

Нумерация технологических карт

- 1 Напитки
- 2 Бутерброды и готовые
- 3 Гарниры
- 4 Каши молочные
- 5 Салаты
- 6 Первые блюда
- 7 Вторые блюда
- 8 Полдники

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1

Наименование изделия: *Чай с сахаром*

Номер рецептуры: **1/1-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Чай (заварка)	0.6	0.6	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0060	0.0000
Сахар	12	12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200/12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0060	0.0000

Технология приготовления:

Воду прокипятить 2-3 минуты,заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течение 5-6 минут, процедить, добавить кипятка,сахар, довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2

Наименование изделия: *Чай с молоком и сахаром*

Номер рецептуры: **1/2-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Чай (заварка)	0.6	0.6	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0060	0.0000
Молоко	40	40	1.1200	1.0000	1.8800	23.2000	48.0000	0.0240	0.0160	0.0600	0.5200
Сахар	12	12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200/12	1.1200	1.0000	13.8560	68.6800	48.2400	0.0600	0.0160	0.0660	0.5200

Технология приготовления:

Воду прокипятить 2-3 минуты,заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течение 5-6 минут, процедить, добавить горячее молоко,сахар, довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3

Наименование изделия: **Какао**

Номер рецептуры: **1/ 3-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Какао	2.5	2.5	0.6050	0.4375	0.6975	9.5000	1.3750	0.3700	0.0025	0.0075	0.0000
Молоко	100	100	2.8000	2.5000	4.7000	58.0000	120.0000	0.0600	0.0400	0.1500	1.3000
Сахар	12	12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200	3.4050	2.9375	17.3735	112.9800	121.6150	0.4660	0.0425	0.1575	1.3000

Технология приготовления:

Небольшое количество воды прокипятить 2-3 минуты, развести какао, добавить горячее молоко, сахар и довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4

Наименование изделия: *Кофейный напиток*

Номер рецептуры: **1/4-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Коф.напиток(порошок)	3	3	0.3720	0.0630	2.2500	10.5000	0.0000	0.0000	0.0030	0.0090	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Сахар	12	12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200	5.9720	5.0630	23.6260	171.9800	240.2400	0.1560	0.0830	0.3090	2.6000

Технология приготовления:

Кофейный напиток (злаковый) насыпать в кастрюлю,залить кипятком, перемешивая, довести до кипения и варить в течение 1-2 минуты.Затем процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №5

Наименование изделия: *Компот из сухофруктов*

Номер рецептуры: **1/5-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Сухофрукты	20	20	0.6400	0.0000	13.6000	10.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200	0.6400	0.0000	21.5840	40.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000

Технология приготовления:

Фрукты перебирают, сортируют, отделяя яблоки и груши, которые варятся значительно дольше (груши-до двух часов, яблоки 20-30 минут, чернослив, курага-10 минут, изюм-5 минут). В кипящую воду закладывают фрукты поочередно, соблюдая необходимую последовательность. В конце варки добавляют сахар.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6

Наименование изделия: **Сок яблочный**

Номер рецептуры: **1/6-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Сок	150	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
Итого:		150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №46

Наименование изделия: *Кисель фруктово-ягодный*

Номер рецептуры: **1/46-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Кисель фруктово-ягод	10	10	0.0000	0.0000	9.1000	9.0000	0.0000	0.0000	0.0450	0.0540	2.1000
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	0.1000	0.0150	0.0450	0.0540	2.1000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1

Наименование изделия: *Чай с сахаром*

Номер рецептуры: **1/1-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Чай (заварка)	0.5	0.5	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0050	0.0000
Сахар	9	9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150/9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0050	0.0000

Технология приготовления: Воду прокипятить 2-3 минуты,заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течение 5-6 минут, процедить, добавить кипятка,сахар, довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2

Наименование изделия: *Чай с молоком и сахаром*

Номер рецептуры: **1/2-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Чай (заварка)	0.6	0.6	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0060	0.0000
Молоко	80	80	2.2400	2.0000	3.7600	46.4000	96.0000	0.0480	0.0320	0.1200	1.0400
Сахар	9	9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150/9	2.2400	2.0000	12.7420	80.5100	96.1800	0.0750	0.0320	0.1260	1.0400

Технология приготовления: Воду прокипятить 2-3 минуты,заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течение 5-6 минут, процедить, добавить горячее молоко,сахар, довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3

Наименование изделия: **Какао**

Номер рецептуры: **1/3-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Какао	2	2	0.4840	0.3500	0.5580	7.6000	1.1000	0.2960	0.0020	0.0060	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	9	9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	4.6840	4.1000	16.5900	128.7100	181.2800	0.4130	0.0620	0.2310	1.9500

Технология приготовления:

Небольшое количество воды прокипятить 2-3 минуты, развести какао, добавить горячее молоко, сахар и довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4

Наименование изделия: *Кофейный напиток*

Номер рецептуры: **1/ 4-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Коф.напиток(порошо	2	2	0.2480	0.0420	1.5000	7.0000	0.0000	0.0000	0.0020	0.0060	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	9	9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	4.4480	3.7920	17.5320	128.1100	180.1800	0.1170	0.0620	0.2310	1.9500

Технология приготовления:

Кофейный напиток (злаковый) насыпать в кастрюлю,залить кипятком, перемешивая, довести до кипения и варить в течение 1-2 минуты.Затем процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №5

Наименование изделия: *Компот из сухофруктов*

Номер рецептуры: **1/5-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Сухофрукты	17	17	0.5440	0.0000	11.5600	8.5000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	0.5440	0.0000	16.5500	27.4500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000

Технология приготовления:

Фрукты перебирают, сортируют, отделяя яблоки и груши, которые варятся значительно дольше (груши-до двух часов, яблоки 20-30 минут, чернослив, курага-10 минут, изюм-5 минут). В кипящую воду закладывают фрукты поочередно, соблюдая необходимую последовательность. В конце варки добавляют сахар.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6

Наименование изделия: **Сок яблочный**

Номер рецептуры: **1/6-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	B1	B2	C
Сок	150	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
Итого:		150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №46

