b> | <b>62,8</b> | <b>273,3</b> | <b>1921,8</b> |
|                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2о-2020     | Омлет с зеленым горошком                 | 150         | 9,6         | 11,4        | 4,9          | 160,9         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-7гн -2020   | Какао с молоком                          | 200         | 4,1         | 6           | 12,6         | 121,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>380</b>  | <b>16</b>   | <b>17,8</b> | <b>29</b>    | <b>339,8</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.          | Груша                                    | 150         | 0,6         | 0           | 14,6         | 60,7          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>14,6</b>  | <b>60,7</b>   |
|                | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-12з -2020   | Икра морковная                           | 60          | 1,3         | 4,3         | 6,3          | 68,5          |
| 54-1с-2020     | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200         | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          |
| 54-1г-2020     | Макаронные отварные                      | 150         | 5           | 5,3         | 35           | 207,7         |
| 54-15м -2020   | Тефтели из говядины (ежики)              | 40          | 5,4         | 5,3         | 5,3          | 84,5          |
| 54-5соус -2020 | Соус молочный                            | 20          | 0,7         | 1,7         | 1,9          | 26,2          |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-11хн -2020  | Кисель из свежей вишни                   | 200         | 0,2         | 0           | 13,2         | 53,4          |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>16,5</b> | <b>21,1</b> | <b>78,9</b>  | <b>571,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2в-2020     | Коржик молочный                          | 40          | 2,6         | 4,4         | 25,7         | 152,5         |
| Пром.          | Ряженка                                  | 180         | 4,9         | 4           | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>220</b>  | <b>7,5</b>  | <b>8,3</b>  | <b>32,6</b>  | <b>235,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-11м -2020   | Плов из отварной говядины                | 150         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-2гн -2020   | Чай черный байховый с сахаром            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,4          |

|              |   |             |             |             |              |               |
|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|              | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380</b>  | <b>14,1</b> | <b>10,2</b> | <b>48,1</b>  | <b>340,7</b>  |
|              | <b>Второй ужин</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Снежок                                  | 180         | 4,6         | 4           | 17,7         | 124,7         |
|              | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180</b>  | <b>4,6</b>  | <b>4</b>    | <b>17,7</b>  | <b>124,7</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                    | <b>2010</b> | <b>59,2</b> | <b>61,4</b> | <b>220,8</b> | <b>1672,8</b> |
|              | <b>Пятница, 2 неделя</b>                |             |             |             |              |               |
|              | <b>Завтрак</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020   | Сыр твердых сортов в нарезке            | 15,0        | 3,3         | 4,0         | 0,0          | 48,8          |
| 54-12к-2020  | Каша вязкая молочная овсяная с клюквой  | 210         | 8,3         | 12,6        | 37,3         | 296,1         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-4гн -2020 | Чай черный байховый с лимоном и медом   | 200         | 0,4         | 0           | 10,5         | 43,3          |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>455</b>  | <b>14,3</b> | <b>16,9</b> | <b>59,2</b>  | <b>446,1</b>  |
|              | <b>Второй завтрак</b>                   |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Сок яблочный                            | 200         | 0,9         | 0           | 21,3         | 88,9          |
|              | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0</b>    | <b>21,3</b>  | <b>88,9</b>   |
|              | <b>Обед</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-16з -2020 | Винегрет с растительным маслом          | 60          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          |
| 54-5с-2020   | Суп из овощей с фрикадельками мясными   | 200         | 8,7         | 3,4         | 16,5         | 131,1         |
| 54-11г -2020 | Картофельное пюре                       | 150         | 3           | 5,7         | 23,7         | 158           |
| 54-8р -2020  | Суфле рыбное (минтай)                   | 60          | 10,3        | 4,8         | 2,6          | 94,7          |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-8хн -2020 | Компот из смородины черной              | 200         | 0,3         | 0           | 8,5          | 35,3          |
|              | <b>Итого за обед</b>                    | <b>700</b>  | <b>25,4</b> | <b>19,4</b> | <b>67,3</b>  | <b>545,8</b>  |
|              | <b>Подник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-4в-2020   | Кекс "Столичный"                        | 50          | 2,6         | 9,3         | 28,3         | 207,1         |
| Пром.        | Молоко                                  | 180         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|              | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>230</b>  | <b>7,3</b>  | <b>14,3</b> | <b>36</b>    | <b>302,5</b>  |
|              | <b>Ужин</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-10м -2020 | Капуста тушеная с мясом                 | 200         | 22,3        | 19,3        | 14,4         | 320,7         |
| Пром.        | Хлеб в ассортименте                     | 30          | 2,3         | 0,3         | 11,5         | 57,9          |
| 54-6гн -2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|              | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>430</b>  | <b>26,0</b> | <b>21,1</b> | <b>34,5</b>  | <b>431,5</b>  |
|              | <b>Второй ужин</b>                      |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Йогурт                                  | 180         | 6,9         | 2,4         | 9,7          | 87,8          |
|              | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180</b>  | <b>6,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>9,7</b>   | <b>87,8</b>   |
|              | <b>Итого за день</b>                    | <b>2195</b> | <b>80,9</b> | <b>74,1</b> | <b>228,0</b> | <b>1902,6</b> |
|              | <b>Средние показатели за период</b>     | <b>2077</b> | <b>69,0</b> | <b>65,5</b> | <b>235,3</b> | <b>1806,9</b> |

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2077                       | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1806,9                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 69,0 (15,3%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 65,5 (32,6%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 235,3 (52,1%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 57,8                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,5                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,7                        | 0,9                  |
| Витамин А (рет. экв/сут)           | 601,6                      | 450,0                |
| Кальций (мг/сут)                   | 1053,8                     | 800,0                |
| Фосфор (мг/сут)                    | 1433,3                     | 700,0                |
| Магний (мг/сут)                    | 348,8                      | 80,0                 |
| Железо (мг/сут)                    | 18,7                       | 10,0                 |
| Калий (мг/сут)                     | 426,3                      | 400,0                |
| Йод (мг/сут)                       | 0,12                       | 0,07                 |
| Селен (мг/сут)                     | 0,0034                     | 0,0015               |



|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| Фтор (мг/сут) | 1,6 | 1,4 |
|---------------|-----|-----|

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

| Название продукта     | Ед. изм | День |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|-----------------------|---------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|                       |         | 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко паст.          | мл      | 344  | 12  | 147 | 214 | 335 | 344 | 35  | 149 | 214 | 385 | 2178  | 218       |
| биомороженое          | г       | 50   | -   | -   | -   | -   | 50  | -   | -   | -   | -   | 100   | 10        |
| молоко сг. с сах.     | г       | -    | 20  | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 20    | 2         |
| творог                | г       | -    | 141 | 33  | -   | -   | -   | 57  | 33  | -   | -   | 265   | 27        |
| сметана               | г       | 10   | 38  | -   | 10  | -   | 10  | 37  | -   | 10  | -   | 114   | 11        |
| сыр                   | г       | 15   | 12  | 15  | -   | 15  | 15  | -   | 15  | -   | 15  | 103   | 10        |
| говядина I кат.       | г       | 103  | 98  | -   | 103 | 152 | 103 | 98  | -   | 103 | 152 | 911   | 9,1       |
| куриная грудка (филе) | г       | -    | 63  | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 63    | 6         |
| кура I категории      | г       | -    | -   | 104 | -   | -   | -   | -   | 104 | -   | -   | 207   | 21        |
| горбуша потрошенная   | г       | 39   | -   | -   | -   | -   | 39  | -   | -   | -   | -   | 78    | 8         |
| минтай                | г       | -    | -   | -   | -   | 116 | -   | -   | -   | -   | 116 | 233   | 23        |
| яйца куриные          | шт      | 0    | 0   | 1   | 2   | 1   | 0   | 1   | 1   | 2   | 1   | 6     | 1         |
| картофель             | г       | 125  | 263 | 60  | -   | 294 | 125 | 310 | 60  | -   | 294 | 1530  | 153       |
| свекла                | г       | 40   | -   | -   | -   | 11  | 40  | -   | -   | -   | 11  | 103   | 10        |
| капуста белокочанная  | г       | 20   | 38  | 200 | 70  | 191 | 20  | 58  | 200 | 70  | 191 | 1057  | 106       |
| морковь               | г       | 69   | 40  | 12  | 85  | 24  | 69  | 157 | 12  | 85  | 24  | 577   | 58        |
| петрушка (корень)     | г       | 1    | -   | 7   | 1   | 3   | 1   | -   | 7   | 1   | 3   | 22    | 2         |
| лук репчатый          | г       | 29   | 40  | 10  | 44  | 36  | 29  | 24  | 10  | 44  | 36  | 302   | 30        |
| томат-пюре            | г       | 11   | 8   | 6   | 18  | 8   | 11  | -   | 6   | 18  | 8   | 93    | 9         |
| огурцы соленые        | г       | -    | 13  | -   | -   | 23  | -   | 13  | -   | -   | 23  | 72    | 7         |
| огурцы                | г       | -    | 63  | -   | -   | -   | -   | 63  | -   | -   | -   | 126   | 13        |
| репа                  | г       | -    | 32  | -   | -   | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | 63    | 6         |
| чеснок                | г       | -    | 2   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 2     | 0,2       |
| томат                 | г       | -    | -   | 64  | -   | -   | -   | -   | 64  | -   | -   | 128   | 13        |
| горошек зел. консерв. | г       | -    | -   | -   | 45  | -   | -   | -   | -   | 45  | -   | 90    | 9         |
| петрушка (зелень)     | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | 3   | -   | -   | -   | 3     | 0,3       |
| брусника              | г       | 25   | -   | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | -   | -   | 50    | 5         |
| груша                 | г       | -    | 150 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 150 | -   | 300   | 30        |
| смородина черная      | г       | -    | -   | 8   | -   | 32  | -   | -   | 8   | -   | 32  | 80    | 8         |
| лимон                 | г       | -    | -   | 8   | -   | 8   | -   | -   | 8   | -   | 8   | 32    | 3         |
| яблоки                | г       | -    | -   | -   | 150 | -   | -   | 150 | -   | -   | -   | 300   | 30        |
| вишня                 | г       | -    | -   | -   | 28  | -   | -   | -   | -   | 28  | -   | 56    | 6         |
| клюква                | г       | -    | -   | -   | -   | 10  | -   | -   | -   | -   | 10  | 20    | 2         |
| сушеный изюм          | г       | 10   | 12  | -   | -   | 12  | 10  | 12  | -   | -   | 12  | 67    | 7         |
| сушеный чернослив     | г       | 20   | -   | 25  | -   | -   | 20  | -   | 25  | -   | -   | 91    | 9         |
| смесь сухофруктов     | г       | -    | 25  | -   | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | -   | 50    | 5         |
| сушеная курага        | г       | -    | -   | 10  | -   | -   | -   | -   | 10  | -   | -   | 20    | 2         |
| сок абрикосовый       | г       | -    | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |
| сок черешневый        | г       | -    | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |
| сок сливовый          | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | 200   | 20        |
| сок яблочный          | г       | -    | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   | 200 | 200   | 20        |
| хлеб                  | г       | 96   | 90  | 99  | 90  | 90  | 95  | 90  | 99  | 90  | 90  | 930   | 93        |
| сухари панировочные   | г       | -    | 5   | -   | -   | -   | -   | 6   | -   | -   | -   | 11    | 1         |
| крупа кукурузная      | г       | 57   | -   | -   | -   | -   | 57  | -   | -   | -   | -   | 114   | 11        |
| крупа рисовая         | г       | 54   | 4   | -   | 43  | -   | 54  | -   | -   | 43  | -   | 198   | 20        |
| крупа манная          | г       | -    | 10  | 15  | -   | -   | -   | 15  | 15  | -   | -   | 55    | 6         |

|                        |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| проростки пшеницы      | г | -    | 8    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 8    | 1    |
| пшено                  | г | -    | -    | 50   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 50   | 5    |
| горох                  | г | -    | -    | 15   | -    | -    | -    | -    | 15   | -    | -    | 29   | 3    |
| крупа перловая         | г | -    | -    | 50   | -    | -    | -    | -    | 50   | -    | -    | 100  | 10   |
| крупа овсяная          | г | -    | -    | -    | -    | 50   | -    | -    | -    | -    | 50   | 100  | 10   |
| крупа пшеничная артек  | г | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 50   | -    | -    | 50   | 5    |
| макаронные изделия в/с | г | -    | -    | -    | 51   | -    | -    | -    | -    | 51   | -    | 102  | 10   |
| мука пшеничная в/с     | г | 27   | 17   | 27   | 29   | 20   | 26   | 17   | 27   | 28   | 20   | 239  | 24   |
| масло сливочное        | г | 28   | 38   | 37   | 27   | 42   | 28   | 32   | 37   | 27   | 42   | 337  | 34   |
| масло подсолнечное     | г | 6    | 8    | 6    | 9    | 6    | 6    | 8    | 6    | 9    | 6    | 70   | 7    |
| чай черный байховый    | г | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 18   | 2    |
| какао                  | г | -    | -    | -    | 5    | -    | -    | -    | -    | 5    | -    | 10   | 1    |
| сахар-песок            | г | 39   | 36   | 24   | 33   | 32   | 39   | 37   | 24   | 33   | 32   | 329  | 33   |
| пудра рафинадная       | г | -    | 1    | -    | -    | 1    | -    | 1    | -    | -    | 1    | 2    | 0,2  |
| крахмал картофельный   | г | 6    | -    | -    | 6    | -    | 6    | -    | -    | 6    | -    | 24   | 2    |
| соль йодированная      | г | 2    | 3    | 4    | 2    | 3    | 2    | 2    | 4    | 2    | 3    | 29   | 3    |
| ряженка                | г | 180  | -    | -    | 180  | -    | 180  | -    | -    | 180  | -    | 720  | 72   |
| варенец                | г | -    | 180  | -    | -    | -    | -    | 180  | -    | -    | -    | 360  | 36   |
| йогурт                 | г | -    | 180  | -    | -    | 180  | -    | 180  | -    | -    | 180  | 720  | 72   |
| бифидок                | г | -    | -    | 180  | -    | -    | -    | -    | 180  | -    | -    | 360  | 36   |
| кефир жирный           | г | -    | -    | 180  | -    | -    | -    | -    | 180  | -    | -    | 360  | 36   |
| снежок                 | г | -    | -    | -    | 180  | -    | -    | -    | -    | 180  | -    | 360  | 36   |
| мед                    | г | -    | -    | 15   | -    | 15   | -    | -    | 15   | -    | 15   | 60   | 6    |
| печень говяжья         | г | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 101  | -    | -    | -    | 101  | 10   |
| лавровый лист          | г | 0,2  | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,1  | 0,2  | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,1  | 1    | 0,1  |
| уксусная эссенция      | г | -    | 0,05 | -    | -    | 0,05 | -    | 0,05 | -    | -    | 0,05 | 0,2  | 0,02 |
| кислота лимонная       | г | 1    | -    | -    | 0    | -    | 1    | -    | -    | 0    | -    | 3    | 0,3  |
| натрий двууглекислый   | г | 0,3  | 0,05 | -    | 0,3  | 0,05 | 0,3  | 0,05 | -    | 0,3  | 0,05 | 1    | 0,1  |
| ванилин                | г | 0,01 | 0,01 | -    | 0,01 | -    | 0,01 | -    | -    | 0,01 | -    | 0,04 | 0    |

#### Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

| №  | Название группы продуктов    | Средние значения |             |      |         |      |          |       | Рекомендуемое значение |
|----|------------------------------|------------------|-------------|------|---------|------|----------|-------|------------------------|
|    |                              | Завтрак          | 2-й завтрак | Обед | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки |                        |
| 1  | хлеб ржаной                  | 15,5             | 0           | 16,5 | 0       | 15   | 0        | 47    | 50                     |
| 2  | хлеб пшеничный               | 15,5             | 0           | 16,5 | 0       | 15   | 0        | 47    | 80                     |
| 3  | мука пшеничная               | 0                | 0           | 3    | 18      | 3    | 0        | 23    | 29                     |
| 4  | крупы, бобовые               | 34               | 0           | 25   | 0       | 12   | 0        | 70    | 43                     |
| 5  | макаронные изделия           | 0                | 0           | 10   | 0       | 0    | 0        | 10    | 12                     |
| 6  | картофель                    | 0                | 0           | 78   | 0       | 37   | 0        | 115   | 140                    |
| 7  | овощи                        | 15               | 0           | 124  | 0       | 77   | 0        | 216   | 260                    |
| 8  | фрукты свежие                | 5                | 60          | 16   | 0       | 1    | 0        | 82    | 100                    |
| 9  | сухофрукты                   | 4                | 0           | 17   | 4       | 0    | 0        | 24    | 11                     |
| 10 | соки фруктовые и             | 0                | 80          | 0    | 0       | 0    | 0        | 80    | 100                    |
| 11 | мясо 1-й категории           | 0                | 0           | 24   | 0       | 46   | 0        | 70    | 55                     |
| 12 | субпродукты (печень,         | 0                | 0           | 0    | 0       | 8    | 0        | 8     | 15                     |
| 13 | птица                        | 0                | 0           | 7    | 0       | 5    | 0        | 13    | 24                     |
| 14 | рыба (филе)                  | 0                | 0           | 16   | 0       | 0    | 0        | 16    | 37                     |
| 15 | молоко и кисломолочные прод. | 103              | 10          | 18   | 182     | 21   | 180      | 514   | 450                    |
| 16 | творог                       | 20               | 0           | 0    | 7       | 0    | 0        | 26    | 40                     |
| 17 | сыр                          | 9                | 0           | 0    | 0       | 1    | 0        | 10    | 6                      |
| 18 | сметана                      | 1                | 0           | 11   | 0       | 0    | 0        | 11    | 11                     |
| 19 | масло сливочное              | 8                | 0           | 9    | 10      | 8    | 0        | 35    | 21                     |
| 20 | масло растительное           | 0                | 0           | 7    | 0       | 0    | 0        | 7     | 11                     |

|    |                      |    |   |   |    |   |   |    |     |
|----|----------------------|----|---|---|----|---|---|----|-----|
| 21 | яйцо                 | 13 | 0 | 5 | 4  | 4 | 0 | 26 | 20  |
| 22 | сахар                | 7  | 0 | 8 | 11 | 8 | 0 | 33 | 30  |
| 23 | кондитерские изделия | 6  | 0 | 0 | 0  | 0 | 0 | 6  | 20  |
| 24 | чай                  | 1  | 0 | 0 | 0  | 1 | 0 | 2  | 0,6 |
| 25 | какао-порошок        | 1  | 0 | 0 | 0  | 0 | 0 | 1  | 0,6 |
| 26 | кофейный напиток     | 0  | 0 | 0 | 0  | 0 | 0 | 0  | 1,2 |
| 27 | дрожжи               | 0  | 0 | 0 | 0  | 0 | 0 | 0  | 0,5 |
| 28 | крахмал              | 0  | 0 | 2 | 0  | 0 | 0 | 2  | 3   |
| 29 | соль йодированная    | 1  | 0 | 2 | 0  | 1 | 0 | 3  | 5   |

## Меню №5– для детей, страдающих сахарным диабетом

| № рецептуры<br>(3-7 л.) | Название блюда  | Масса         | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  | Расчет<br>углеводов |
|-------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |   | г.            | г.          | г.          | г.           | ккал          | XE                  |
|                         | <b>Понедельник, 1 неделя</b>                          |               |             |             |              |               |                     |
|                         | <b>Завтрак</b>  |               |             |             |              |               |                     |
| 54-16к-2020             | Каша «Дружба»   | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         | 2,1                 |
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке                          | 30,0          | 7,0         | 9,0         | 0,0          | 109,1         | 0,0                 |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                                   | 20,0          | 1,5         | 0,2         | 7,6          | 38,6          | 0,6                 |
| 54-10гн -2020           | Чай зеленый с сиропом стевии                          | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 1,5          | 6,8           | 0,1                 |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>460,0</b>  | <b>13,7</b> | <b>16,1</b> | <b>33,8</b>  | <b>334,5</b>  | <b>2,8</b>          |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                                 |               |             |             |              |               |                     |
| Пром.                   | Сок яблочный с мякотью                                | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          | 1,2                 |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>                        | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   | <b>1,2</b>          |
|                         | <b>Обед</b>   |               |             |             |              |               |                     |
| 54-6з -2020             | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60,0          | 1,2         | 5,8         | 2,2          | 65,6          | 0,2                 |
| 54-11с-2020             | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)             | 200           | 1,8         | 4,9         | 11,9         | 98,9          | 1,0                 |
| 54-9г-2020              | Рагу из овощей  | 150,0         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 98,9          | 1,2                 |
| 54-8р 2020              | Суфле рыбное (минтай)                                 | 60,0          | 10,3        | 4,8         | 2,6          | 94,7          | 0,2                 |
| 54-1соус-2020           | Соус сметанный  | 45,0          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          | 0,13                |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                                   | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4                 |
| 54-15гн -2020           | Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии              | 200,0         | 0,3         | 0,1         | 4,2          | 18,9          | 0,4                 |
|                         | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>735,0</b>  | <b>18,3</b> | <b>24,5</b> | <b>40,9</b>  | <b>457,8</b>  | <b>3,4</b>          |
|                         | <b>Полдник</b>  |               |             |             |              |               |                     |
| 54-6т-2020              | Сырники   | 50,0          | 8,0         | 4,5         | 10,5         | 114,6         | 0,9                 |
| Пром.                   | Молоко  | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         | 0,7                 |
|                         | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>250</b>    | <b>13,3</b> | <b>10,1</b> | <b>19,1</b>  | <b>220,6</b>  | <b>1,6</b>          |
|                         | <b>Ужин</b>   |               |             |             |              |               |                     |
| 54-3т-2020              | Суфле из моркови с творогом                           | 150,0         | 10,3        | 8,7         | 20,2         | 200,2         | 1,7                 |
| 54-6о-2020              | Яйцо вареное  | 40,0          | 4,8         | 4,0         | 0,3          | 56,6          | 0,0                 |
| Пром.                   | Хлеб в ассортименте                                   | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4                 |
| 54-21гн -2020           | Чай с лимоном и клюквенным сиропом на сорбите         | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 2,9          | 12,7          | 0,24                |
|                         | <b>Итого за ужин</b>                                  | <b>410,0</b>  | <b>17,1</b> | <b>14,4</b> | <b>27,9</b>  | <b>309,4</b>  | <b>2,3</b>          |
|                         | <b>Второй ужин</b>                                    |               |             |             |              |               |                     |
| Пром.                   | Бифидок   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          | 0,6                 |
|                         | <b>Итого за второй ужин</b>                           | <b>200,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,5</b>   | <b>91,3</b>   | <b>0,6</b>          |
|                         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>2245,0</b> | <b>68,4</b> | <b>69,5</b> | <b>143,7</b> | <b>1473,9</b> | <b>12,0</b>         |
|                         | <b>Вторник, 1 неделя</b>                              |               |             |             |              |               |                     |
|                         | <b>Завтрак</b>  |               |             |             |              |               |                     |
| 54-3о-2020              | Омлет с морковью                                      | 150,0         | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         | 0,4                 |
| Пром..                  | Хлеб в ассортименте                                   | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4                 |
| 54-7гн -2020            | Какао с молоком                                       | 200,0         | 4,1         | 6,0         | 12,6         | 121,1         | 1,1                 |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>370,0</b>  | <b>16,9</b> | <b>23,9</b> | <b>22,2</b>  | <b>371,9</b>  | <b>1,9</b>          |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                                 |               |             |             |              |               |                     |
| Пром.                   | Биомороженое  | 50,0          | 1,3         | 4,2         | 9,3          | 80,7          | 0,8                 |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>                        | <b>50,0</b>   | <b>1,3</b>  | <b>4,2</b>  | <b>9,3</b>   | <b>80,7</b>   | <b>0,8</b>          |
|                         | <b>Обед</b>   |               |             |             |              |               |                     |
| 54-16з -2020            | Винегрет с растительным маслом                        | 60,0          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          | 0,4                 |
| 54-4с-2020              | Рассольник Домашний                                   | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 13,3         | 105,0         | 1,1                 |
|                         | Голубцы ленивые                                       | 150           | 12,8        | 9,9         | 10,5         | 182,1         | 0,9                 |

|               |  |              |             |             |              |               |            |
|---------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0         | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4        |
| 54-18гн -2020 | Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе  | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 4,2          | 18,3          | 0,4        |
|               | <b>Итого за обед</b>                               | <b>630,0</b> | <b>17,7</b> | <b>21,7</b> | <b>37,0</b>  | <b>414,2</b>  | <b>3,1</b> |
|               | <b>Полдник</b>                                     |              |             |             |              |               |            |
| Пром..        | Яблоко   | 60,0         | 0,2         | 0,2         | 5,4          | 24,2          | 0,5        |
| Пром..        | Варенец  | 200,0        | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          | 0,6        |
|               | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>260,0</b> | <b>5,7</b>  | <b>4,6</b>  | <b>12,8</b>  | <b>115,5</b>  | <b>1,1</b> |
|               | <b>Ужин</b>  |              |             |             |              |               |            |
| 54-9м -2020   | Жаркое по-домашнему                                | 150,0        | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         | 1,3        |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0         | 1,5         | 0,2         | 7,6          | 38,6          | 0,6        |
| 54-22гн -2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии                     | 200,0        | 0,2         | 0,0         | 1,7          | 8,0           | 0,1        |
| 53-2з-2020    | Масло сливочное (порциями)                         | 10,0         | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 0,0        |
|               | <b>Итого за ужин</b>                               | <b>380,0</b> | <b>17,1</b> | <b>20,3</b> | <b>24,8</b>  | <b>350,1</b>  | <b>2,1</b> |
|               | <b>Второй ужин</b>                                 |              |             |             |              |               |            |
| Пром.         | Йогурт   | 200,0        | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          | 0,9        |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                        | <b>200,0</b> | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   | <b>0,9</b> |
|               | <b>Итого за день</b>                               | <b>1890</b>  | <b>66,4</b> | <b>77,4</b> | <b>117,0</b> | <b>1429,9</b> | <b>9,7</b> |
|               | <b>Среда, 1 неделя</b>                             |              |             |             |              |               |            |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |              |             |             |              |               |            |
| 54-17к-2020   | Суп молочный с гречневой крупой                    | 200,0        | 5,6         | 5,8         | 17,4         | 143,6         | 1,5        |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0         | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4        |
| 54-24гн -2020 | Чай с черникой с черничным сиропом на фруктозе     | 200,0        | 0,4         | 0,1         | 4,6          | 21,0          | 0,4        |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 30,0         | 7,0         | 9,0         | 0,0          | 109,1         | 0,0        |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>450,0</b> | <b>14,8</b> | <b>16,5</b> | <b>26,4</b>  | <b>313,6</b>  | <b>2,2</b> |
|               | <b>Второй завтрак</b>                              |              |             |             |              |               |            |
| Пром.         | Сок морковный                                      | 200,0        | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          | 1,2        |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>                     | <b>200,0</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   | <b>1,2</b> |
|               | <b>Обед</b>  |              |             |             |              |               |            |
| 54-2з -2020   | Огурец в нарезке                                   | 60,0         | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           | 0,1        |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей капусты со сметаной                   | 200,0        | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          | 0,5        |
| 54-10г -2020  | Картофель отварной                                 | 100,0        | 2,9         | 3,6         | 20,6         | 126,6         | 1,7        |
| 54-16м -2020  | Печень по-строгановски                             | 60,0         | 9,9         | 10,4        | 1,4          | 139,0         | 0,1        |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0         | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4        |
| 54-16гн -2020 | Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе | 200,0        | 0,4         | 0,1         | 4,6          | 21,2          | 0,4        |
|               | <b>Итого за обед</b>                               | <b>640,0</b> | <b>17,2</b> | <b>20,7</b> | <b>38,5</b>  | <b>408,7</b>  | <b>3,2</b> |
|               | <b>Полдник</b>                                     |              |             |             |              |               |            |
| 54-1в-2020    | Ватрушка творожная                                 | 50,0         | 6,8         | 12,6        | 16,1         | 205,0         | 1,3        |
| Пром.         | Кефир  | 200          | 5,6         | 0,1         | 6,9          | 51,0          | 0,6        |
|               | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>250,0</b> | <b>12,4</b> | <b>12,7</b> | <b>23,0</b>  | <b>256,0</b>  | <b>1,9</b> |
|               | <b>Ужин</b>  |              |             |             |              |               |            |
| 54-13г-2020   | Овощная запеканка с проростками люцерны            | 150,0        | 9,7         | 6,9         | 13,9         | 156,7         | 1,2        |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 30,0         | 2,7         | 2,4         | 6,8          | 59,8          | 0,6        |
| 54-14гн -2020 | Чай с грушей и апельсином                          | 200,0        | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           | 0,2        |
| 53-2з-2020    | Масло сливочное (порциями)                         | 10,0         | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 0,0        |
|               | <b>Итого за ужин</b>                               | <b>390,0</b> | <b>12,8</b> | <b>11,6</b> | <b>22,5</b>  | <b>299,9</b>  | <b>1,9</b> |
|               | <b>Второй ужин</b>                                 |              |             |             |              |               |            |
| Пром.         | Ацидофилин   | 200,0        | 5,1         | 5,6         | 19,7         | 149,6         | 1,6        |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                        | <b>200,0</b> | <b>5,1</b>  | <b>5,6</b>  | <b>19,7</b>  | <b>149,6</b>  | <b>1,6</b> |

|                |  |               |             |             |              |               |             |
|----------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>2130,0</b> | <b>62,9</b> | <b>73,1</b> | <b>144,7</b> | <b>1488,4</b> | <b>12,1</b> |
|                | <b>Четверг, 1 неделя</b>                 |               |             |             |              |               |             |
|                | <b>Завтрак</b>                           |               |             |             |              |               |             |
| 54-8т-2020     | Пудинг из творога с яблочками без сахара | 150,0         | 18,9        | 15,2        | 6,9          | 239,6         | 0,6         |
| Пром.          | Повидло яблочное                         | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          | 1,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-11гн -2020  | Чай черный с молоком с сиропом стевии    | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 3,7          | 33,3          | 0,3         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>390,0</b>  | <b>22,3</b> | <b>18,2</b> | <b>26,9</b>  | <b>360,7</b>  | <b>2,2</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Апельсин                                 | 100,0         | 0,8         | 0,2         | 7,4          | 34,5          | 0,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>100,0</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>7,4</b>   | <b>34,5</b>   | <b>0,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| 54-18з -2020   | Салат из свеклы с черносливом            | 60,0          | 0,9         | 3,2         | 8,3          | 65,5          | 0,7         |
| 54-5с-2020     | Суп из овощей с фрикадельками            | 200,0         | 8,7         | 3,4         | 16,5         | 131,1         | 1,4         |
| 54-15г-2020    | Пюре из цветной капусты                  | 150,0         | 3,8         | 4,0         | 7,2          | 79,7          | 0,6         |
| 54-9р -2020    | Тефтели рыбные (горбуша)                 | 40,0          | 6,3         | 4,5         | 4,9          | 85,5          | 0,4         |
| 54-2соус-2020  | Соус белый основной                      | 20,0          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          | 0,1         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-12гн -2020  | Чай фруктовый                            | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 2,4          | 11,4          | 0,2         |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>690,0</b>  | <b>22,4</b> | <b>17,5</b> | <b>44,7</b>  | <b>426,2</b>  | <b>3,6</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                           |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Фруктово-ореховая смесь                  | 20,0          | 1,8         | 4,5         | 8,5          | 82,0          | 0,7         |
| Пром.          | Молоко                                   | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         | 0,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>220,0</b>  | <b>7,1</b>  | <b>10,1</b> | <b>17,1</b>  | <b>188,0</b>  | <b>1,4</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| 54-11м -2020   | Плов из говядины                         | 150,0         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         | 2,5         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-10гн -2020  | Чай зеленый с сиропом стевии             | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 1,5          | 6,8           | 0,1         |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>370,0</b>  | <b>13,6</b> | <b>11,5</b> | <b>36,2</b>  | <b>303,1</b>  | <b>3,0</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                       |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Снежок                                   | 200,0         | 5,1         | 4,4         | 19,7         | 138,5         | 1,6         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>              | <b>200,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>4,4</b>  | <b>19,7</b>  | <b>138,5</b>  | <b>1,6</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     | <b>1970,0</b> | <b>71,2</b> | <b>61,9</b> | <b>152,0</b> | <b>1451,0</b> | <b>12,5</b> |
|                | <b>Пятница, 1 неделя</b>                 |               |             |             |              |               |             |
|                | <b>Завтрак</b>                           |               |             |             |              |               |             |
| 54-9к-2020     | Каша вязкая молочная овсяная             | 200,0         | 8,3         | 12,6        | 36,8         | 294,1         | 3,1         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-13гн -2020к | Чай со смородиной                        | 200,0         | 0,5         | 0,0         | 2,2          | 10,9          | 0,2         |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          | 0           |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>435,0</b>  | <b>14,1</b> | <b>18,7</b> | <b>43,6</b>  | <b>399,4</b>  | <b>3,6</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                    |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Биомороженое                             | 50,0          | 1,7         | 2,9         | 9,6          | 71,8          | 0,8         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>           | <b>50,0</b>   | <b>1,7</b>  | <b>2,9</b>  | <b>9,6</b>   | <b>71,8</b>   | <b>0,8</b>  |
|                | <b>Обед</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| 54-4з -2020    | Помидор в нарезке                        | 60,0          | 0,3         | 0,0         | 2,3          | 10,5          | 0,2         |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем             | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          | 0,8         |
| 54-1г-2020     | Макаронь отварные с овощами              | 150,0         | 4,5         | 6,9         | 28,1         | 192,0         | 2,3         |
| 54-1м-2020     | Бефстроганов из отварной говядины        | 100,0         | 15,2        | 13,0        | 2,4          | 187,9         | 0,2         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                      | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-17гн -2020  | Чай с малиной и с                        | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 4,3          | 18,6          | 0,4         |