Наименование изделия: *Кисель фруктово-ягодный*

Номер рецептуры: **1/46-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Кисель фруктово-яго	10	10	0.0000	0.0000	9.1000	9.0000	0.0000	0.0000	0.0450	0.5400	2.1000
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	0.1000	0.0150	0.0450	0.5400	2.1000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7

Наименование изделия: **Бутерброд с маслом и сыром**

Номер рецептуры: **2/7-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	B1	B2	C
Хлеб пшеничный	50	50	3.8500	1.5000	24.9000	119.0000	11.0000	1.0000	0.0750	0.0400	0.0000
Масло сливочное	7	7	0.0490	5.4600	0.0700	38.9200	1.2600	0.0070	0.0000	0.0084	0.0000
Сыр	6.5	6	1.3800	1.7400	0.0000	21.6000	60.0000	0.0660	0.0240	0.0180	0.0960
Итого:		50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	0.0960

Технология приготовления: Батон нарезать порциями, намазать сливочным маслом, сверху положить ломтик сыра.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №42

Наименование изделия: *Бутерброд с маслом*

Номер рецептуры: **2/42-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	B1	B2	C
Хлеб пшеничный	50	50	3.8500	1.5000	24.9000	119.0000	11.0000	1.0000	0.0750	0.0400	0.0000
Масло сливочное	7	7	0.0490	5.4600	0.0700	38.9200	1.2600	0.0070	0.0000	0.0084	0.0000
Итого:		50/7	3.8990	6.9600	24.9700	157.9200	12.2600	1.0070	0.0750	0.0484	0.0000

Технология приготовления: Батон нарезать порциями, намазать сливочным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №47

Наименование изделия: **Готовые изделия**

Номер рецептуры: **2/47-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	B1	B2	C
Печенье	15	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
Карамель с ф/я нач.	15	15	0.0150	0.0150	14.3550	43.9500	2.2500	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Вафли с фр.нач.	15	15	0.4800	0.4200	12.0150	52.5000	1.5000	0.0900	0.0060	0.0015	0.0000
Зефир	15	15	0.1200		11.7450	43.9500	1.3500	0.0450	0.0000	0.0000	0.0000
Мармелад фр.	15	15	0.0600		11.4000	43.9500	1.6500	0.0600	0.0000	0.0015	0.0000
Йогурт	200	200	10.0000	3.0000	7.0000	140.0000	300.0000	0.2000	0.0600	0.3000	1.2000
Кефир	200	200	5.6000	0.1000	8.2000	60.0000	240.0000	0.2000	0.0600	0.3400	1.4000
Банан	119	100	1.5000	0.1000	19.2000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0500	10.0000
Яблоко	119	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0400	10.0000
Хлеб ржано-пшенич.	75	75	5.1750	0.9000	31.8000	160.5000	20.2500	2.6250	0.1425	0.0675	0.0000
Пирожок	75	75	5.7750	2.2500	36.4500	178.5000	16.5000	1.5000	0.1200	0.0450	0.0000
Итого:			30.2950	8.4000	173.4550	876.0500	619.7000	9.2850	0.4835	0.8500	22.6000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7

Наименование изделия: *Бутерброд с маслом и сыром*

Номер рецептуры: **2/7-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Хлеб пшеничный	30	30	2.3100	0.9000	14.9400	71.4000	6.6000	0.6000	0.0450	0.0240	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Сыр	4	4	0.9200	1.1600	0.0000	14.4000	40.0000	0.0440	0.0160	0.0120	0.0640
Итого:		30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	0.0640

Технология приготовления: Батон нарезать порциями, намазать сливочным маслом, сверху положить ломтик сыра.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №42

Наименование изделия: *Бутерброд с маслом*

Номер рецептуры: **2/42-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Хлеб пшеничный	30	30	2.3100	0.9000	14.9400	71.4000	6.6000	0.6000	0.0450	0.0240	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Итого:		30/5	2.3450	4.8000	14.9900	99.2000	7.5000	0.6050	0.0450	0.0300	0.0000

Технология приготовления: Батон нарезать порциями, намазать сливочным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

Наименование изделия: **Готовые изделия**

Номер рецептуры: **2/47-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Печенье	5	5	0.3900	0.4050	3.8300	20.9000	1.4000	0.0450	0.0050	0.0015	0.0000
Карамель с ф/я нач.	5	5	0.0050	0.0050	4.7850	14.6500	0.7500	0.0100	0.0000	0.0000	0.0000
Вафли с фр.нач.	5	5	0.1600	0.1400	4.0050	17.5000	0.5000	0.0300	0.0020	0.0005	0.0000
Зефир	5	5	0.0400		3.9150	15.2000	0.4500	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Мармелад фр.	5	5	0.0200		3.8000	14.6500	0.5500	0.0200	0.0000	0.0005	0.0000
Йогурт	150	150	7.5000	2.2500	5.2500	105.0000	225.0000	0.1500	0.0450	0.2250	0.9000
Кефир	150	150	4.2000	4.8000	6.1500	45.0000	180.0000	0.1500	0.0450	0.2550	1.0500
Банан	110	95	1.4250	0.0950	18.2400	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0475	9.5000
Яблоко	110	95	0.3800	0.3800	9.3100	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0380	9.5000
Хлеб ржано-пшенич.											
Пирожок	75	75	5.7750	2.2500	36.4500	178.5000	16.5000	1.5000	0.1200	0.0450	0.0000
Итого:			19.8950	10.3250	95.7350	496.9000	455.5500	6.1000	0.2930	0.6130	20.9500

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8

Наименование изделия: *Картофельное пюре*

Номер рецептуры: **3/8-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	180	130	2.6000	0.5200	22.4900	104.0000	13.0000	1.1700	0.1560	0.0910	26.0000
Молоко	20	20	0.5600	0.5000	0.9400	11.6000	24.0000	0.0120	0.0080	0.0300	0.2600
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Итого:		130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	37.9000	1.1870	0.1640	0.1270	26.2600

Технология приготовления: Картофель тщательно вымыть,очистить и варить до готовности.Воду слить, добавить закипяченное молоко и сливочное масло и протереть.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №9

Наименование изделия: *Капуста тушеная*

Номер рецептуры: **3/9-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Капуста	250	200	3.6000	0.2000	9.4000	54.0000	96.0000	1.2000	0.0600	0.1400	90.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	25	20	0.2600	0.0200	1.6800	6.8000	10.2000	0.1400	0.0120	0.0140	1.0000
Масло растительн.	5	5	0.0000	4.9950	0.0000	44.9500	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	2.9700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Итого:		150	4.2140	5.2150	13.0150	114.8700	111.0600	1.4810	0.0804	0.1579	92.8000

Технология приготовления: Капусту, морковь, лук очистить, нашинковать, добавить томатную пасту, потушить в небольшом количестве воды или бульона в течение 10-15 минут. Перед снятием с огня добавить масло,

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №10

Наименование изделия: *Каша гречневая*

Номер рецептуры: **3/10-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Крупа гречневая	40	40	5.0400	1.3200	24.8400	134.0000	8.0000	2.6800	0.1720	0.0800	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
		150	5.0680	4.4400	24.8800	156.2400	8.7200	2.6840	0.1720	0.0848	0.0000

Технология приготовления: Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11

Наименование изделия: *Вермишель отварная*

Номер рецептуры: **3/11-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Вермишель	42	42	4.3680	0.4620	29.2740	141.5400	7.9800	0.6720	0.0714	0.0168	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		130	4.4030	4.3620	29.3240	169.3400	8.8800	0.6770	0.0714	0.0228	0.0000

Технология приготовления: В кипящую и подсоленную воду положить перебранную вермишель и варить при помешивании 10-15 минут. Воду слить, добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8

Наименование изделия: *Картофельное пюре*

Номер рецептуры: **3/8-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Картофель	150	120	2.4000	0.4800	20.7600	96.0000	12.0000	1.0800	0.1440	0.0840	24.0000
Молоко	15	15	0.4200	0.3750	0.7050	8.7000	18.0000	0.0090	0.0060	0.0225	0.1950
Масло сливочное	3	3	0.0210	2.3400	0.0300	16.6800	0.5400	0.0030	0.0000	0.0036	0.0000
Итого:		110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	30.5400	1.0920	0.1500	0.1101	24.1950

Технология приготовления: Картофель тщательно вымыть,очистить и варить до готовности.Воду слить, добавить закипяченное молоко и сливочное масло и протереть.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №9

Наименование изделия: *Капуста тушеная*

Номер рецептуры: **3/9-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Капуста	188	150	2.7000	0.1500	7.0500	40.5000	72.0000	0.9000	0.0450	0.1050	67.5000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	5.1000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Масло растительн.	3	3	0.0000	2.9970	0.0000	26.9700	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	2.9700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Итого:		100	3.2490	3.1620	10.2450	81.6900	84.5100	1.1460	0.0624	0.1194	70.0500

Технология приготовления:

Капусту, морковь, лук очистить, нашинковать, добавить томатную пасту, потушить в небольшом количестве воды или бульона в течение 10-15 минут. Перед снятием с огня добавить масло,

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №10

Наименование изделия: *Каша гречневая*

Номер рецептуры: **3/10-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Крупа гречневая	30	30	3.7800	0.9900	18.6300	100.5000	6.0000	2.0100	0.1290	0.0600	0.0000
Масло сливочное	3	3	0.0210	2.3400	0.0300	16.6800	0.5400	0.0030	0.0000	0.0036	0.0000
		120	3.8010	3.3300	18.6600	117.1800	6.5400	2.0130	0.1290	0.0636	0.0000

Технология приготовления: Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11

Наименование изделия: *Вермишель отварная*

Номер рецептуры: **3/11-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Вермишель	30	30	3.1200	0.3300	20.9100	101.1000	5.7000	0.4800	0.0510	0.0120	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		110	3.1550	4.2300	20.9600	128.9000	6.6000	0.4850	0.0510	0.0180	0.0000

Технология приготовления:

В кипящую и подсоленную воду положить перебранную вермишель и варить при помешивании 10-15 минут. Воду слить, добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №12

Наименование изделия: *Каша манная молочная*

Номер рецептуры: **4/12-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Манка	15	15	1.5450	0.1500	10.1850	49.2000	19.5000	0.1500	0.0210	0.0060	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0004	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		200	7.1800	9.0500	27.5694	223.3200	260.5600	0.2990	0.1010	0.3120	2.6000

Технология приготовления: В кипящее молоко всыпать манную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №13

Наименование изделия: **Вермишель молочная**

Номер рецептуры: **4/13-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Вермишель	45	45	4.6800	0.4950	31.3650	151.6500	8.5500	0.7200	0.0765	0.0180	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		200	10.3150	9.3950	48.7990	325.7700	249.6100	0.8690	0.1565	0.3240	2.6000

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную вермишель, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности. Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №14

Наименование изделия: *Каша пшенная молочная*

Номер рецептуры: **4/14-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Пшено	15	15	1.7250	0.4950	9.9750	52.2000	4.0500	0.4050	0.0630	0.0060	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		200	7.36	9.395	27.409	226.32	245.11	0.554	0.143	0.312	2.6

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности. Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №15

Наименование изделия: *Каша сборная молочная*

Номер рецептуры: **4/15-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Пшено	5	5	0.5750	0.1650	3.3250	17.4000	1.3500	0.1350	0.0210	0.0020	0.0000
Рис	5	5	0.3500	0.0500	3.5700	16.5000	0.4000	0.0500	0.0040	0.0020	0.0000
Гречка	5	5	0.6300	0.1650	3.1050	16.7500	1.0000	0.3350	0.0215	0.0100	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		200	7.19	9.28	27.434	224.77	243.81	0.669	0.1265	0.32	2.6

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №16

Наименование изделия: *Каша рисовая молочная*

Номер рецептуры: **4/16-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рис	15	15	1.0500	0.1500	10.7100	49.5000	1.2000	0.1500	0.0120	0.0060	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		200	6.685	9.05	28.144	223.62	242.26	0.299	0.092	0.312	2.6