|               |   |               |             |             |              |               |             |
|---------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|               | малиновым сиропом на фруктозе             |               |             |             |              |               |             |
|               | <b>Итого за обед</b>                      | <b>730,0</b>  | <b>23,5</b> | <b>25,1</b> | <b>51,1</b>  | <b>524,2</b>  | <b>4,3</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                            |               |             |             |              |               |             |
| 54-6в-2020    | Кекс рисовый с грушей                     | 40,0          | 0,6         | 3,3         | 13,9         | 87,7          | 1,2         |
| Пром.         | Ряженка                                   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,6          | 92,0          | 0,6         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>240,0</b>  | <b>6,1</b>  | <b>7,7</b>  | <b>21,6</b>  | <b>179,7</b>  | <b>1,8</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                               |               |             |             |              |               |             |
| 54-5о-2020    | Омлет с овощами                           | 150,0         | 10,5        | 11,1        | 6,5          | 167,7         | 0,5         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                       | 20,0          | 1,5         | 0,2         | 7,6          | 38,6          | 0,6         |
| 54-14гн -2020 | Чай с грушей и апельсином                 | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           | 0,2         |
|               | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>370,0</b>  | <b>12,4</b> | <b>11,3</b> | <b>15,9</b>  | <b>214,8</b>  | <b>1,3</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                        |               |             |             |              |               |             |
|               | Йогурт                                    | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          | 0,9         |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>               | <b>200,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   | <b>0,9</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                      | <b>2025,0</b> | <b>65,4</b> | <b>68,3</b> | <b>152,6</b> | <b>1487,4</b> | <b>12,7</b> |
|               | <b>Понедельник, 2 неделя</b>              |               |             |             |              |               |             |
|               | <b>Завтрак</b>                            |               |             |             |              |               |             |
| 54-19к-2020   | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200,0         | 5,3         | 5,5         | 18,4         | 144,4         | 1,5         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                       | 20,0          | 1,5         | 0,2         | 7,6          | 38,6          | 0,6         |
| 54-22гн -2020 | Чай черный с лимоном и сиропом стевии     | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 4,6          | 21,0          | 0,4         |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке              | 30,0          | 7,0         | 9,0         | 0,0          | 109,1         | 0,0         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>450,0</b>  | <b>14,2</b> | <b>14,9</b> | <b>30,6</b>  | <b>313,0</b>  | <b>2,6</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                     |               |             |             |              |               |             |
| Пром.         | Сок томатный                              | 200,0         | 1,9         | 0,0         | 6,0          | 31,5          | 0,5         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>            | <b>200,0</b>  | <b>1,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>6,0</b>   | <b>31,5</b>   | <b>0,5</b>  |
|               | <b>Обед</b>                               |               |             |             |              |               |             |
| 54-7з -2020   | Салат из белокочанной капусты             | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          | 0,5         |
| 54-11с-2020   | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200,0         | 1,8         | 4,9         | 11,9         | 98,9          | 1,0         |
| 54-15г-2020   | Пюре из цветной капусты                   | 150,0         | 3,8         | 4,0         | 7,2          | 79,7          | 0,6         |
| 54-10р -2020  | Тефтели рыбные (треска)                   | 40,0          | 5,2         | 3,1         | 4,9          | 68,3          | 0,3         |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной                       | 20,0          | 0,5         | 0,8         | 0,9          | 13,1          | 0,1         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                       | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-10гн -2020 | Чай зеленый с сиропом стевии              | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 1,5          | 6,8           | 0,1         |
|               | <b>Итого за обед</b>                      | <b>690,0</b>  | <b>14,8</b> | <b>19,7</b> | <b>37,2</b>  | <b>385,0</b>  | <b>2,9</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                            |               |             |             |              |               | 0,0         |
| Пром.         | Груша                                     | 100,0         | 0,4         | 0,0         | 9,7          | 40,5          | 0,8         |
| Пром.         | Молоко                                    | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         | 0,7         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>300,0</b>  | <b>5,6</b>  | <b>5,6</b>  | <b>18,3</b>  | <b>146,4</b>  | <b>1,5</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                               |               |             |             |              |               |             |
| 54-3т-2020    | Суфле из моркови с творогом               | 150,0         | 10,3        | 8,7         | 20,2         | 200,2         | 1,7         |
| 54-2з-2020    | Масло сливочное (порциями)                | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 0,0         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                       | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-15гн -2020 | Чай фруктовый с яблоком с сиропом стевии  | 200,0         | 0,3         | 0,1         | 4,2          | 18,9          | 0,4         |
|               | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>380,0</b>  | <b>12,4</b> | <b>11,7</b> | <b>28,9</b>  | <b>333,9</b>  | <b>2,4</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                        |               |             |             |              |               |             |
| Пром.         | Бифидок                                   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          | 0,6         |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>               | <b>200,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,5</b>   | <b>91,3</b>   | <b>0,6</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                      | <b>2220,0</b> | <b>54,3</b> | <b>62,4</b> | <b>126,8</b> | <b>1268,4</b> | <b>10,6</b> |
|               | <b>Вторник, 2 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |             |
|               | <b>Завтрак</b>                            |               |             |             |              |               |             |

|               |  |               |             |             |              |               |             |
|---------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-3о-2020    | Омлет с морковью                                   | 50,0          | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         | 0,4         |
| Пром..        | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-7гн -2020  | Какао с молоком                                    | 200,0         | 4,1         | 6,0         | 12,6         | 121,1         | 1,1         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>370,0</b>  | <b>16,9</b> | <b>23,9</b> | <b>22,2</b>  | <b>371,9</b>  | <b>1,9</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| Пром.         | Биомороженое                                       | 50,0          | 1,3         | 4,3         | 9,8          | 83,0          | 0,8         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>                     | <b>50,0</b>   | <b>1,3</b>  | <b>4,3</b>  | <b>9,8</b>   | <b>83,0</b>   | <b>0,8</b>  |
|               | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |               |             |
| 54-16з -2020  | Винегрет с растительным маслом                     | 60,0          | 0,7         | 5,3         | 4,5          | 68,9          | 0,4         |
| 54-4с-2020    | Рассольник Домашний                                | 200,0         | 2,0         | 4,9         | 13,3         | 105,0         | 1,1         |
| 54-3м-2020    | Голубцы ленивые                                    | 150           | 12,8        | 9,9         | 10,5         | 182,1         | 0,9         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-18гн -2020 | Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе  | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 4,2          | 18,3          | 0,4         |
|               | <b>Итого за обед</b>                               | <b>630</b>    | <b>17,7</b> | <b>21,7</b> | <b>37,0</b>  | <b>414,2</b>  | <b>3,1</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| д54-6т-2020   | Сырники  | 50,0          | 8,0         | 4,5         | 10,5         | 114,6         | 0,9         |
| Пром.         | Варенец  | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,5          | 91,3          | 0,6         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>250,0</b>  | <b>13,5</b> | <b>8,9</b>  | <b>18,0</b>  | <b>205,9</b>  | <b>1,5</b>  |
|               | <b>Ужин</b>  |               |             |             |              |               |             |
| 54-9м -2020   | Жаркое по-домашнему                                | 150,0         | 15,3        | 11,8        | 15,4         | 228,6         | 1,3         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,5         | 0,2         | 7,6          | 38,6          | 0,6         |
| 54-22гн -2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии                     | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 1,7          | 8,0           | 0,1         |
|               | <b>Итого за ужин</b>                               | <b>370,0</b>  | <b>17,0</b> | <b>12,0</b> | <b>24,8</b>  | <b>275,2</b>  | <b>2,1</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |             |
| Пром.         | Йогурт   | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          | 0,9         |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                        | <b>200,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   | <b>0,9</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                               | <b>1870,0</b> | <b>74,2</b> | <b>73,4</b> | <b>122,6</b> | <b>1447,7</b> | <b>10,2</b> |
|               | <b>Среда, 2 неделя</b>                             |               |             |             |              |               |             |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| 54-16к-2020   | Каша «Дружба»                                      | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         | 2,1         |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 30,0          | 7,0         | 9,0         | 0,0          | 109,1         | 0,0         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-24гн -2020 | Чай с черникой и с черничным сиропом на фруктозе   | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 4,6          | 21,0          | 0,4         |
|               | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>450,0</b>  | <b>14,1</b> | <b>17,1</b> | <b>33,7</b>  | <b>350,0</b>  | <b>2,8</b>  |
|               | <b>Второй завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| Пром.         | Сок морковный                                      | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          | 1,2         |
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>                     | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   | <b>1,2</b>  |
|               | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |               |             |
| 54-2з -2020   | Огурец в нарезке                                   | 60,0          | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           | 0,1         |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей капусты со сметаной                   | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 5,8          | 73,6          | 0,5         |
| 54-10г -2020  | Картофель отварной                                 | 100,0         | 2,9         | 3,6         | 20,6         | 126,6         | 1,7         |
| 54-16м -2020  | Печень по-строгановски                             | 60,0          | 9,9         | 10,4        | 1,4          | 139,0         | 0,1         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-16гн -2020 | Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 4,6          | 21,2          | 0,4         |
|               | <b>Итого за обед</b>                               | <b>640,0</b>  | <b>17,1</b> | <b>20,7</b> | <b>38,5</b>  | <b>408,7</b>  | <b>3,2</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| 54-1в-2020    | Ватрушка творожная                                 | 40,0          | 5,4         | 10,1        | 12,9         | 164,0         | 1,1         |
| Пром.         | Кефир  | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 7,5          | 101,6         | 0,6         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>240,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>15,7</b> | <b>20,3</b>  | <b>265,6</b>  | <b>1,7</b>  |
|               | <b>Ужин</b>  |               |             |             |              |               |             |



|                |  |               |             |             |              |               |             |
|----------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-13г-2020    | Овощная запеканка с проростками люцерны            | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,9         | 156,7         | 1,2         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                | 30,0          | 2,7         | 2,4         | 6,8          | 59,8          | 0,6         |
| 54-14гн -2020  | Чай с грушей и апельсином                          | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           | 0,2         |
| 53-2з-2020     | Масло сливочное (порциями)                         | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 71,9          | 0,0         |
|                | <b>Итого за ужин</b>                               | <b>390,0</b>  | <b>12,8</b> | <b>17,6</b> | <b>22,5</b>  | <b>299,9</b>  | <b>1,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Ацидофилин   | 200,0         | 5,1         | 5,6         | 19,7         | 149,6         | 1,6         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                        | <b>200,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>5,6</b>  | <b>19,7</b>  | <b>149,6</b>  | <b>1,6</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                               | <b>2120,0</b> | <b>60,4</b> | <b>77,4</b> | <b>149,3</b> | <b>1534,3</b> | <b>12,4</b> |
|                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                           |               |             |             |              |               |             |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| 54-4г-2020     | Пудинг из творога с яблоками без сахара            | 150,0         | 18,9        | 15,1        | 11,7         | 258,4         | 1,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-11гн -2020  | Чай черный с молоком с сиропом стевии              | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 3,7          | 33,3          | 0,3         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>370,0</b>  | <b>22,2</b> | <b>18,2</b> | <b>19,8</b>  | <b>331,6</b>  | <b>1,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Апельсин   | 100,0         | 0,8         | 0,2         | 7,4          | 34,5          | 0,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>                     | <b>100,0</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b>  | <b>7,4</b>   | <b>34,5</b>   | <b>0,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>  |               |             |             |              |               |             |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови с яблоками                        | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          | 0,3         |
| 54-5с-2020     | Суп из овощей с фрикадельками мясными              | 200,0         | 8,7         | 3,4         | 16,5         | 131,1         | 1,4         |
| 54-9г-2020     | Рагу из овощей                                     | 150,0         | 2,2         | 3,6         | 13,9         | 96,9          | 1,2         |
| 54-2р-2020     | Котлета рыбная (горбуша)                           | 60,0          | 10,6        | 4,1         | 4,4          | 96,7          | 0,4         |
| 54-1соус-2020  | Соус сметанный                                     | 45,0          | 0,7         | 3,8         | 1,5          | 42,8          | 0,13        |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-16гн-2020   | Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе | 200,0         | 0,4         | 0,1         | 4,6          | 21,2          | 0,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                               | <b>735,0</b>  | <b>24,9</b> | <b>22,0</b> | <b>49,4</b>  | <b>494,8</b>  | <b>4,1</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Фруктово-ореховая смесь                            | 20,0          | 1,8         | 4,5         | 8,5          | 82,0          | 0,7         |
| Пром.          | Молоко кипяченое                                   | 200,0         | 5,3         | 5,6         | 8,6          | 106,0         | 0,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>220,0</b>  | <b>7,1</b>  | <b>10,1</b> | <b>17,1</b>  | <b>188,0</b>  | <b>1,4</b>  |
|                | <b>Ужин</b>  |               |             |             |              |               |             |
| 54-11м -2020   | Плов из говядины                                   | 150,0         | 10,9        | 9,2         | 28,2         | 239,3         | 2,4         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-10гн -2020  | Чай зеленый с сиропом стевии                       | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 1,5          | 6,8           | 0,1         |
|                | <b>Итого за ужин</b>                               | <b>370,0</b>  | <b>13,6</b> | <b>11,5</b> | <b>36,2</b>  | <b>303,1</b>  | <b>3,0</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Ряженка  | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,6          | 92,0          | 0,6         |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                        | <b>200,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>4,4</b>  | <b>7,6</b>   | <b>92,0</b>   | <b>0,6</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                               | <b>1995,0</b> | <b>74,1</b> | <b>66,4</b> | <b>137,6</b> | <b>1444,0</b> | <b>11,4</b> |
|                | <b>Пятница, 2 неделя</b>                           |               |             |             |              |               |             |
|                | <b>Завтрак</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| 54-9к-2020     | Каша вязкая молочная овсяная                       | 200,0         | 8,3         | 12,6        | 36,8         | 294,1         | 3,1         |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 15,0          | 3,6         | 4,5         | 0,0          | 54,5          | 0,0         |
| Пром.          | Хлеб в ассортименте                                | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-19гн -2020к | Чай с клюквенным сиропом на сорбите                | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 2,7          | 11,6          | 0,2         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>435,0</b>  | <b>13,2</b> | <b>18,7</b> | <b>44,0</b>  | <b>400,1</b>  | <b>3,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| Пром.          | Сок яблочный с мякотью                             | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          | 1,2         |