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №17

Наименование изделия: **Каша овсяная молочная**

Номер рецептуры: **4/17-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Геркулес	20	20	2.2000	1.2400	10.0200	61.0000	12.8000	0.7800	0.0980	0.0200	0.0000
Молоко	200	200	5.6000	5.0000	9.4000	116.0000	240.0000	0.1200	0.0800	0.3000	2.6000
Сахар	8	8	0.0000	0.0000	7.9840	30.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
		200	7.8350	10.1400	27.4540	235.1200	253.8600	0.9290	0.1780	0.3260	2.6000

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №12

Наименование изделия: *Каша манная молочная*

Номер рецептуры: **4/12-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Манка	10	10	1.0300	0.1000	6.7900	32.8000	13.0000	0.1000	0.0140	0.0040	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	5.2580	6.9700	18.8700	160.9900	193.8200	0.2090	0.0740	0.2338	1.9500

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать манную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №13

Наименование изделия: **Вермишель молочная**

Номер рецептуры: **4/13-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Вермишель	30	30	3.1200	0.3300	20.9100	101.1000	5.7000	0.4800	0.0510	0.0120	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
		150	7.3480	7.2000	32.9900	229.2900	186.5200	0.5890	0.1110	0.2418	1.9500

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную вермишель, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности. Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №14

Наименование изделия: *Каша пшенная молочная*

Номер рецептуры: **4/14-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Пшено	10	10	1.1500	0.3300	6.6500	34.8000	2.7000	0.2700	0.0420	0.0040	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
		150	5.3780	7.2000	18.7300	162.9900	183.5200	0.3790	0.1020	0.2338	1.9500

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №15

Наименование изделия: *Каша сборная молочная*

Номер рецептуры: **4/15-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Пшено	4	4	0.4600	0.1320	2.6600	13.9200	1.0800	0.1080	0.0168	0.0016	0.0000
Рис	4	4	0.2800	0.0400	2.8560	13.2000	0.3200	0.0400	0.0032	0.0016	0.0000
Гречка	4	4	0.5040	0.1320	2.4840	13.4000	0.8000	0.2680	0.0172	0.0080	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
		150	5.4720	7.1740	20.0800	168.7100	183.0200	0.5250	0.0972	0.2410	1.9500

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №16

Наименование изделия: *Каша рисовая молочная*

Номер рецептуры: **4/16-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рис	10	10	0.7000	0.1000	7.1400	33.0000	0.8000	0.1000	0.0080	0.0040	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
		150	4.9280	6.9700	19.2200	161.1900	181.6200	0.2090	0.0680	0.2338	1.9500

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №17

Наименование изделия: *Каша овсяная молочная*

Номер рецептуры: **4/17-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Геркулес	10	10	1.1000	0.6200	5.0100	30.5000	6.4000	0.3900	0.0490	0.0100	0.0000
Молоко	150	150	4.2000	3.7500	7.0500	87.0000	180.0000	0.0900	0.0600	0.2250	1.9500
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
		150	5.3280	7.4900	17.0900	158.6900	187.2200	0.4990	0.1090	0.2398	1.9500

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности.Затем добавить растопленное сливочное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №18

Наименование изделия: *Салат из квашеной капусты*

Номер рецептуры: **5/18-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Капуста квашеная	63	50	0.9000	0.0500	2.3500	13.5000	24.0000	0.3000	0.0150	0.0350	22.5000
Лук репчатый	13	10	0.1400	0.0000	0.9100	4.1000	3.1000	0.0800	0.0050	0.0020	1.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сахар	3	3	0.0000	0.0000	2.9940	11.3700	0.0600	0.0090	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	1.0400	2.0480	6.2540	46.9500	27.1600	0.3890	0.0200	0.0370	23.5000

Технология приготовления:

Квашеную капусту перебрать, очень кислую промыть кипяченой водой, отжать, мелко нарубить, добавить мелко нашинкованный лук, сахар, перемешать, заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №19

Наименование изделия: **Салат витаминный**

Номер рецептуры: **5/19-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Капуста свежая	69	55	0.9900	0.0550	2.5850	14.8500	26.4000	0.3300	0.0165	0.0385	24.7500
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	1.0600	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500

Технология приготовления: Свежую капусту, лук тщательно промыть, очистить, обдать кипятком, мелко нашинковать, перемешать, добавить растительное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №20

Наименование изделия: *Салат из моркови с сахаром*

Номер рецептуры: **5/20-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Морковь	75	60	0.7800	0.0600	5.0400	20.4000	30.6000	0.4200	0.0360	0.0420	3.0000
Сахар	2	2	0.0000	0.0000	1.9960	7.5800	0.0400	0.0060	0.0000	0.0000	0.0000
Масло растительное	1	1	0.0000	0.9990	0.0000	8.9900	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.7800	1.0590	7.0360	36.9700	30.6400	0.4260	0.0360	0.0420	3.0000

Технология приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на терке, добавить сахар, смешать и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №21

Наименование изделия: *Салат из зеленого горошка*

Номер рецептуры: **5/21-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Горошек зел.консер.	55	55	1.7600	0.1100	3.5750	22.0000	11.0000	0.3850	0.0605	0.0275	22.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	12.5500	0.4250	0.0630	0.0285	22.5000

Технология приготовления:

Зеленый горошек(консервированный) подвергают термической обработке в течение 10-15 минут. Репчатый лук очищают, мелко шинкуют и заливают на 10 минут горячей кипяченой водой для удаления горечи, затем промывают холодной кипяченой водой, смешивают с зеленым горошком и растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №22

Наименование изделия: *Икра из свеклы*

Номер рецептуры: **5/22-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	63	55	0.8250	0.0550	5.5000	23.1000	20.3500	0.7700	0.0110	0.0220	5.5000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Томатная паста	2	2	0.0960	0.0000	0.3800	0.3800	0.1400	0.0140	0.0006	0.0006	0.2000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0160	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.9910	2.0530	6.3350	43.5100	22.0400	0.4800	0.0141	0.0236	6.2000

Технология приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и тушить в кастрюле с небольшим количеством воды с добавлением пассерованного лука и томатной пасты до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №43

Наименование изделия: *Салат из свежих огурцов*

Номер рецептуры: **5/43-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Огурцы свежие	69	55	0.4400	0.0550	1.8700	7.7000	28.0500	0.3300	0.0165	0.0220	5.5000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.5100	2.0530	2.3250	27.7300	29.6000	0.3700	0.0190	0.0230	6.0000

Технология приготовления:

Огурцы, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать, немного посолить и заправить подсолнечным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №44

Наименование изделия: *Салат из свежих помидоров*

Номер рецептуры: **5/44-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Помидоры	69	55	0.6050	0.1100	2.0900	12.6500	7.7000	0.4950	0.0385	0.0220	13.7500
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.6750	2.1080	2.5450	32.6800	9.2500	0.5350	0.0410	0.0230	14.2500

Технология приготовления: Помидоры, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать, немного посолить и заправить подсолнечным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №45

Наименование изделия: *Салат из свежих огурцов и помидоров*

Номер рецептуры: **5/45-с**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Помидоры	31	25	0.2750	0.0500	0.9500	5.7500	3.5000	0.2250	0.0175	0.0100	6.2500
Огурцы	38	30	0.2400	0.0300	1.0200	4.2000	6.9000	0.1800	0.0090	0.0120	3.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.5850	2.0780	2.4250	29.9800	11.9500	0.4450	0.0290	0.0230	9.7500

Технология приготовления:

Помидоры, огурцы, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать, немного посолить и заправить подсолнечным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №47

Наименование изделия: *Салат из отварной свеклы с чесноком*

Номер рецептуры: **5/47-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	63	55	0.8250	0.0550	5.5000	23.1000	20.3500	0.7700	0.0110	0.0220	5.5000
Чеснок	1	1	0.0650		0.0520	0.4600	0.6000	0.0150	0.0008	0.0008	0.1000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.8900	2.0530	5.5520	41.5400	20.9500	0.7850	0.0118	0.0228	5.6000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №48

Наименование изделия: **Салат "Зимний"**

Номер рецептуры: **5/48-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	25	15	0.3000	0.0040	2.5950	12.0000	1.5000	0.1350	0.0180	0.0105	3.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Морковь	25	20	0.2600	0.0200	1.6800	6.0000	10.2000	0.1400	0.0120	0.0140	1.0000
Огурец соленый	20	20		2.5000	3.4600	61.8800					
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		60	0.6300	4.5220	8.1900	99.9100	13.2500	0.3150	0.0325	0.0255	4.5000

Технология приготовления:

Картофель и морковь помыть, сварить, нарезать мелкими ломтиками. Соленый огурец и лук нашинковать, смешать с подготовленными овощами, заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №49

Наименование изделия: **Винегрет**

Номер рецептуры: **5/49-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	25	20	0.3000	0.0200	2.0000	8.4000	7.4000	0.2800	0.0040	0.0080	2.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Морковь	13	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0160	0.0000	0.0000	0.0000
Огурец соленый	10	10		1.2500	1.7300	30.9400					
Картофель	17	10	0.2000	0.0400	1.7300	8.0000	1.0000	0.0900	0.0120	0.0070	2.0000
Итого:		60	0.7650	3.3230	7.1750	71.8700	17.6000	0.5310	0.0275	0.0265	5.2500

Технология приготовления:

Картофель, морковь, свеклу вымыть и сварить до готовности, очистить и мелко нарезать. Соленые огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать. Лук мелко шинковать. Все смешать и заправить

растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №18

Наименование изделия: **Салат из квашеной капусты**

Номер рецептуры: **5/18-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Капуста квашеная	41	33	0.5940	0.1320	1.5510	8.9100	15.8400	0.1980	0.0099	0.0231	14.8500
Лук репчатый	9	7	0.0980	0.0000	0.6370	2.8700	2.1700	0.0560	0.0035	0.0014	0.7000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сахар	2	2	0.0000	0.0000	1.9960	7.5800	0.0400	0.0060	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.6920	1.6305	4.1840	32.8450	18.0500	0.2600	0.0134	0.0245	15.5500

Технология приготовления: Квашеную капусту перебрать, очень кислую промыть кипяченой водой, отжать, мелко нарубить, добавить мелко нашинкованный лук, сахар, перемешать, заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №19

Наименование изделия: **Салат витаминный**

Номер рецептуры: **5/19-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Капуста свежая	44	35	0.6300	0.0350	1.6450	9.4500	16.8000	0.2100	0.0105	0.0245	15.7500
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.7000	1.5335	2.1000	24.9850	18.3500	0.2500	0.0130	0.0255	16.2500

Технология приготовления: Свежую капусту, лук тщательно промыть, очистить, обдать кипятком, мелко нашинковать, перемешать, добавить растительное масло.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №20

Наименование изделия: *Салат из моркови с сахаром*

Номер рецептуры: **5/20-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Морковь	50	40	0.5200	0.0400	3.3600	13.6000	20.4000	0.2800	0.0240	0.0280	2.0000
Сахар	2	2	0.0000	0.0000	1.9960	7.5800	0.0400	0.0060	0.0000	0.0000	0.0000
Масло растительное	1	1	0.0000	0.9990	0.0000	8.9900	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.5200	1.0390	5.3560	30.1700	20.4400	0.2860	0.0240	0.0280	2.0000

Технология приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на терке, добавить сахар, смешать и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №21

Наименование изделия: **Салат из зеленого горошка**

Номер рецептуры: **5/21-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Горошек зел.консер.	35	35	1.1200	0.0700	2.2750	14.0000	7.0000	0.2450	0.0385	0.0175	14.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	1.1900	1.5685	2.7300	29.5350	8.5500	0.2850	0.0410	0.0185	14.5000

Технология приготовления:

Зеленый горошек(консервированный) подвергают термической обработке в течение 10-15 минут.
Репчатый лук очищают, мелко шинкуют и заливают на 10 минут горячей кипяченой водой для удаления горечи, затем промывают холодной кипяченой водой, смешивают с зеленым горошком и растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №22

Наименование изделия: *Икра из свеклы*

Номер рецептуры: **5/22-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	50	36	0.5400	0.0360	3.6000	15.1200	13.3200	0.5040	0.0072	0.0144	3.6000
Лук репчатый	5	4	0.0560	0.0000	0.3640	1.6400	1.2400	0.0320	0.0020	0.0008	0.4000
Томатная паста	1	1	0.0480	0.0000	0.1900	0.1900	0.0700	0.0070	0.0003	0.0003	0.1000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.6440	1.5345	4.1540	30.4350	14.6300	0.5430	0.0095	0.0155	4.1000

Технология приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и тушить в кастрюле с небольшим количеством воды с добавлением пассерованного лука и томатной пасты до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №43

Наименование изделия: *Салат из свежих огурцов*

Номер рецептуры: **5/43-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Огурцы свежие	44	35	0.2800	0.0350	1.1900	4.9000	8.0500	0.2100	0.0105	0.0140	3.5000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.3500	1.5335	1.6450	20.4350	9.6000	0.2500	0.0130	0.0150	4.0000

Технология приготовления: Огурцы, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать, немного посолить и заправить подсолнечным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №44

Наименование изделия: **Салат из свежих помидоров**

Номер рецептуры: **5/44-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Помидоры	44	35	0.3850	0.0700	1.3300	8.0500	4.9000	0.3150	0.0245	0.0140	8.7500
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.4550	1.5685	1.7850	23.5850	6.4500	0.3550	0.0270	0.0150	9.2500

Технология приготовления: Помидоры, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать, немного посолить и заправить подсолнечным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №45

Наименование изделия: *Салат из свежих огурцов и помидоров*

Номер рецептуры: **5/45-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Помидоры	19	15	0.1650	0.0300	0.5700	3.4500	2.1000	0.1350	0.0105	0.0060	3.7500
Огурцы	25	20	0.1600	0.0200	0.6800	2.8000	4.6000	0.1200	0.0060	0.0080	2.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.3950	1.5485	1.7050	21.7850	8.2500	0.2950	0.0190	0.0150	6.2500

Технология приготовления: Помидоры, огурцы, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, смешать, немного посолить и заправить подсолнечным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №47

Наименование изделия: *Салат из отварной свеклы с чесноком*

Номер рецептуры: **5/47-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Свекла	50	36	0.5400	0.0360	3.6000	15.1200	13.3200	0.5040	0.0072	0.0144	3.6000
Чеснок	1	1	0.0650		0.0520	0.4600	0.6000	0.0150	0.0008	0.0008	0.1000
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		40	0.6050	1.5345	3.6520	29.0650	13.9200	0.5190	0.0080	0.0152	3.7000

Технология приготовления:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №48

Наименование изделия: **Салат "Зимний"**

Номер рецептуры: **5/48-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Картофель	17	10	0.2000	0.0400	1.7300	8.0000	1.0000	0.0900	0.0120	0.0070	2.0000
Лук репчатый	6	5	0.0700	0.0000	0.4550	2.0500	1.5500	0.0400	0.0025	0.0010	0.5000
Морковь	25	20	0.2600	0.0200	1.6800	6.0000	10.2000	0.1400	0.0120	0.0140	1.0000
Огурец соленый	10	10		1.2500	1.7300	30.9400					
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		45	0.5300	2.8085	5.5950	60.4750	12.7500	0.2700	0.0265	0.0220	3.5000

Технология приготовления:

Картофель и морковь помыть, сварить, нарезать мелкими ломтиками. Соленый огурец и лук нашинковать, смешать с подготовленными овощами, заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №49

Наименование изделия: **Винегрет**

Номер рецептуры: **5/49-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	19	15	0.2250	0.0150	1.5000	6.3000	5.5500	0.2100	0.0030	0.0060	1.5000
Лук репчатый	5	4	0.0560	0.0000	0.3640	1.6400	1.2400	0.0320	0.0020	0.0008	0.4000
Морковь	10	13	0.1690	0.0130	1.0920	3.9000	6.6300	0.0910	0.0078	0.0091	0.6500
Масло растительное	1.5	1.5	0.0000	1.4985	0.0000	13.4850	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Огурец соленый	8	8		1.0000	1.3840	24.7520					
Картофель	8	5	0.1000	0.0200	0.8650	4.0000	0.5000	0.0450	0.0060	0.0035	1.0000
Итого:		45	0.5500	2.5465	5.2050	54.0770	13.9200	0.3780	0.0188	0.0194	3.5500

Технология приготовления:

Картофель, морковь, свеклу вымыть и сварить до готовности, очистить и мелко нарезать. Соленые огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать. Лук мелко шинковать. Все смешать и заправить

растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №23

Наименование изделия: **Свекольник со сметаной**

Номер рецептуры: **6/23-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	50	40	0.6000	0.0400	4.0000	16.8000	14.8000	0.5600	0.0080	0.0160	4.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	108	65	1.3000	0.2600	11.2450	52.0000	6.5000	0.5850	0.0780	0.0455	13.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Сметана	10	10	0.2800	2.0000	0.3200	20.6000	8.6000	0.0200	0.0030	0.0110	0.0300
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Итого:		200/10	5.4730	8.2880	18.8550	157.1700	44.8700	1.6530	0.1169	0.1118	19.5800

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Вымытые и очищенные свеклу и картофель нарезать соломкой и кубиками, опустить в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 10-15 минут добавить пассерованные лук и морковь с томатной пастой. Перед снятием с огня добавить сметану и прокипятить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №24