|               |   |               |             |             |              |               |             |
|---------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|               | <b>Итого за второй завтрак</b>                  | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   | <b>1,2</b>  |
|               | <b>Обед</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| 54-3з -2020   | Помидор в нарезке                               | 60,0          | 0,3         | 0,0         | 2,3          | 10,5          | 0,2         |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой и картофелем                    | 200,0         | 1,7         | 4,9         | 10,4         | 92,4          | 0,9         |
| 54-1г-2020    | Макаронны отварные                              | 120,0         | 4,0         | 4,2         | 28,0         | 166,1         | 2,3         |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы                               | 50,0          | 7,4         | 8,4         | 5,6          | 127,2         | 0,5         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                             | 20,0          | 1,8         | 1,6         | 4,5          | 39,9          | 0,4         |
| 54-17гн -2020 | Чай с малиной и с малиновым сиропом на фруктозе | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 4,3          | 18,6          | 0,4         |
|               | <b>Итого за обед</b>                            | <b>650,0</b>  | <b>15,6</b> | <b>19,1</b> | <b>55,0</b>  | <b>454,7</b>  | <b>4,6</b>  |
|               | <b>Полдник</b>                                  |               |             |             |              |               |             |
| 54-6т-2020    | Сырники   | 50,0          | 8,0         | 4,5         | 10,5         | 114,6         | 0,9         |
| Пром.         | Ряженка   | 200,0         | 5,5         | 4,4         | 7,6          | 92,0          | 0,6         |
|               | <b>Итого за полдник</b>                         | <b>250,0</b>  | <b>13,5</b> | <b>8,9</b>  | <b>18,2</b>  | <b>206,6</b>  | <b>1,5</b>  |
|               | <b>Ужин</b>                                     |               |             |             |              |               |             |
| 54-5о-2020    | Омлет с цветной капустой и проростками кольраби | 150,0         | 10,5        | 11,1        | 6,5          | 167,7         | 0,5         |
| 53-2з-2020    | Масло сливочное (порциями)                      | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 0,0         |
| Пром.         | Хлеб в ассортименте                             | 20,0          | 1,5         | 0,2         | 7,6          | 38,6          | 0,6         |
| 54-23гн -2020 | Чай черный с молоком с сиропом стевии           | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 3,7          | 33,3          | 0,3         |
|               | <b>Итого за ужин</b>                            | <b>380,0</b>  | <b>13,6</b> | <b>16,9</b> | <b>17,9</b>  | <b>314,5</b>  | <b>1,5</b>  |
|               | <b>Второй ужин</b>                              |               |             |             |              |               |             |
| Пром.         | Йогурт  | 200,0         | 7,7         | 2,6         | 10,7         | 97,5          | 0,9         |
|               | <b>Итого за второй ужин</b>                     | <b>200,0</b>  | <b>7,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>97,5</b>   | <b>0,9</b>  |
|               | <b>Итого за день</b>                            | <b>2115,0</b> | <b>64,2</b> | <b>70,3</b> | <b>160,5</b> | <b>1536,4</b> | <b>13,4</b> |
|               | <b>Средние показатели за цикл</b>               | <b>2058,0</b> | <b>66,0</b> | <b>69,1</b> | <b>140,8</b> | <b>1450,0</b> | <b>11,7</b> |

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2058,0                     | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1450,0                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 66,0 (18,1%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 69,1 (43,2%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 140,8 (38,8%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 64,8                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,4                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 2,0                        | 0,9                  |
| Витамин А (рет. экв/сут)           | 717,9                      | 450,0                |
| Кальций (мг/сут)                   | 1253,8                     | 800,0                |
| Фосфор (мг/сут)                    | 1395,7                     | 700,0                |
| Магний (мг/сут)                    | 324,4                      | 80,0                 |
| Железо (мг/сут)                    | 15,8                       | 10,0                 |
| Калий (мг/сут)                     | 2782,2                     | 400,0                |
| Йод (мг/сут)                       | 0,1                        | 0,07                 |
| Селен (мг/сут)                     | 0,005                      | 0,0015               |
| Фтор (мг/сут)                      | 0,016                      | 1,4                  |

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

| Название продукта                      | Ед. изм | День |     |     |      |     |      |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|--|---------|------|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|  |         | 1    | 2   | 3   | 4    | 5   | 6    | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко паст.                           | мл      | 355  | 178 | 200 | 261  | 160 | 372  | 178 | 162 | 260 | 223 | 2349  | 235       |
| биомороженое                           | г       | -    | 50  | -   | -    | 50  | -    | 50  | -   | -   | -   | 150   | 15        |
| творог                                 | г       | 81   | -   | 33  | 103  | -   | 36   | 45  | 27  | 103 | 45  | 474   | 47        |
| сметана                                | г       | 40   | 10  | 32  | 6    | 25  | 16   | 12  | 32  | 29  | 12  | 211   | 21        |
| сыр                                    | г       | 30   | -   | 42  | -    | 15  | 30   | -   | 42  | -   | 15  | 174   | 17        |
| говядина 1 кат.                        | г       | -    | 187 | -   | 97   | 109 | -    | 187 | -   | 97  | -   | 677   | 68        |
| кура 1 категории                       | г       | -    | -   | -   | -    | -   | -    | -   | -   | -   | 104 | 104   | 10        |
| минтай                                 | г       | 116  | -   | -   | -    | -   | -    | -   | -   | -   | -   | 116   | 12        |
| горбуша<br>потрошенная                 | г       | -    | -   | -   | 37,8 | -   | -    | -   | -   | 76  | -   | 114   | 11        |
| треска                                 | г       | -    | -   | -   | -    | -   | 37,8 | -   | -   | -   | -   | 37,8  | 4         |
| яйца куриные                           | шт      | 12   | 12  | 18  | 16   | 12  | 10   | 12  | 18  | 16  | 12  | 137   | 14        |
| картофель                              | г       | 91   | 201 | 194 | 107  | 21  | 27   | 201 | 194 | 171 | 21  | 1229  | 123       |
| капуста<br>белокочанная                | г       | 104  | 133 | 70  | -    | 20  | 124  | 133 | 70  | 38  | 20  | 710   | 71        |
| томат                                  | г       | 14   | -   | -   | -    | 64  | -    | -   | -   | -   | 64  | 142   | 14        |
| огурцы                                 | г       | 14   | -   | 63  | -    | -   | -    | -   | 63  | -   | -   | 140   | 14        |
| морковь                                | г       | 170  | 66  | 10  | 29   | 48  | 147  | 66  | 10  | 104 | 12  | 662   | 66        |
| лук репчатый                           | г       | 24   | 43  | 10  | 27   | 12  | 24   | 43  | 10  | 33  | 10  | 235   | 23        |
| репа                                   | г       | 32   | -   | -   | -    | -   | -    | -   | -   | 32  | -   | 63    | 6         |
| капуста цветная                        | г       | 32   | 32  | 56  | 251  | 107 | 235  | 32  | 56  | 48  | 107 | 956   | 96        |
| свекла                                 | г       | -    | 11  | -   | 62   | 40  | -    | 11  | -   | -   | 40  | 165   | 17        |
| огурцы соленые                         | г       | -    | 36  | -   | -    | -   | -    | 36  | -   | -   | -   | 72    | 7         |
| томат-шоре                             | г       | -    | 5   | 1   | 2    | 9   | -    | 5   | 1   | 2   | 6   | 31    | 3         |
| петрушка (корень)                      | г       | -    | -   | 1   | 3    | 2   | 1    | -   | 1   | 3   | 1   | 10    | 1         |
| брокколи                               | г       | -    | -   | 60  | -    | -   | -    | -   | 60  | -   | -   | 120   | 12        |
| перец зеленый                          | г       | -    | -   | 45  | -    | -   | -    | -   | 45  | -   | -   | 90    | 9         |
| микрорезель<br>(проростки)<br>люцерна  | г       | -    | -   | 6   | -    | -   | -    | -   | 6   | -   | -   | 12    | 1         |
| петрушка (зелень)                      | г       | -    | -   | -   | -    | 2   | -    | -   | -   | -   | -   | 2     | 0,2       |
| горошек зел.<br>консерв.               | г       | -    | -   | -   | -    | 12  | -    | -   | -   | -   | -   | 12    | 1         |
| укроп                                  | г       | -    | -   | -   | -    | 1   | -    | -   | -   | -   | -   | 1     | 0,1       |
| микрорезель<br>(проростки)<br>кольраби | г       | -    | -   | -   | -    | 8   | -    | -   | -   | -   | 8   | 15    | 2         |
| яблоки                                 | г       | 34   | 60  | -   | 72   | -   | 34   | -   | -   | 83  | -   | 283   | 28        |
| лимон                                  | г       | 8    | 8   | -   | -    | -   | -    | 8   | -   | -   | -   | 24    | 2         |
| облепиха                               | г       | -    | 32  | -   | -    | -   | -    | 32  | -   | -   | -   | 64    | 6         |
| черника                                | г       | -    | -   | 32  | -    | -   | 32   | -   | 32  | -   | -   | 95    | 10        |
| брусника                               | г       | -    | -   | 32  | -    | -   | -    | -   | 32  | 32  | -   | 95    | 10        |
| груша                                  | г       | -    | -   | 11  | -    | 23  | 100  | -   | 11  | -   | -   | 145   | 15        |
| апельсин                               | г       | -    | -   | 15  | 100  | 15  | -    | -   | 15  | 100 | -   | 245   | 25        |
| повидло                                | г       | -    | -   | -   | 20   | -   | -    | -   | -   | -   | -   | 20    | 2         |
| вишня                                  | г       | -    | -   | -   | 11   | -   | -    | -   | -   | -   | -   | 11    | 1         |
| малина                                 | г       | -    | -   | -   | 11   | 32  | -    | -   | -   | -   | 32  | 74    | 7         |
| смородина черная                       | г       | -    | -   | -   | -    | 32  | -    | -   | -   | -   | -   | 32    | 3         |
| сушеный чернослив                      | г       | -    | -   | -   | 7    | -   | -    | -   | -   | -   | -   | 7     | 1         |
| цукаты                                 | г       | -    | -   | -   | 5    | -   | -    | -   | -   | 5   | -   | 10    | 1         |
| кешью                                  | г       | -    | -   | -   | 5    | -   | -    | -   | -   | 5   | -   | 10    | 1         |
| миндаль                                | г       | -    | -   | -   | 5    | -   | -    | -   | -   | 5   | -   | 10    | 1         |
| сушеный изюм                           | г       | -    | -   | -   | 5    | -   | -    | -   | -   | 5   | -   | 10    | 1         |
| сок томатный                           | г       | -    | -   | -   | -    | -   | 200  | -   | -   | -   | -   | 200   | 20        |

|                             |   |      |     |      |      |     |     |      |      |      |      |     |      |
|-----------------------------|---|------|-----|------|------|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|
| хлеб                        | г | 20   | 20  | -    | 4    | 20  | 24  | 20   | -    | 11   | 29   | 148 | 15   |
| сухари панировочные         | г | 6    | -   | -    | 6    | -   | 6   | -    | -    | 6    | -    | 23  | 2    |
| крупа рисовая               | г | 23   | 8   | -    | 41   | -   | 8   | 8    | 15   | 41   | -    | 143 | 14   |
| пшено                       | г | 11   | -   | -    | -    | -   | -   | -    | 11   | -    | -    | 22  | 2    |
| льняное семя грубого помола | г | 1    | 1   | 2    | 2    | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    | 1    | 14  | 1    |
| кунжут                      | г | 2    | 2   | 3    | 3    | 2   | 2   | 2    | 3    | 3    | 2    | 21  | 2    |
| крупа манная                | г | 11   | -   | -    | -    | -   | 7   | 4    | -    | -    | 4    | 25  | 3    |
| крупа гречневая ядрица      | г | -    | -   | 16   | -    | -   | -   | -    | -    | -    | -    | 16  | 2    |
| крупа овсяная               | г | -    | -   | -    | -    | 50  | -   | -    | -    | -    | 50   | 100 | 10   |
| макаронные изделия в/с      | г | -    | -   | -    | -    | 37  | 16  | -    | -    | -    | 41   | 94  | 9    |
| мука пшеничная в/с          | г | 7    | -   | 21   | 4    | 1   | 4   | 3    | 19   | 1    | 3    | 65  | 6    |
| мука гречневая              | г | 12   | 12  | 21   | 18   | 12  | 12  | 12   | 21   | 18   | 12   | 153 | 15   |
| масло сливочное             | г | 15   | 29  | 26   | 13   | 20  | 17  | 20   | 27   | 14   | 26   | 207 | 21   |
| масло подсолнечное          | г | 15   | 11  | 14   | 13   | 13  | 19  | 11   | 14   | 12   | 11   | 132 | 13   |
| чай зеленый листовой        | г | 1    | -   | -    | 1    | -   | 1   | -    | -    | 1    | -    | 4   | 0,4  |
| чай черный байховый         | г | 2    | 2   | 3    | 2    | 3   | 2   | 2    | 3    | 2    | 3    | 24  | 2    |
| какао                       | г | -    | 5   | -    | -    | -   | -   | 5    | -    | -    | -    | 10  | 1    |
| сахар-песок                 | г | 16   | 7   | 8    | -    | 9   | 12  | 12   | 8    | 6    | 10   | 88  | 9    |
| крахмал картофельный        | г | -    | -   | -    | -    | 4   | -   | -    | -    | -    | -    | 4   | 0,4  |
| соль йодированная           | г | 4    | 1   | 3    | 2    | 3   | 2   | 1    | 3    | 2    | 5    | 26  | 3    |
| мука рисовая                | г | -    | -   | -    | -    | 10  | -   | -    | -    | -    | -    | 10  | 1    |
| бифидок                     | г | 200  | -   | -    | -    | -   | 200 | -    | -    | -    | -    | 400 | 40   |
| варенец                     | г | -    | 200 | -    | -    | -   | -   | 200  | -    | -    | -    | 400 | 40   |
| йогурт                      | г | -    | 200 | -    | -    | 200 | -   | 200  | -    | -    | 200  | 800 | 80   |
| кефир                       | г | -    | -   | 200  | -    | -   | -   | -    | 200  | -    | -    | 400 | 40   |
| ацидофилин                  | г | -    | -   | 200  | -    | -   | -   | -    | 200  | -    | -    | 400 | 40   |
| снежок                      | г | -    | -   | -    | 200  | -   | -   | -    | -    | -    | -    | 200 | 20   |
| ряженка                     | г | -    | -   | -    | -    | 200 | -   | -    | -    | 200  | 200  | 600 | 60   |
| печень говяжья              | г | -    | -   | 68   | -    | -   | -   | -    | 68   | -    | -    | 135 | 14   |
| лавровый лист               | г | 0,04 | 0,1 | 0,04 | 0,1  | -   | 0,1 | 0,1  | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,6 | 0,1  |
| сода                        | г | 0,7  | 0,7 | 1,2  | 1    | 0,7 | 0,7 | 0,7  | 1,2  | 1    | 0,7  | 8,3 | 0,8  |
| кислота лимонная            | г | 0,1  | -   | -    | -    | -   | 3,6 | -    | -    | -    | 1    | 4,7 | 0,5  |
| ванилин                     | г | 0,01 | -   | -    | 0,02 | -   | -   | 0,01 | -    | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 0,01 |
| натрий двууглекислый        | г | -    | -   | -    | -    | 2   | -   | -    | -    | -    | -    | 2   | 0,2  |

### Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

| №  | Название группы продуктов | Средние значения за сутки |             |       |         |      |          |       | Рекомендуемое значение |
|----|---------------------------|---------------------------|-------------|-------|---------|------|----------|-------|------------------------|
|    |                           | Завтрак                   | 2-й завтрак | Обед  | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки |                        |
| 1  | хлеб ржаной               | 2,6                       | 0           | 1,6   | 0       | 4,5  | 0        | 8,7   | 50                     |
| 2  | хлеб пшеничный            | 2,6                       | 0           | 1,6   | 0       | 4,6  | 0        | 8,7   | 80                     |
| 3  | мука пшеничная            | 4,9                       | 0           | 9,2   | 3,4     | 4,3  | 0        | 21,7  | 29                     |
| 4  | крупы, бобовые            | 17,9                      | 0           | 4,5   | 1,1     | 10,5 | 0        | 34    | 43                     |
| 5  | макаронные изделия        | 1,6                       | 0           | 7,8   | 0       | 0    | 0        | 9,4   | 12                     |
| 6  | картофель                 | 0                         | 0           | 65,2  | 0       | 27,5 | 0        | 92,8  | 140                    |
| 7  | овощи                     | 14,4                      | 0           | 189,8 | 0       | 65,1 | 0        | 269,4 | 260                    |
| 8  | фрукты свежие             | 21,6                      | 20          | 28,8  | 17      | 11,1 | 0        | 98,5  | 100                    |
| 9  | сухофрукты                | 0                         | 0           | 0,7   | 4       | 0    | 0        | 4,7   | 11                     |
| 10 | соки фруктовые и          | 0                         | 20          | 0     | 0       | 0    | 0        | 20    | 100                    |

|    |                                 |       |    |      |      |      |     |       |     |
|----|---------------------------------|-------|----|------|------|------|-----|-------|-----|
| 11 | мясо 1-й категории              | 0     | 0  | 24,6 | 0    | 24,9 | 0   | 49,5  | 55  |
| 12 | субпродукты (печень,            | 0     | 0  | 11,2 | 0    | 0    | 0   | 11,2  | 15  |
| 13 | птица                           | 0     | 0  | 3,7  | 0    | 0    | 0   | 3,7   | 24  |
| 14 | рыба (филе)                     | 0     | 0  | 15,6 | 0    | 0    | 0   | 15,6  | 37  |
| 15 | молоко и<br>кисломолочные прод. | 114,1 | 15 | 9,4  | 200  | 27,1 | 200 | 565,6 | 450 |
| 16 | творог                          | 20,4  | 0  | 0    | 19,5 | 6,8  | 0   | 46,7  | 40  |
| 17 | сыр                             | 15    | 0  | 0    | 0    | 2,1  | 0   | 17,1  | 6   |
| 18 | сметана                         | 1,2   | 0  | 18,4 | 0,5  | 1,1  | 0   | 21,1  | 11  |
| 19 | масло сливочное                 | 6,5   | 0  | 3,6  | 2,6  | 8    | 0   | 20,7  | 21  |
| 20 | масло растительное              | 0,4   | 0  | 11,2 | 0,4  | 1,1  | 0   | 13,1  | 11  |
| 21 | яйцо                            | 22,5  | 0  | 7,7  | 0,8  | 28,2 | 0   | 59,2  | 20  |
| 22 | сахар                           | 3,5   | 0  | 0,6  | 3,1  | 1,6  | 0   | 8,8   | 30  |
| 23 | кондитерские изделия            | 0     | 0  | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 20  |
| 24 | чай                             | 0,8   | 0  | 1    | 0    | 1    | 0   | 2,8   | 0,6 |
| 25 | какао-порошок                   | 1     | 0  | 0    | 0    | 0    | 0   | 1     | 0,6 |
| 26 | кофейный напиток                | 0     | 0  | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 1,2 |
| 27 | дрожжи                          | 0     | 0  | 0    | 0    | 0    | 0   | 0     | 0,5 |
| 28 | крахмал                         | 0     | 0  | 0    | 0,4  | 0    | 0   | 0,4   | 3   |
| 29 | соль йодированная               | 0,7   | 0  | 1,5  | 0    | 0,5  | 0   | 2,7   | 5   |

## Меню №6 – для детей, страдающих целиакией

| № рецептуры<br>(3-7 л.) | Название блюда                              | Масса         | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |   | г.            | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|                         | <b>Понедельник, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-20к-2020             | Каша жидкая молочная гречневая              | 200,0         | 7,0         | 6,5         | 27,7         | 197,1         |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020             | Чай черный байховый с молоком и сахаром     | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>445,0</b>  | <b>12,7</b> | <b>13,1</b> | <b>47,4</b>  | <b>358,4</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Сок абрикосовый                             | 200,0         | 0,9         | 0,0         | 25,5         | 105,7         |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>25,5</b>  | <b>105,7</b>  |
|                         | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020            | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020             | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-16г-2020             | Каша пшеничная рассыпчатая                  | 150,0         | 6,6         | 6,9         | 37,0         | 236,8         |
| 54-21м -2020            | Тефтели из говядины с рисом                 | 60,0          | 8,8         | 7,4         | 5,1          | 121,8         |
| 54-6соус -2020          | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-5хн-2020             | Компот из кураги                            | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                        | <b>715,0</b>  | <b>20,1</b> | <b>25,7</b> | <b>96,3</b>  | <b>697,0</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020              | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.                   | Молоко                                      | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                         | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                         | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11г-2020             | Картофельное пюре                           | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-26м-2020             | Печень тертая                               | 60,0          | 8,3         | 14,9        | 1,6          | 173,6         |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020             | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                         | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>12,2</b> | <b>21,3</b> | <b>42,8</b>  | <b>411,9</b>  |
|                         | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Кефир                                       | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                         | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                         | <b>Итого за день</b>                        | <b>2220,0</b> | <b>60,7</b> | <b>74,4</b> | <b>247,7</b> | <b>1903,3</b> |
|                         | <b>Вторник, 1 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-3о-2020              | Омлет с морковью                            | 150,0         | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         |
| 54-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)                  | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-3гн-2020             | Чай черный байховый с лимоном и сахаром     | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>390,0</b>  | <b>12,0</b> | <b>25,2</b> | <b>23,0</b>  | <b>367,3</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Яблоко                                      | 150,0         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>150,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                         | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-14з-2020             | Салат из белокочанной капусты               | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-13с-2020             | Щи из свежей капусты вегетарианские         | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-6г-2020              | Рис отварной                                | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-22м -2020            | Суфле из курицы                             | 55,0          | 12,3        | 5,5         | 0,3          | 99,5          |
| 54-6соус -2020          | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-4хн-2020             | Компот из яблок и вишни                     | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 10,3         | 42,7          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                        | <b>710,0</b>  | <b>19,9</b> | <b>21,5</b> | <b>74,0</b>  | <b>568,9</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                   | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Снежок                                  | 180,0         | 4,6         | 4,0         | 17,7         | 124,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>8,9</b>  | <b>38,6</b>  | <b>256,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-19г-2020    | Капуста белокочанная тушеная            | 150,0         | 2,9         | 26,4        | 9,2          | 285,9         |
| 54-24м -2020   | Говядина отварная                       | 60,0          | 17,3        | 10,6        | 0,4          | 166,3         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)        | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>440,0</b>  | <b>21,1</b> | <b>37,7</b> | <b>20,8</b>  | <b>507,0</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2110,0</b> | <b>63,9</b> | <b>91,8</b> | <b>176,3</b> | <b>1842,1</b> |
|                | <b>Среда, 1 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-7к-2020     | Каша вязкая молочная пшеница с изюмом   | 210,0         | 8,6         | 11,5        | 45,2         | 318,5         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>440,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>13,6</b> | <b>65,0</b>  | <b>425,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок морковный                           | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-2з-2020     | Огурец в нарезке                        | 60,0          | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           |
| 54-15с-2020    | Рассольник ленинградский с рисом        | 200,0         | 1,2         | 1,6         | 10,6         | 61,3          |
| 54-20г-2020    | Картофель отварной                      | 150,0         | 2,8         | 5,0         | 26,7         | 163,3         |
| 54-12р -2020   | Суфле рыбное без глютена (горбуша)      | 55,0          | 16,4        | 7,2         | 0,1          | 130,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый             | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-7хн-2020    | Компот из смеси сухофруктов             | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 22,7         | 93,2          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>730,0</b>  | <b>23,0</b> | <b>18,6</b> | <b>75,6</b>  | <b>561,4</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-7в-2020     | Кекс с куриным филе                     | 75,0          | 5,8         | 2,3         | 4,9          | 63,1          |
| Пром.          | Бифидок                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>255,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>6,2</b>  | <b>11,6</b>  | <b>145,3</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-11м-2020    | Плов из отварной говядины               | 150,0         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-14гн-2020   | Чай с грушей и апельсином               | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>12,6</b> | <b>10,6</b> | <b>43,2</b>  | <b>318,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2185,0</b> | <b>62,5</b> | <b>53,0</b> | <b>216,8</b> | <b>1594,1</b> |
|                | <b>Четверг, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке            | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-7т-2020     | Творожно-пшеничная запеканка            | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,8         | 156,0         |
| Пром.          | Повидло                                 | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)        | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>415,0</b>  | <b>14,2</b> | <b>12,0</b> | <b>36,9</b>  | <b>313,2</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Бананы                                  | 150,0         | 2,1         | 0,0         | 30,6         | 130,8         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>150,0</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови и яблок                | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем            | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | вегетарианский                          |               |             |             |              |               |
| 54-18г-2020    | Макаронны безглютеновые отварные        | 150,0         | 1,8         | 4,6         | 9,8          | 87,5          |
| 54-13м-2020    | Пудинг из говядины                      | 60,0          | 14,1        | 12,0        | 0,6          | 167,1         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| д54-1хн-2020   | Компот из вишни                         | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>700,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>26,3</b> | <b>63,6</b>  | <b>571,3</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020     | Булочка маковая                         | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.          | Молоко                                  | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-19м-2020    | Голубцы с мясом и рисом                 | 120,0         | 13,3        | 11,3        | 10,2         | 195,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром           | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>350,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>9,2</b>  | <b>25,3</b>  | <b>226,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2065,0</b> | <b>62,0</b> | <b>61,7</b> | <b>192,0</b> | <b>1572,5</b> |
|                | <b>Пятница, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-19з-2020    | Масло сливочное (порциями)              | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| 54-16к-2020    | Каша "Дружба"                           | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>440,0</b>  | <b>7,2</b>  | <b>17,2</b> | <b>44,4</b>  | <b>361,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок персиковый                          | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 30,6         | 124,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-13з-2020    | Салат из свеклы отварной                | 60,0          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-13с-2020    | Щи из свежей капусты вегетарианские     | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                       | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-14р -2020   | Суфле рыбное без глютена (треска)       | 55,0          | 13,2        | 3,3         | 0,1          | 83,4          |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый             | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-8хн-2020    | Компот из смородины черной              | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>730,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>19,5</b> | <b>57,6</b>  | <b>486,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                   | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Ацидофилин                              | 180,0         | 4,6         | 5,1         | 17,7         | 134,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>10,0</b> | <b>38,6</b>  | <b>266,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-17г-2020    | Фасоль отварная                         | 150,0         | 15,4        | 1,1         | 36,3         | 216,4         |
| 54-25м -2020   | Курица отварная                         | 60,0          | 19,3        | 1,4         | 0,7          | 93,0          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром           | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>440,0</b>  | <b>35,5</b> | <b>3,2</b>  | <b>54,6</b>  | <b>389,7</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2230,0</b> | <b>73,8</b> | <b>54,0</b> | <b>232,5</b> | <b>1711,0</b> |
|                | <b>Понедельник, 2 неделя</b>            |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке            | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-20к-2020    | Каша жидкая молочная гречневая          | 200,0         | 7,0         | 6,5         | 27,7         | 197,1         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и         | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |



|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | сахаром                                     |               |             |             |              |               |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>445,0</b>  | <b>12,7</b> | <b>13,1</b> | <b>47,4</b>  | <b>358,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок абрикосовый                             | 200,0         | 0,9         | 0,0         | 25,5         | 105,7         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>25,5</b>  | <b>105,7</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-16г-2020    | Каша пшеничная рассыпчатая                  | 150,0         | 6,6         | 6,9         | 37,0         | 236,8         |
| 54-21м -2020   | Тефтели из говядины с рисом                 | 60,0          | 8,8         | 7,4         | 5,1          | 121,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-5хн-2020    | Компот из кураги                            | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>715,0</b>  | <b>20,1</b> | <b>25,7</b> | <b>96,3</b>  | <b>697,0</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020     | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.          | Молоко                                      | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                           | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-26м-2020    | Печень тертая                               | 60,0          | 8,3         | 14,9        | 1,6          | 173,6         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>12,2</b> | <b>21,3</b> | <b>42,8</b>  | <b>411,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                       | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2220,0</b> | <b>60,7</b> | <b>74,4</b> | <b>247,7</b> | <b>1903,3</b> |
|                | <b>Вторник, 2 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-3о-2020     | Омлет с морковью                            | 150,0         | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         |
| 54-19з-2020    | Масло сливочное (порциями)                  | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-3гн-2020    | Чай черный байховый с лимоном и сахаром     | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>390,0</b>  | <b>12,0</b> | <b>25,2</b> | <b>23,0</b>  | <b>367,3</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Яблоко                                      | 150,0         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>150,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-14з-2020    | Салат из белокочанной капусты               | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-13с-2020    | Щи из свежей капусты вегетарианские         | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-6г-2020     | Рис отварной                                | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-22м -2020   | Суфле из курицы                             | 55,0          | 12,3        | 5,5         | 0,3          | 99,5          |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-4хн-2020    | Компот из яблок и вишни                     | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 10,3         | 42,7          |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>710,0</b>  | <b>19,9</b> | <b>21,5</b> | <b>74,0</b>  | <b>568,9</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                       | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Снежок                                      | 180,0         | 4,6         | 4,0         | 17,7         | 124,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>8,9</b>  | <b>38,6</b>  | <b>256,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-19г-2020    | Капуста белокочанная тушеная                | 150,0         | 2,9         | 26,4        | 9,2          | 285,9         |
| 54-24м -2020   | Говядина отварная                           | 60,0          | 17,3        | 10,6        | 0,4          | 166,3         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>21,1</b> | <b>37,7</b> | <b>20,8</b>  | <b>507,0</b>  |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2110,0</b> | <b>63,9</b> | <b>91,8</b> | <b>176,3</b> | <b>1842,1</b> |
|                | <b>Среда, 2 неделя</b>                      |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-7к-2020     | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом     | 210,0         | 8,6         | 11,5        | 45,2         | 318,5         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром     | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>440,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>13,6</b> | <b>65,0</b>  | <b>425,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок морковный                               | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-2з-2020     | Огурец в нарезке                            | 60,0          | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           |
| 54-15с-2020    | Рассольник ленинградский с рисом            | 200,0         | 1,2         | 1,6         | 10,6         | 61,3          |
| 54-20г-2020    | Картофель отварной                          | 150,0         | 2,8         | 5,0         | 26,7         | 163,3         |
| 54-12р -2020   | Суфле рыбное без глютена (горбуша)          | 55,0          | 16,4        | 7,2         | 0,1          | 130,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-7хн-2020    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 22,7         | 93,2          |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>730,0</b>  | <b>23,0</b> | <b>18,6</b> | <b>75,6</b>  | <b>561,4</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-7в-2020     | Кекс с куриным филе                         | 75,0          | 5,8         | 2,3         | 4,9          | 63,1          |
| Пром.          | Бифидок                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>255,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>6,2</b>  | <b>11,6</b>  | <b>145,3</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11м-2020    | Плов из отварной говядины                   | 150,0         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-14гн-2020   | Чай с грушей и апельсином                   | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>380,0</b>  | <b>12,6</b> | <b>10,6</b> | <b>43,2</b>  | <b>318,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2185,0</b> | <b>62,5</b> | <b>53,0</b> | <b>216,8</b> | <b>1594,1</b> |
|                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-7т-2020     | Творожно-пшеничная запеканка                | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,8         | 156,0         |
| Пром.          | Повидло                                     | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>415,0</b>  | <b>14,2</b> | <b>12,0</b> | <b>36,9</b>  | <b>313,2</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Бананы                                      | 150,0         | 2,1         | 0,0         | 30,6         | 130,8         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>150,0</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-18г-2020    | Макаронные изделия безглютеновые отварные   | 150,0         | 1,8         | 4,6         | 9,8          | 87,5          |
| 54-13м-2020    | Пудинг из говядины                          | 60,0          | 14,1        | 12,0        | 0,6          | 167,1         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| д54-1хн-2020   | Компот из вишни                             | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>700,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>26,3</b> | <b>63,6</b>  | <b>571,3</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020     | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.          | Молоко                                      | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-19м-2020    | Голубцы с мясом и рисом                 | 120,0         | 13,3        | 11,3        | 10,2         | 195,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром           | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>350,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>9,2</b>  | <b>25,3</b>  | <b>226,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2065,0</b> | <b>62,0</b> | <b>61,7</b> | <b>192,0</b> | <b>1572,5</b> |
|                | <b>Пятница, 2 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-19з-2020    | Масло сливочное (порциями)              | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| 54-16к-2020    | Каша "Дружба"                           | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>440,0</b>  | <b>7,2</b>  | <b>17,2</b> | <b>44,4</b>  | <b>361,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок персиковый                          | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 30,6         | 124,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-13з-2020    | Салат из свеклы отварной                | 60,0          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-13с-2020    | Щи из свежей капусты вегетарианские     | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                       | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-24р -2020   | Суфле рыбное без глютена (треска)       | 55,0          | 13,2        | 3,3         | 0,1          | 83,4          |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый             | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-8хн-2020    | Компот из смородины черной              | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>730,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>19,5</b> | <b>57,6</b>  | <b>486,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                   | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Ацидофилин                              | 180,0         | 4,6         | 5,1         | 17,7         | 134,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>10,0</b> | <b>38,6</b>  | <b>266,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-17г-2020    | Фасоль отварная                         | 150,0         | 15,4        | 1,1         | 36,3         | 216,4         |
| 54-25м -2020   | Курица отварная                         | 60,0          | 19,3        | 1,4         | 0,7          | 93,0          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром           | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>440,0</b>  | <b>35,5</b> | <b>3,2</b>  | <b>54,6</b>  | <b>389,7</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2230,0</b> | <b>73,8</b> | <b>54,0</b> | <b>232,5</b> | <b>1711,0</b> |
|                | <b>Средние показатели за цикл</b>       | <b>2162,0</b> | <b>64,6</b> | <b>70,0</b> | <b>213,1</b> | <b>1724,6</b> |