Наименование изделия: *Суп овощной со сметаной*

Номер рецептуры: **6/24-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Горошек зел.консер.	30	30	0.9600	0.0600	1.9500	12.0000	6.0000	0.2100	0.0330	0.0150	12.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	108	65	1.3000	0.2600	11.2450	52.0000	6.5000	0.5850	0.0780	0.0455	13.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сметана	10	10	0.2800	2.0000	0.3200	20.6000	8.6000	0.2000	0.0030	0.0110	0.0300
Итого:		200/10	5.6890	8.3080	16.2350	151.8000	35.8600	1.4620	0.1410	0.1099	27.2800

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой, нарезанный мелкими кубиками картофель, зеленый горошек, пассерованный лук залить горячим бульоном и варить до готовности. Перед снятием с огня добавить сметану и прокипятить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №25

Наименование изделия: **Суп гороховый**

Номер рецептуры: **6/25-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Горох	15	15	0.7500	0.0300	1.9200	10.9500	3.0000	0.1050	0.1215	0.0225	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	108	65	1.3000	0.2600	11.2450	52.0000	6.5000	0.5850	0.0780	0.0455	13.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Итого:		200	5.1990	6.2780	15.8850	130.1500	24.2600	1.1570	0.2265	0.1064	15.2500

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Горох перебрать, вымыть и замочить в холодной воде на 5-6 часов. Сварить горох до размягчения в бульоне, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, нашинкованные и пассерованные морковь и лук и варить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №26

Наименование изделия: *Суп рыбный*

Номер рецептуры: **6/23-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рыба	87	82	13.0380	0.7380	0.0000	59.0400	32.8000	0.6560	0.0902	0.0902	1.4760
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	108	65	1.3000	0.2600	11.2450	52.0000	6.5000	0.5850	0.0780	0.0455	13.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Пшено	5	5	0.5750	0.1650	3.3250	17.4000	1.3500	0.1350	0.0210	0.0020	0.0000
Итого:		200	15.3320	4.7360	17.2150	168.1900	53.3100	1.6030	0.2057	0.1536	16.7260

Технология приготовления:

В кипящую воду всыпать перебранное и промытое пшено и варить до полуготовности. Добавить очищенную и порезанную на порционные куски рыбу, пассерованные лук и морковь и варить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №27

Наименование изделия: **Борщ со сметаной**

Номер рецептуры: **6/27-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Капуста	75	60	1.0800	0.0600	2.8200	16.2000	28.8000	0.3600	0.0180	0.0420	27.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	108	65	1.3000	0.2600	11.2450	52.0000	6.5000	0.5850	0.0780	0.0455	13.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Свекла	38	30	0.4500	0.0300	3.0000	12.6000	11.1000	0.4200	0.0060	0.0120	3.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Сметана	10	10	0.2800	2.0000	0.3200	20.6000	8.6000	0.0200	0.0030	0.0110	0.0300
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Итого:		200/10	6.4030	8.3380	20.6750	169.1700	69.9700	1.8730	0.1329	0.1498	45.5800

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Очищенные и вымытые капусту, картофель нарезают, закладывают поочередно в кипящий бульон и добавляют пассерованные морковь, свеклу, лук и томатную пасту. Перед снятием с огня добавляют сметану и кипятят.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №23

Наименование изделия: **Свекольник со сметаной**

Номер рецептуры: **6/23/я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	38	30	0.4500	0.0300	3.0000	12.6000	11.1000	0.4200	0.0060	0.0120	3.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	92	55	1.1000	0.2200	9.5150	44.0000	5.5000	0.4950	0.0660	0.0385	11.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Сметана	8	8	0.2240	1.6000	0.2560	16.4800	6.8800	0.0160	0.0024	0.0088	0.0240
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Итого:		150/8	5.0670	7.8380	16.0610	140.8500	38.4500	1.4190	0.1023	0.0986	16.5740

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Вымытые и очищенные свеклу и картофель нарезать соломкой и кубиками, опустить в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 10-15 минут добавить пассерованные лук и морковь с томатной пастой. Перед снятием с огня добавить сметану и прокипятить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №24

Наименование изделия: *Суп овощной со сметаной*

Номер рецептуры: **6/24-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Горошек зел.консер.	20	20	0.6400	0.0400	1.3000	8.0000	4.0000	0.1400	0.0220	0.0100	8.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	92	55	1.1000	0.2200	9.5150	44.0000	5.5000	0.4950	0.0660	0.0385	11.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сметана	8	8	0.2240	1.6000	0.2560	16.4800	6.8800	0.0160	0.0024	0.0088	0.0240
Итого:		150/8	5.1130	7.8480	13.7910	135.6800	31.1400	1.1180	0.1174	0.0957	21.2740

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой, нарезанный мелкими кубиками картофель, зеленый горошек, пассерованный лук залить горячим бульоном и варить до готовности. Перед снятием с огня добавить сметану и прокипятить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №25

Наименование изделия: **Суп гороховый**

Номер рецептуры: **6/25-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

ЯСЛИ

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Горох	10	10	0.5000	0.0200	1.2800	7.3000	2.0000	0.0700	0.0810	0.0150	
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	92	55	1.1000	0.2200	9.5150	44.0000	5.5000	0.4950	0.0660	0.0385	11.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Итого:		150	4.7490	6.2280	13.5150	118.5000	22.2600	1.0320	0.1740	0.0919	13.2500

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Горох перебрать, вымыть и замочить в холодной воде на 5-6 часов. Сварить горох до размягчения в бульоне, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, нашинкованные и пассерованные морковь и лук и варить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №26

Наименование изделия: *Суп рыбный*

Номер рецептуры: **6/26-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энерг.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Рыба	85	73	11.6070	0.6570	0.0000	52.5600	29.2000	0.5840	0.0803	0.0803	1.3140
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	92	55	1.1000	0.2200	9.5150	44.0000	5.5000	0.4950	0.0660	0.0385	11.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Пшено	5	5	0.5750	0.1650	3.3250	17.4000	1.3500	0.1350	0.0210	0.0020	0.0000
Итого:		150	13.7010	4.6150	15.4850	153.7100	48.7100	1.4410	0.1838	0.1367	14.5640

Технология приготовления:

В кипящую воду всыпать перебранное и промытое пшено и варить до полуготовности. Добавить очищенную и порезанную на порционные куски рыбу, пассерованные лук и морковь и варить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №27