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2162                       | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1724,6                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 64,6 (15,0%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 70,0 (36,5%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 213,1 (49,4%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 53,6                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,4                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,6                        | 0,9                  |
| Витамин А (рет. экв/сут)           | 201,5                      | 450,0                |

|                  |        |        |
|------------------|--------|--------|
| Кальций (мг/сут) | 942,9  | 800,0  |
| Фосфор (мг/сут)  | 1272,6 | 700,0  |
| Магний (мг/сут)  | 332,4  | 80,0   |
| Железо (мг/сут)  | 18,2   | 10,0   |
| Калий (мг/сут)   | 3087,7 | 400,0  |
| Йод (мг/сут)     | 0,1    | 0,07   |
| Селен (мг/сут)   | 0,0011 | 0,0015 |
| Фтор (мг/сут)    | 0,022  | 1,4    |

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)

| Название продукта                | Ед. изм. | День |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|----------------------------------|----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|                                  |          | 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко пастер.                   | мл       | 380  | 60  | 180 | 202 | 202 | 380 | 60  | 180 | 202 | 202 | 2047  | 205       |
| творог                           | г        | 18   | -   | -   | 58  | -   | 18  | -   | -   | 58  | -   | 152   | 15        |
| сметана                          | г        | 5    | -   | -   | 5   | -   | 5   | -   | -   | 5   | -   | 19    | 2         |
| сыр                              | г        | 15   | -   | -   | 15  | -   | 15  | -   | -   | 15  | -   | 61    | 6         |
| говядина 1 кат.                  | г        | 62   | 132 | 66  | 163 | -   | 62  | 132 | 66  | 163 | -   | 846   | 85        |
| куриная грудка (филе)            | г        | -    | 51  | 17  | -   | 87  | -   | 51  | 17  | -   | 87  | 310   | 31        |
| горбуша потрошенная              | г        | -    | -   | 102 | -   | -   | -   | -   | 102 | -   | -   | 203   | 20        |
| треска                           | г        | -    | -   | -   | -   | 102 | -   | -   | -   | -   | 102 | 203   | 20        |
| яйца куриные                     | шт       | 0    | 2   | 1   | 1   | 0   | 0   | 2   | 1   | 1   | 0   | 9     | 1         |
| картофель                        | г        | 191  | 27  | 226 | 21  | 196 | 191 | 27  | 226 | 21  | 196 | 1322  | 132       |
| морковь                          | г        | 58   | 81  | 32  | 58  | 10  | 58  | 81  | 32  | 58  | 10  | 478   | 48        |
| свекла                           | г        | 40   | -   | -   | 40  | 73  | 40  | -   | -   | 40  | 73  | 305   | 31        |
| капуста белокочанная             | г        | 20   | 327 | -   | 108 | 49  | 20  | 327 | -   | 108 | 49  | 1008  | 101       |
| лук репчатый                     | г        | 35   | 24  | 10  | 10  | 8   | 35  | 24  | 10  | 10  | 8   | 174   | 17        |
| петрушка (зелень)                | г        | 2    | 1   | 2   | 2   | 9   | 2   | 1   | 2   | 2   | 9   | 31    | 3         |
| томат                            | г        | -    | 19  | -   | -   | 11  | -   | 19  | -   | -   | 11  | 59    | 6         |
| огурцы                           | г        | -    | -   | 76  | -   | -   | -   | -   | 76  | -   | -   | 151   | 15        |
| тыква                            | г        | -    | -   | 29  | -   | -   | -   | -   | 29  | -   | -   | 58    | 6         |
| яблоки                           | г        | 39   | 180 | 34  | 39  | -   | 39  | 180 | 34  | 39  | -   | 582   | 58        |
| лимон                            | г        | -    | 8   | -   | -   | -   | -   | 8   | -   | -   | -   | 16    | 2         |
| вишня                            | г        | -    | 20  | -   | -   | -   | -   | 20  | -   | -   | -   | 40    | 4         |
| груша                            | г        | -    | 17  | 11  | -   | 17  | -   | 17  | 11  | -   | 17  | 89    | 9         |
| апельсин                         | г        | -    | -   | 15  | -   | -   | -   | -   | 15  | -   | -   | 30    | 3         |
| повидло                          | г        | -    | -   | -   | 20  | -   | -   | -   | -   | 20  | -   | 40    | 4         |
| бананы                           | г        | -    | -   | -   | 150 | -   | -   | -   | -   | 150 | -   | 300   | 30        |
| смородина черная                 | г        | -    | -   | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | -   | 32  | 64    | 6         |
| сушеная курага                   | г        | 25   | -   | -   | 25  | -   | 25  | -   | -   | 25  | -   | 100   | 10        |
| сушеный изюм                     | г        | -    | -   | 10  | -   | -   | -   | -   | 10  | -   | -   | 20    | 2         |
| смесь сухофруктов                | г        | -    | -   | 25  | -   | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | 50    | 5         |
| сок абрикосовый                  | г        | 200  | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 400   | 40        |
| сок персиковый                   | г        | -    | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 200 | 400   | 40        |
| крупа гречневая ядрица           | г        | 38   | -   | -   | -   | -   | 38  | -   | -   | -   | -   | 76    | 8         |
| крупа рисовая                    | г        | 6    | 54  | 49  | 6   | 15  | 6   | 54  | 49  | 6   | 15  | 260   | 26        |
| пшено                            | г        | 59   | -   | 50  | 20  | 11  | 59  | -   | 50  | 20  | 11  | 279   | 28        |
| мак                              | г        | 2    | -   | -   | 2   | -   | 2   | -   | -   | 2   | -   | 10    | 1         |
| кунжут                           | г        | -    | -   | 1   | -   | -   | -   | -   | 1   | -   | -   | 2     | 0,2       |
| фасоль                           | г        | -    | -   | -   | -   | 73  | -   | -   | -   | -   | 73  | 146   | 15        |
| макаронные изделия безглютеновые | г        | -    | -   | -   | 52  | -   | -   | -   | -   | 52  | -   | 104   | 10        |

|                      |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |
|----------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| мука кокосовая       | г | -   | -   | 9   | -   | -   | -   | -   | 9   | -   | -   | 19   | 2   |
| масло сливочное      | г | 38  | 33  | 29  | 12  | 28  | 38  | 33  | 29  | 12  | 28  | 281  | 28  |
| масло подсолнечное   | г | 12  | 45  | 2   | 15  | 12  | 12  | 45  | 2   | 15  | 12  | 172  | 17  |
| чай черный байховый  | г | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 20   | 2   |
| сахар-песок          | г | 34  | 21  | 17  | 27  | 29  | 34  | 21  | 17  | 27  | 29  | 258  | 26  |
| крахмал картофельный | г | -   | 5   | -   | -   | 5   | -   | 5   | -   | -   | 5   | 22   | 2   |
| соль йодированная    | г | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 28   | 3   |
| хлеб безглютеновый   | г | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 900  | 90  |
| мука рисовая         | г | 14  | 16  | 2   | 13  | 17  | 14  | 16  | 2   | 13  | 17  | 123  | 12  |
| кефир                | г | 180 | -   | -   | 180 | -   | 180 | -   | -   | 180 | -   | 720  | 72  |
| снежок               | г | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | 360  | 36  |
| варенец              | г | -   | 180 | -   | -   | 180 | -   | 180 | -   | -   | 180 | 720  | 72  |
| бифидок              | г | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | 360  | 36  |
| ряженка              | г | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | 360  | 36  |
| ацидофилин           | г | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | 360  | 36  |
| печень говяжья       | г | 54  | -   | -   | -   | -   | 54  | -   | -   | -   | -   | 108  | 11  |
| натрий двууглекислый | г | 0,4 | 3   | 0,6 | 0,4 | 3   | 0,4 | 3   | 0,6 | 0,4 | 3   | 14,8 | 1,5 |
| кислота лимонная     | г | -   | 3,8 | -   | -   | -   | -   | 3,8 | -   | -   | -   | 7,6  | 0,8 |

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

| №  | Название группы продуктов      | Средние значения за сутки |             |       |         |      |          |       | Рекомендуемое значение |
|----|--------------------------------|---------------------------|-------------|-------|---------|------|----------|-------|------------------------|
|    |                                | Завтрак                   | 2-й завтрак | Обед  | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки |                        |
| 1  | хлеб б/г                       | 30                        | 0           | 30    | 0       | 30   | 0        | 90    | 130                    |
| 2  | мука б/г                       | 0                         | 0           | 0     | 1,8     | 0    | 0        | 1,8   | 29                     |
| 3  | крупы, бобовые                 | 26,8                      | 0           | 25,3  | 1,2     | 23,9 | 0        | 77,2  | 43                     |
| 4  | макаронные изделия б/г         | 0                         | 0           | 10,4  | 0       | 0    | 0        | 10,4  | 12                     |
| 5  | картофель                      | 0                         | 0           | 73,4  | 0       | 25,2 | 0        | 98,6  | 140                    |
| 6  | овощи                          | 7,7                       | 0           | 113,5 | 5,8     | 59,9 | 0        | 186,8 | 260                    |
| 7  | фрукты свежие                  | 5,4                       | 60          | 21,4  | 16,4    | 4    | 0        | 107,2 | 100                    |
| 8  | сухофрукты                     | 2                         | 0           | 20,9  | 0       | 0    | 0        | 22,9  | 11                     |
| 9  | соки фруктовые и               | 0                         | 80          | 0     | 0       | 0    | 0        | 80    | 100                    |
| 10 | мясо 1-й категории             | 0                         | 0           | 23,6  | 0       | 38,6 | 0        | 62,2  | 55                     |
| 11 | субпродукты (печень,           | 0                         | 0           | 0     | 0       | 8,9  | 0        | 8,9   | 15                     |
| 12 | птица                          | 0                         | 0           | 10    | 3,2     | 17,3 | 0        | 30,4  | 24                     |
| 13 | рыба (филе)                    | 0                         | 0           | 29,8  | 0       | 0    | 0        | 29,8  | 37                     |
| 14 | молоко и кисломолочные прод-ты | 100,1                     | 0           | 23,9  | 180     | 4,8  | 180      | 488,8 | 450                    |
| 15 | творог                         | 8                         | 0           | 0     | 7       | 0    | 0        | 15    | 40                     |
| 16 | сыр                            | 6                         | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 6     | 6                      |
| 17 | сметана                        | 0                         | 0           | 0     | 1,9     | 0    | 0        | 1,9   | 11                     |
| 18 | масло сливочное                | 10,3                      | 0           | 10,7  | 0       | 7    | 0        | 28,1  | 21                     |
| 19 | масло растительное             | 0                         | 0           | 9     | 2,2     | 6    | 0        | 17,2  | 11                     |
| 20 | яйцо                           | 17,5                      | 0           | 10,2  | 6,6     | 1,2  | 0        | 35,5  | 20                     |
| 21 | сахар                          | 6,8                       | 0           | 8,2   | 6,6     | 4,2  | 0        | 25,8  | 30                     |
| 22 | кондитерские изделия           | 0                         | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 20                     |
| 23 | чай                            | 1                         | 0           | 0     | 0       | 1    | 0        | 2     | 0,6                    |
| 24 | какао-порошок                  | 0                         | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 0,6                    |
| 25 | кофейный напиток               | 0                         | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 1,2                    |
| 26 | дрожжи хлебопекарные           | 0                         | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 0,5                    |
| 27 | крахмал                        | 0                         | 0           | 0     | 2,2     | 0    | 0        | 2,2   | 3                      |
| 28 | соль йодированная              | 0,7                       | 0           | 1,2   | 0,1     | 0,8  | 0        | 2,8   | 5                      |

## Меню №7 – для детей, страдающих целиакией

| № рецептуры<br>(3-7 л.) | Название блюда                              | Масса         | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         |   | г.            | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|                         | <b>Понедельник, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)                  | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| 54-16к-2020             | Каша "Дружба"                               | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020             | Чай черный байховый с молоком и сахаром     | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>440,0</b>  | <b>7,2</b>  | <b>17,2</b> | <b>44,4</b>  | <b>361,7</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Сок персиковый                              | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 30,6         | 124,6         |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|                         | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-13з-2020             | Салат из свеклы отварной                    | 60,0          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-13с-2020             | Щи из свежей капусты вегетарианские         | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-11г-2020             | Картофельное пюре                           | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-14р -2020            | Суфле рыбное без глютена (треска)           | 55,0          | 13,2        | 3,3         | 0,1          | 83,4          |
| 54-6соус -2020          | Соус молочный безглютеновый                 | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-8хн-2020             | Компот из смородины черной                  | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|                         | <b>Итого за обед</b>                        | <b>730,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>19,5</b> | <b>57,6</b>  | <b>486,7</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020              | Кекс рисовый с грушей                       | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.                   | Ацидофилин                                  | 180,0         | 4,6         | 5,1         | 17,7         | 134,7         |
|                         | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>10,0</b> | <b>38,6</b>  | <b>266,2</b>  |
|                         | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-17г-2020             | Фасоль отварная                             | 150,0         | 15,4        | 1,1         | 36,3         | 216,4         |
| 54-25м -2020            | Курица отварная                             | 60,0          | 19,3        | 1,4         | 0,7          | 93,0          |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020             | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                         | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>35,5</b> | <b>3,2</b>  | <b>54,6</b>  | <b>389,7</b>  |
|                         | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Варенец                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                         | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                         | <b>Итого за день</b>                        | <b>2230,0</b> | <b>73,8</b> | <b>54,0</b> | <b>232,5</b> | <b>1711,0</b> |
|                         | <b>Вторник, 1 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                         | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020              | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15,0          | 3,5         | 4,5         | 0,0          | 54,5          |
| 54-7т-2020              | Творожно-пшеничная запеканка                | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,8         | 156,0         |
| Пром.                   | Повидло                                     | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020             | Чай черный байховый (без сахара)            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>415,0</b>  | <b>14,2</b> | <b>12,1</b> | <b>36,9</b>  | <b>313,2</b>  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.                   | Бананы                                      | 150,0         | 2,1         | 0,0         | 30,6         | 130,8         |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>150,0</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|                         | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020            | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020             | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-18г-2020             | Макаронные безглютеновые отварные           | 150,0         | 1,8         | 4,6         | 9,8          | 87,5          |
| 54-13м-2020             | Пудинг из говядины                          | 60,0          | 14,1        | 12,0        | 0,6          | 167,1         |
| Пром.                   | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| д54-1хн-2020            | Компот из вишни                             | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                        | <b>700,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>26,3</b> | <b>63,6</b>  | <b>571,3</b>  |
|                         | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020              | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.          | Молоко                                  | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-19м-2020    | Голубцы с мясом и рисом                 | 120,0         | 13,3        | 11,3        | 10,2         | 195,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром           | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>350,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>9,2</b>  | <b>25,3</b>  | <b>226,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                   | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2065,0</b> | <b>62,0</b> | <b>61,9</b> | <b>192,0</b> | <b>1572,5</b> |
|                | <b>Среда, 1 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-7к-2020     | Каша вязкая молочная пшеница с изюмом   | 210,0         | 8,6         | 11,5        | 45,2         | 318,5         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>440,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>13,6</b> | <b>65,0</b>  | <b>425,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок морковный                           | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-2з-2020     | Огурец в нарезке                        | 60,0          | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           |
| 54-15с-2020    | Рассольник ленинградский с рисом        | 200,0         | 1,2         | 1,6         | 10,6         | 61,3          |
| 54-20г-2020    | Картофель отварной                      | 150,0         | 2,8         | 5,0         | 26,7         | 163,3         |
| 54-12р -2020   | Суфле рыбное без глютена (горбуша)      | 55,0          | 16,4        | 7,2         | 0,1          | 130,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый             | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-7хн-2020    | Компот из смеси сухофруктов             | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 22,7         | 93,2          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>730,0</b>  | <b>23,0</b> | <b>18,6</b> | <b>75,6</b>  | <b>561,4</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-7в-2020     | Кекс с куриным филе                     | 75,0          | 5,8         | 2,3         | 4,9          | 63,1          |
| Пром.          | Бифидок                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>255,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>6,2</b>  | <b>11,6</b>  | <b>145,3</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-11м-2020    | Плов из отварной говядины               | 150,0         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-14гн-2020   | Чай с грушей и апельсином               | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>12,6</b> | <b>10,6</b> | <b>43,2</b>  | <b>318,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2185,0</b> | <b>62,5</b> | <b>53,0</b> | <b>216,8</b> | <b>1594,1</b> |
|                | <b>Четверг, 1 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-3о-2020     | Омлет с морковью                        | 150,0         | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         |
| 54-19з-2020    | Масло сливочное (порциями)              | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-3гн-2020    | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>390,0</b>  | <b>12,0</b> | <b>25,2</b> | <b>23,0</b>  | <b>367,3</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Яблоко                                  | 150,0         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>150,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-14з-2020    | Салат из белокочанной капусты           | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-13с-2020    | Щи из свежей капусты вегетарианские     | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-6г-2020     | Рис отварной                            | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-22м -2020   | Суфле из курицы                             | 55,0          | 12,3        | 5,5         | 0,3          | 99,5          |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-4хн-2020    | Компот из яблок и вишни                     | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 10,3         | 42,7          |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>710,0</b>  | <b>19,9</b> | <b>21,5</b> | <b>74,0</b>  | <b>568,9</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                       | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Снежок                                      | 180,0         | 4,6         | 4,0         | 17,7         | 124,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>8,9</b>  | <b>38,6</b>  | <b>256,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-19г-2020    | Капуста белокочанная тушеная                | 150,0         | 2,9         | 26,4        | 9,2          | 285,9         |
| 54-24м -2020   | Говядина отварная                           | 60,0          | 17,3        | 10,6        | 0,4          | 166,3         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>21,1</b> | <b>37,7</b> | <b>20,8</b>  | <b>507,0</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2110,0</b> | <b>63,9</b> | <b>97,8</b> | <b>176,3</b> | <b>1842,1</b> |
|                | <b>Пятница, 1 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15,0          | 3,5         | 4,6         | 0,0          | 54,5          |
| 54-20к-2020    | Каша жидкая молочная гречневая              | 200,0         | 7,0         | 6,5         | 27,7         | 197,1         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром     | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>445,0</b>  | <b>12,7</b> | <b>13,2</b> | <b>47,4</b>  | <b>358,5</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок абрикосовый                             | 200,0         | 0,9         | 0,0         | 25,5         | 105,7         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>25,5</b>  | <b>105,7</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-16г-2020    | Каша пшеничная рассыпчатая                  | 150,0         | 6,6         | 6,9         | 37,0         | 236,8         |
| 54-21м -2020   | Тефтели из говядины с рисом                 | 60,0          | 8,8         | 7,4         | 5,1          | 121,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-5хн-2020    | Компот из кураги                            | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>715,0</b>  | <b>20,1</b> | <b>25,7</b> | <b>96,3</b>  | <b>697,0</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020     | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.          | Молоко                                      | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                           | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-26м-2020    | Печень тертая                               | 60,0          | 8,3         | 14,9        | 1,6          | 173,6         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>12,2</b> | <b>21,3</b> | <b>42,8</b>  | <b>411,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                       | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2220,0</b> | <b>60,7</b> | <b>74,5</b> | <b>247,7</b> | <b>1903,3</b> |
|                | <b>Понедельник, 2 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-19з-2020    | Масло сливочное (порциями)                  | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| 54-16к-2020    | Каша "Дружба"                               | 200,0         | 4,9         | 6,9         | 24,6         | 180,0         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и             | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |



|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | сахаром                                     |               |             |             |              |               |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>440,0</b>  | <b>7,2</b>  | <b>17,2</b> | <b>44,4</b>  | <b>361,7</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок персиковый                              | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 30,6         | 124,6         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>124,6</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-13з-2020    | Салат из свеклы отварной                    | 60,0          | 0,8         | 2,7         | 4,6          | 45,7          |
| 54-13с-2020    | Щи из свежей капусты вегетарианские         | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                           | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-14р -2020   | Суфле рыбное без глютена (треска)           | 55,0          | 13,2        | 3,3         | 0,1          | 83,4          |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-8хн-2020    | Компот из смородины черной                  | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 8,5          | 35,3          |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>730,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>19,5</b> | <b>57,6</b>  | <b>486,7</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                       | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Ацидофилин                                  | 180,0         | 4,6         | 5,1         | 17,7         | 134,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>10,0</b> | <b>38,6</b>  | <b>266,2</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-17г-2020    | Фасоль отварная                             | 150,0         | 15,4        | 1,1         | 36,3         | 216,4         |
| 54-25м -2020   | Курица отварная                             | 60,0          | 19,3        | 1,4         | 0,7          | 93,0          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>35,5</b> | <b>3,2</b>  | <b>54,6</b>  | <b>389,7</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2230,0</b> | <b>73,8</b> | <b>54,0</b> | <b>232,5</b> | <b>1711,0</b> |
|                | <b>Вторник, 2 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15,0          | 3,5         | 4,6         | 0,0          | 48,8          |
| 54-7т-2020     | Творожно-пшеничная запеканка                | 150,0         | 9,7         | 6,9         | 13,8         | 156,0         |
| Пром.          | Повидло                                     | 20,0          | 0,1         | 0,0         | 11,9         | 47,8          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>415,0</b>  | <b>14,2</b> | <b>12,1</b> | <b>36,9</b>  | <b>313,2</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Бананы                                      | 150,0         | 2,1         | 0,0         | 30,6         | 130,8         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>150,0</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>30,6</b>  | <b>130,8</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-18г-2020    | Макаронные безглютеновые отварные           | 150,0         | 1,8         | 4,6         | 9,8          | 87,5          |
| 54-13м-2020    | Пудинг из говядины                          | 60,0          | 14,1        | 12,0        | 0,6          | 167,1         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| д54-1хн-2020   | Компот из вишни                             | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>700,0</b>  | <b>20,2</b> | <b>26,3</b> | <b>63,6</b>  | <b>571,3</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020     | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.          | Молоко                                      | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-19м-2020    | Голубцы с мясом и рисом                     | 120,0         | 13,3        | 11,3        | 10,2         | 195,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>350,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>9,2</b>  | <b>25,3</b>  | <b>226,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                       | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2065,0</b> | <b>62,0</b> | <b>61,9</b> | <b>192,0</b> | <b>1572,5</b> |
|                | <b>Среда, 2 неделя</b>                  |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-7к-2020     | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом | 210,0         | 8,6         | 11,5        | 45,2         | 318,5         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>440,0</b>  | <b>10,8</b> | <b>13,6</b> | <b>65,0</b>  | <b>425,4</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок морковный                           | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 14,6         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>200,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>14,6</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-2з-2020     | Огурец в нарезке                        | 60,0          | 0,5         | 0,0         | 1,6          | 8,4           |
| 54-15с-2020    | Рассольник ленинградский с рисом        | 200,0         | 1,2         | 1,6         | 10,6         | 61,3          |
| 54-20г-2020    | Картофель отварной                      | 150,0         | 2,8         | 5,0         | 26,7         | 163,3         |
| 54-12р -2020   | Суфле рыбное без глютена (горбуша)      | 55,0          | 16,4        | 7,2         | 0,1          | 130,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый             | 35,0          | 0,8         | 4,1         | 2,6          | 50,5          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-7хн-2020    | Компот из смеси сухофруктов             | 200,0         | 0,6         | 0,0         | 22,7         | 93,2          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>730,0</b>  | <b>23,0</b> | <b>18,6</b> | <b>75,6</b>  | <b>561,4</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-7в-2020     | Кекс с куриным филе                     | 75,0          | 5,8         | 2,3         | 4,9          | 63,1          |
| Пром.          | Бифидок                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>255,0</b>  | <b>10,7</b> | <b>6,2</b>  | <b>11,6</b>  | <b>145,3</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-11м-2020    | Плов из отварной говядины               | 150,0         | 11,6        | 9,9         | 30,2         | 256,4         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-14гн-2020   | Чай с грушей и апельсином               | 200,0         | 0,3         | 0,0         | 1,8          | 8,5           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>380,0</b>  | <b>12,6</b> | <b>10,6</b> | <b>43,2</b>  | <b>318,8</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                      |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Ряженка                                 | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,9          | 82,8          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>             | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,9</b>   | <b>82,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                    | <b>2185,0</b> | <b>62,5</b> | <b>53,0</b> | <b>216,8</b> | <b>1594,1</b> |
|                | <b>Четверг, 2 неделя</b>                |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-3о-2020     | Омлет с морковью                        | 150,0         | 11,0        | 16,3        | 5,1          | 210,9         |
| 54-19з-2020    | Масло сливочное (порциями)              | 10,0          | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-3гн-2020    | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,6          | 27,6          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>390,0</b>  | <b>12,0</b> | <b>25,2</b> | <b>23,0</b>  | <b>367,3</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                   |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Яблоко                                  | 150,0         | 0,6         | 0,5         | 13,4         | 60,5          |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>          | <b>150,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13,4</b>  | <b>60,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                             |               |             |             |              |               |
| 54-14з-2020    | Салат из белокочанной капусты           | 60,0          | 1,4         | 5,3         | 6,2          | 78,2          |
| 54-13с-2020    | Щи из свежей капусты вегетарианские     | 200,0         | 1,3         | 3,0         | 6,8          | 59,9          |
| 54-6г-2020     | Рис отварной                            | 150,0         | 3,6         | 5,2         | 38,0         | 213,2         |
| 54-22м -2020   | Суфле из курицы                         | 55,0          | 12,3        | 5,5         | 0,3          | 99,5          |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый             | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                      | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-4хн-2020    | Компот из яблок и вишни                 | 200,0         | 0,2         | 0,1         | 10,3         | 42,7          |
|                | <b>Итого за обед</b>                    | <b>710,0</b>  | <b>19,9</b> | <b>21,5</b> | <b>74,0</b>  | <b>568,9</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |               |             |             |              |               |
| 54-6в-2020     | Кекс рисовый с грушей                   | 60,0          | 0,9         | 4,9         | 20,9         | 131,5         |
| Пром.          | Снежок                                  | 180,0         | 4,6         | 4,0         | 17,7         | 124,7         |
|                | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>240,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>8,9</b>  | <b>38,6</b>  | <b>256,2</b>  |

|                |   |               |             |             |              |               |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-19г-2020    | Капуста белокочанная тушеная                | 150,0         | 2,9         | 26,4        | 9,2          | 285,9         |
| 54-24м -2020   | Говядина отварная                           | 60,0          | 17,3        | 10,6        | 0,4          | 166,3         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-1гн-2020    | Чай черный байховый (без сахара)            | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 0,1          | 1,0           |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>21,1</b> | <b>37,7</b> | <b>20,8</b>  | <b>507,0</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Варенец                                     | 180,0         | 4,9         | 4,0         | 6,7          | 82,1          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,9</b>  | <b>4,0</b>  | <b>6,7</b>   | <b>82,1</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2110,0</b> | <b>63,9</b> | <b>97,8</b> | <b>176,3</b> | <b>1842,1</b> |
|                | <b>Пятница, 2 неделя</b>                    |               |             |             |              |               |
|                | <b>Завтрак</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-1з-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15,0          | 3,5         | 4,6         | 0,0          | 48,8          |
| 54-20к-2020    | Каша жидкая молочная гречневая              | 200,0         | 7,0         | 6,5         | 27,7         | 197,1         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-6гн-2020    | Чай черный байховый с молоком и сахаром     | 200,0         | 1,5         | 1,4         | 8,6          | 52,9          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>445,0</b>  | <b>12,7</b> | <b>13,2</b> | <b>47,4</b>  | <b>358,5</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Сок абрикосовый                             | 200,0         | 0,9         | 0,0         | 25,5         | 105,7         |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b>              | <b>200,0</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>25,5</b>  | <b>105,7</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11з -2020   | Салат из моркови и яблок                    | 60,0          | 0,5         | 5,4         | 3,9          | 66,1          |
| 54-14с-2020    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 200,0         | 1,3         | 3,6         | 9,5          | 75,3          |
| 54-16г-2020    | Каша пшеничная рассыпчатая                  | 150,0         | 6,6         | 6,9         | 37,0         | 236,8         |
| 54-21м -2020   | Тефтели из говядины с рисом                 | 60,0          | 8,8         | 7,4         | 5,1          | 121,8         |
| 54-6соус -2020 | Соус молочный безглютеновый                 | 15,0          | 0,4         | 1,7         | 1,1          | 21,7          |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-5хн-2020    | Компот из кураги                            | 200,0         | 1,8         | 0,0         | 28,5         | 121,4         |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>715,0</b>  | <b>20,1</b> | <b>25,7</b> | <b>96,3</b>  | <b>697,0</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |               |             |             |              |               |
| 54-8в-2020     | Булочка маковая                             | 60,0          | 5,2         | 4,2         | 21,2         | 143,5         |
| Пром.          | Молоко                                      | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 7,7          | 95,4          |
|                | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>240,0</b>  | <b>9,9</b>  | <b>9,3</b>  | <b>28,9</b>  | <b>238,8</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                 |               |             |             |              |               |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                           | 150,0         | 3,0         | 5,7         | 23,7         | 158,0         |
| 54-26м-2020    | Печень тертая                               | 60,0          | 8,3         | 14,9        | 1,6          | 173,6         |
| Пром.          | Хлеб безглютеновый                          | 30,0          | 0,7         | 0,7         | 11,2         | 53,9          |
| 54-2гн-2020    | Чай черный байховый с сахаром               | 200,0         | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 26,4          |
|                | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>440,0</b>  | <b>12,2</b> | <b>21,3</b> | <b>42,8</b>  | <b>411,9</b>  |
|                | <b>Второй ужин</b>                          |               |             |             |              |               |
| Пром.          | Кефир                                       | 180,0         | 4,7         | 5,1         | 6,7          | 91,4          |
|                | <b>Итого за второй ужин</b>                 | <b>180,0</b>  | <b>4,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>6,7</b>   | <b>91,4</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>2220,0</b> | <b>60,2</b> | <b>74,5</b> | <b>247,7</b> | <b>1903,1</b> |
|                | <b>Средние показатели за цикл</b>           | <b>2162,0</b> | <b>64,5</b> | <b>68,2</b> | <b>213,1</b> | <b>1724,6</b> |

#### Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №7)

|                                    | Средние показатели по меню |                      |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                                    | Фактические                | Рекомендуемые        |
| Масса всех блюд за прием пищи (г.) | 2162                       | не менее 1800        |
| Калорийность (ккал)                | 1724,6                     | 1620,0-1980,0        |
| Белки (г., %)                      | 64,5 (14,9%)               | 56,0-68,0 (12-16 %)  |
| Жиры (г., %)                       | 68,2 (35,6%)               | 56,0-68,0 (28-34%)   |
| Углеводы (г., %)                   | 213,1 (49,4%)              | 223,0-273,0 (50-61%) |
| Витамин С (мг/сут)                 | 53,6                       | 45,0                 |
| Витамин В1 (мг/сут)                | 0,4                        | 0,8                  |
| Витамин В2 (мг/сут)                | 1,6                        | 0,9                  |
| Витамин А (рет. экв/сут)           | 480,6                      | 450,0                |
| Кальций (мг/сут)                   | 942,9                      | 800,0                |

|                 |        |        |
|-----------------|--------|--------|
| Фосфор (мг/сут) | 1272,6 | 700,0  |
| Магний (мг/сут) | 332,4  | 80,0   |
| Железо (мг/сут) | 18,2   | 10,0   |
| Калий (мг/сут)  | 3087,7 | 400,0  |
| Йод (мг/сут)    | 0,123  | 0,07   |
| Селен (мг/сут)  | 0,002  | 0,0015 |
| Фтор (мг/сут)   | 0,022  | 1,4    |

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №7)

| Название продукта                | Ед. изм. | День |     |     |     |     |     |     |     |     |     | Сумма | Ср. знач. |
|----------------------------------|----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----------|
|                                  |          | 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |       |           |
| молоко пастер.                   | мл       | 202  | 202 | 180 | 60  | 380 | 202 | 202 | 180 | 60  | 380 | 2047  | 205       |
| творог                           | г        | -    | 58  | -   | -   | 18  | -   | 58  | -   | -   | 18  | 152   | 15        |
| сметана                          | г        | -    | 5   | -   | -   | 5   | -   | 5   | -   | -   | 5   | 19    | 2         |
| сыр                              | шт       | -    | 15  | -   | -   | 15  | -   | 15  | -   | -   | 15  | 61    | 6         |
| говядина 1 кат.                  | г        | -    | 163 | 66  | 132 | 62  | -   | 163 | 66  | 132 | 62  | 846   | 85        |
| куриная грудка (филе)            | г        | 87   | -   | 17  | 51  | -   | 87  | -   | 17  | 51  | -   | 310   | 31        |
| треска                           | г        | 102  | -   | -   | -   | -   | 102 | -   | -   | -   | -   | 203   | 20        |
| горбуша потрошенная              | г        | -    | -   | 102 | -   | -   | -   | -   | 102 | -   | -   | 203   | 20        |
| яйца куриные                     | г        | 0    | 1   | 1   | 2   | 0   | 0   | 1   | 1   | 2   | 0   | 9     | 1         |
| картофель                        | г        | 196  | 21  | 226 | 27  | 191 | 196 | 21  | 226 | 27  | 191 | 1322  | 132       |
| свекла                           | г        | 73   | 40  | -   | -   | 40  | 73  | 40  | -   | -   | 40  | 305   | 31        |
| капуста белокочанная             | г        | 49   | 108 | -   | 327 | 20  | 49  | 108 | -   | 327 | 20  | 1008  | 101       |
| морковь                          | г        | 10   | 58  | 32  | 81  | 58  | 10  | 58  | 32  | 81  | 58  | 478   | 48        |
| томат                            | г        | 11   | -   | -   | 19  | -   | 11  | -   | -   | 19  | -   | 59    | 6         |
| лук репчатый                     | г        | 8    | 10  | 10  | 24  | 35  | 8   | 10  | 10  | 24  | 35  | 174   | 17        |
| петрушка (зелень)                | г        | 9    | 2   | 2   | 1   | 2   | 9   | 2   | 2   | 1   | 2   | 31    | 3         |
| огурцы                           | г        | -    | -   | 76  | -   | -   | -   | -   | 76  | -   | -   | 151   | 15        |
| тыква                            | г        | -    | -   | 29  | -   | -   | -   | -   | 29  | -   | -   | 58    | 6         |
| смородина черная                 | г        | 32   | -   | -   | -   | -   | 32  | -   | -   | -   | -   | 64    | 6         |
| груша                            | г        | 17   | -   | 11  | 17  | -   | 17  | -   | 11  | 17  | -   | 89    | 9         |
| повидло                          | г        | -    | 20  | -   | -   | -   | -   | 20  | -   | -   | -   | 40    | 4         |
| бананы                           | г        | -    | 150 | -   | -   | -   | -   | 150 | -   | -   | -   | 300   | 30        |
| яблоки                           | г        | -    | 39  | 34  | 180 | 39  | -   | 39  | 34  | 180 | 39  | 582   | 58        |
| апельсин                         | г        | -    | -   | 15  | -   | -   | -   | -   | 15  | -   | -   | 30    | 3         |
| лимон                            | г        | -    | -   | -   | 8   | -   | -   | -   | -   | 8   | -   | 16    | 2         |
| вишня                            | г        | -    | -   | -   | 20  | -   | -   | -   | -   | 20  | -   | 40    | 4         |
| сушеная курага                   | г        | -    | 25  | -   | -   | 25  | -   | 25  | -   | -   | 25  | 100   | 10        |
| сушеный изюм                     | г        | -    | -   | 10  | -   | -   | -   | -   | 10  | -   | -   | 20    | 2         |
| смесь сухофруктов                | г        | -    | -   | 25  | -   | -   | -   | -   | 25  | -   | -   | 50    | 5         |
| сок персиковый                   | г        | 200  | -   | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 400   | 40        |
| сок абрикосовый                  | г        | -    | -   | -   | -   | 200 | -   | -   | -   | -   | 200 | 400   | 40        |
| крупа рисовая                    | г        | 15   | 6   | 49  | 54  | 6   | 15  | 6   | 49  | 54  | 6   | 260   | 26        |
| пшено                            | г        | 11   | 20  | 50  | -   | 59  | 11  | 20  | 50  | -   | 59  | 279   | 28        |
| фасоль                           | г        | 73   | -   | -   | -   | -   | 73  | -   | -   | -   | -   | 146   | 15        |
| мак                              | г        | -    | 2   | -   | -   | 2   | -   | 2   | -   | -   | 2   | 10    | 1         |
| кунжут                           | г        | -    | -   | 1   | -   | -   | -   | -   | 1   | -   | -   | 2     | 0         |
| крупа гречневая ядрица           | г        | -    | -   | -   | -   | 38  | -   | -   | -   | -   | 38  | 76    | 8         |
| макаронные изделия безглютеновые | г        | -    | 52  | -   | -   | -   | -   | 52  | -   | -   | -   | 104   | 10        |
| мука кокосовая                   | г        | -    | -   | 9   | -   | -   | -   | -   | 9   | -   | -   | 19    | 2         |
| масло сливочное несоленое        | г        | 28   | 12  | 29  | 33  | 38  | 28  | 12  | 29  | 33  | 38  | 281   | 28        |
| масло подсолнечное               | г        | 12   | 15  | 2   | 45  | 12  | 12  | 15  | 2   | 45  | 12  | 172   | 17        |
| чай черный                       | г        | 2    | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 20    | 2         |

|                         |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |
|-------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| байховый                |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |
| сахар-песок             | г | 29  | 27  | 17  | 21  | 34  | 29  | 27  | 17  | 21  | 34  | 258  | 26  |     |
| крахмал<br>картофельный | г | 5   | -   | -   | 5   | -   | 5   | -   | -   | 5   | -   | 22   | 2   |     |
| соль йодированная       | г | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 28   | 3   |     |
| хлеб безглютеновый      | г | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 900  | 90  |     |
| мука рисовая            | г | 17  | 13  | 2   | 16  | 14  | 17  | 13  | 2   | 16  | 14  | 123  | 12  |     |
| ацидофилин              | г | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 360  | 36  |     |
| варенец                 | г | 180 | -   | -   | 180 | -   | 180 | -   | -   | 180 | -   | 720  | 72  |     |
| кефир                   | г | -   | 180 | -   | -   | 180 | -   | 180 | -   | -   | 180 | 720  | 72  |     |
| бифидок                 | г | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | 360  | 36  |     |
| ряженка                 | г | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | 360  | 36  |     |
| снежок                  | г | -   | -   | -   | 180 | -   | -   | -   | -   | 180 | -   | 360  | 36  |     |
| печень говяжья          | г | -   | -   | -   | -   | 54  | -   | -   | -   | -   | 54  | 108  | 11  |     |
| натрий<br>двууглекислый | г | 3   | 0,4 | 0,6 | 3   | 0,4 | 3   | 0,4 | 0,6 | 3   | 0,4 | 14,8 | 1,5 |     |
| кислота лимонная        | г | -   | -   | -   | 3,8 | -   | -   | -   | -   | -   | 3,8 | -    | 7,6 | 0,8 |

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

| №  | Название группы продуктов          | Средние значения |             |       |         |      |          |       | Рекомендуемое значение |
|----|------------------------------------|------------------|-------------|-------|---------|------|----------|-------|------------------------|
|    |                                    | Завтрак          | 2-й завтрак | Обед  | Полдник | Ужин | 2-й ужин | Сутки |                        |
| 1  | хлеб б/г                           | 30               | 0           | 30    | 0       | 30   | 0        | 90    | 130                    |
| 2  | мука б/г                           | 0                | 0           | 0     | 1,8     | 0    | 0        | 1,8   | 29                     |
| 3  | крупы, бобовые                     | 26,8             | 0           | 25,3  | 1,2     | 23,9 | 0        | 77,2  | 43                     |
| 4  | макаронные изделия б/г             | 0                | 0           | 10,4  | 0       | 0    | 0        | 10,4  | 12                     |
| 5  | картофель                          | 0                | 0           | 73,4  | 0       | 25,2 | 0        | 98,6  | 140                    |
| 6  | овощи                              | 7,7              | 0           | 113,5 | 5,8     | 59,9 | 0        | 186,8 | 260                    |
| 7  | фрукты свежие                      | 5,4              | 60          | 21,4  | 16,4    | 4    | 0        | 107,2 | 100                    |
| 8  | сухофрукты                         | 2                | 0           | 20,9  | 0       | 0    | 0        | 22,9  | 11                     |
| 9  | соки фруктовые и овощные           | 0                | 80          | 0     | 0       | 0    | 0        | 80    | 100                    |
| 10 | мясо 1-й категории                 | 0                | 0           | 23,6  | 0       | 38,6 | 0        | 62,2  | 55                     |
| 11 | субпродукты (печень, язык, сердце) | 0                | 0           | 0     | 0       | 8,9  | 0        | 8,9   | 15                     |
| 12 | птица                              | 0                | 0           | 10    | 3,2     | 17,3 | 0        | 30,4  | 24                     |
| 13 | рыба (филе)                        | 0                | 0           | 29,8  | 0       | 0    | 0        | 29,8  | 37                     |
| 14 | молоко и кисломолочные прод.       | 100,1            | 0           | 23,9  | 180     | 4,8  | 180      | 488,8 | 450                    |
| 15 | творог                             | 8                | 0           | 0     | 7       | 0    | 0        | 15    | 40                     |
| 16 | сыр                                | 6                | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 6     | 6                      |
| 17 | сметана                            | 0                | 0           | 0     | 1,9     | 0    | 0        | 1,9   | 11                     |
| 18 | масло сливочное                    | 10,3             | 0           | 10,7  | 0       | 7    | 0        | 28,1  | 21                     |
| 19 | масло растительное                 | 0                | 0           | 9     | 2,2     | 6    | 0        | 17,2  | 11                     |
| 20 | яйцо                               | 17,5             | 0           | 10,2  | 6,6     | 1,2  | 0        | 35,5  | 20                     |
| 21 | сахар                              | 6,8              | 0           | 8,2   | 6,6     | 4,2  | 0        | 25,8  | 30                     |
| 22 | кондитерские изделия               | 0                | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 20                     |
| 23 | чай                                | 1                | 0           | 0     | 0       | 1    | 0        | 2     | 0,6                    |
| 24 | какао-порошок                      | 0                | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 0,6                    |
| 25 | кофейный напиток                   | 0                | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 1,2                    |
| 26 | дрожжи хлебопекарные               | 0                | 0           | 0     | 0       | 0    | 0        | 0     | 0,5                    |
| 27 | крахмал                            | 0                | 0           | 0     | 2,2     | 0    | 0        | 2,2   | 3                      |
| 28 | соль йодированная                  | 0,7              | 0           | 1,2   | 0,1     | 0,8  | 0        | 2,8   | 5                      |

## Приложение 2

### Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся

| Наименование продуктов                                  | Вид обработки           | Назначение                    | Средняя продолжительность тепловой обработки |
|---|-------------------------|-------------------------------|--|
| <b>1. Говядина</b>                                      |                         |                               |  |
| Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)  | Варка                   | Вторые и холодные блюда       | 2 ч. 30 мин. - 3 ч.                          |
| Плечевая и заплочная части, покровка, грудинка          | Варка                   | Супы, вторые и холодные блюда | 2 ч. - 2 ч. 30 мин.                          |
| Фрикадельки   | Варка в бульоне         | Супы                          | 10 мин.                                      |
| Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)             | Тушение                 | Вторые блюда                  | 2 ч. - 2ч. 30 мин.                           |
| Грудинка, боковой, наружный мелкие куски                | Тушение                 | »                             | 1 ч. - 1 ч. 30 мин.                          |
| <b>2. Куры (целиком)</b>                                |                         |                               |  |
|   | Варка                   | Супы и вторые блюда           | 50-60 мин                                    |
| <b>3. Изделия из рыбной котлетной массы</b>             |                         |                               |  |
|   | Запекание               | Вторые блюда                  | 10-15 мин.                                   |
| <b>4. Картофель</b>                                     |                         |                               |  |
| Очищенный (целый)                                       | Варка в воде            | Вторые блюда, гарниры         | 30 мин.                                      |
|   | Варка на пару           |                               | 45 мин.                                      |
| Очищенный (целый), молодой картофель                    | Варка в воде            |                               | 10-15 мин.                                   |
| Картофель, нарезанный брусочками, кубиками.             | Варка в бульоне, в воде | Супы                          | 12-15 мин.                                   |
| Картофель, нарезанный кубиками                          | Варка в воде            | Вторые блюда, гарниры         | 20 мин.                                      |
| <b>5. Свекла</b>  |                         |                               |  |
| Свекла неочищенная                                      | Варка в воде            | Холодные блюда и гарниры      | 1 ч. 30 мин.                                 |
| Свекла, нарезанная соломкой                             | Припускание             | Борщи                         | 30 мин.                                      |
| <b>6. Морковь</b>                                       |                         |                               |  |
| Морковь неочищенная                                     | Варка в воде            | Салаты, гарниры               | 25 мин.                                      |
| Морковь, нарезанная ломтиками                           | Припускание             |                               | 15-20 мин.                                   |
| Морковь, нарезанная соломкой                            | Пассерование            | Супы, вторые блюда, соусы     | 10 мин.                                      |
| <b>7. Капуста</b>                                       |                         |                               |  |
| Капуста белокочанная ранняя шинкованная                 | Варка в воде            | Вторые блюда                  | 10-15 мин.                                   |
| Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой | Тушение                 | Вторые блюда                  | 45 мин. -1 ч. 30 мин.                        |
| <b>8. Горох сушеный</b>                                 |                         |                               |  |
|   | Варка                   | Гарниры                       | 1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.                   |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
4. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
5. Картотека химического состава блюд диетического и школьного питания. Справочные таблицы для студентов III-V курсов ФМА очного и заочного отделений, обучающихся по специальности 260501-Технология продуктов общественного питания- Новосибирск.- 2010.- 179 с.
6. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
7. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /[https://health-diet.ru/table\\_calorie/](https://health-diet.ru/table_calorie/)
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) /<https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. Химический состав импортных пищевых продуктов
11. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / [http://web.ion.ru/food/FD\\_tree\\_grid.aspx](http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx).
12. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
13. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
14. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
15. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
16. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
17. Картотека химического состава блюд диетического и школьного питания. Справочные таблицы для студентов III-V курсов ФМА очного и заочного отделений, обучающихся по специальности 260501-Технология продуктов общественного питания- Новосибирск.- 2010.- 179 с.
18. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
19. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /[https://health-diet.ru/table\\_calorie/](https://health-diet.ru/table_calorie/)

20. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) /<https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
21. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
22. Химический состав импортных пищевых продуктов
23. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / [http://web.ion.ru/food/FD\\_tree\\_grid.aspx](http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx).
24. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.