Наименование изделия: **Борщ со сметаной**

Номер рецептуры: **6/27-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Капуста	38	30	0.5400	0.0300	1.4100	8.1000	14.4000	0.1800	0.0090	0.0210	13.5000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Картофель	92	55	1.1000	0.2200	9.5150	44.0000	5.5000	0.4950	0.0660	0.0385	11.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Свекла	25	20	0.3000	0.0200	2.0000	8.4000	7.4000	0.2800	0.0040	0.0080	2.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Сметана	8	8	0.2240	1.6000	0.2560	16.4800	6.8800	0.0160	0.0024	0.0088	0.0240
Мясо птицы	17	15	2.7300	2.4150	0.0750	27.4500	2.1000	0.2400	0.0105	0.0225	0.0000
Итого:		150/8	5.4570	7.8580	16.4710	144.7500	49.1500	1.4590	0.1093	0.1156	29.0740

Технология приготовления:

Сварить мясо птицы до готовности. Мясо вынуть. Очищенные и вымытые капусту, картофель нарезают, закладывают поочередно в кипящий бульон и добавляют пассерованные морковь, свеклу, лук и томатную пасту. Перед снятием с огня добавляют сметану и кипятят.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №28

Наименование изделия: **Плов**

Номер рецептуры: **7/28-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рис	35	35	2.4500	0.3500	24.9900	115.5000	2.8000	0.3500	0.0280	0.0140	0.0000
Мясо куриное	78	67	12.1940	10.7870	0.3350	122.6100	9.3800	1.0720	0.0469	0.1005	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Масло сливочное	2	2	0.1400	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		227/67	15.1890	14.7100	27.9700	277.8600	24.8400	1.6490	0.0914	0.1304	2.2500

Технология приготовления:

Мясо нарезать кусочками, обжарить до образования корочки. Лук, морковь нарезать и слегка пассеровать. Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. Обжаренное мясо, овощи соединить, добавить бульон или горячую воду, довести до кипения, добавить рис и варить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №29

Наименование изделия: **Рыба, тушеная с овощами**

Номер рецептуры: **7/29-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	10	10	1.0300	0.1100	6.9000	33.4000	1.8000	0.1200	0.0250	0.0080	0.0000
Рыба свежеморож.	87	82	13.0380	0.7380	0.0000	59.0400	32.8000	0.6560	0.0902	0.0902	1.4760
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	56	45	0.5850	0.0450	3.7800	13.5000	22.9500	0.3150	0.0270	0.0315	2.2500
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Томатная паста	5	5	0.2400	0.0000	0.9500	0.9500	0.3500	0.0350	0.0015	0.0015	0.5000
Итого:		80	15.1170	4.4510	13.0150	142.1400	62.9100	1.2480	0.1512	0.1366	5.7260

Технология приготовления:

Рыбу освободить от кожи и костей, нарезать на порционные куски. Морковь и лук очистить, мелко нарезать. Рыбу уложить на противень с овощами, залить бульоном, добавить растительное масло, томатную пасту и тушить в духовом шкафу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №30

Наименование изделия: **Котлета мясная**

Номер рецептуры: **7/30-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.8600	23.8000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	77	67	12.1940	10.7870	0.3350	122.6100	9.3800	1.0720	0.0469	0.1005	0.0000
Итого:		80	13.6890	13.1400	10.0100	187.2400	17.1300	1.4520	0.0819	0.1155	1.5000

Технология приготовления:

Мясо очистить от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку с размоченной булкой и луком.
Из полученного фарша сформировать котлеты, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №31

Наименование изделия: **Тефтели мясные**

Номер рецептуры: **7/31-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.8600	23.8000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	25	20	0.2800	0.0000	1.8200	8.2000	6.2000	0.1600	0.0100	0.0040	2.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	77	67	12.1940	10.7870	0.3350	122.6100	9.3800	1.0720	0.0469	0.1005	0.0000
Рис	5	5	0.3500	0.0500	3.5700	16.5000	0.4000	0.0500	0.0040	0.0020	0.0000
Итого:		80	14.1090	13.1900	14.0350	205.7900	19.0800	1.5420	0.0884	0.1185	2.0000

Технология приготовления:

Мясо очистить от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку с луком. Добавить перебранный и отваренный до полуготовности рис. Из полученного фарша сформировать тефтели, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №32

Наименование изделия: **Биточки мясные**

Номер рецептуры: **7/32-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	7	7	0.7210	0.0770	4.8300	23.3800	1.2600	0.0840	0.0175	0.0056	0.0000
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.8600	23.8000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	77	67	12.1940	10.7870	0.3350	122.6100	9.3800	1.0720	0.0469	0.1005	0.0000
Итого:		80	13.8950	13.1620	11.3900	193.9200	17.4900	1.4760	0.0869	0.1171	1.5000

Технология приготовления:

Мясо очистить от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку с размоченной булкой и луком.
Из полученного фарша сформировать биточки, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №33

Наименование изделия: *Голубцы ленивые со сметаной*

Номер рецептуры: **7/33-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Капуста	125	100	1.8000	0.1000	4.7000	27.0000	48.0000	0.6000	0.0300	0.0700	45.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	77	67	12.1940	10.7870	0.3350	122.6100	9.3800	1.0720	0.0469	0.1005	0.0000
Рис	10	10	0.7000	0.1000	7.1400	33.0000	0.8000	0.1000	0.0080	0.0400	0.0000
Яйцо	15.6	12.5	1.5875	1.4375	0.0875	19.6250	6.8750	0.3125	0.0088	0.0550	0.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Сметана	10	10	0.2800	2.0000	0.3200	20.6000	8.6000	0.0200	0.0030	0.0110	0.0300
Итого:		200/10	17.3005	18.0375	17.4175	274.7850	79.5650	2.2865	0.1167	0.2859	46.5300

Технология приготовления:

Капусту очистить, вымыть, нашинковать. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с отваренным до полуготовности рисом, пассерованным луком, капустой, тщательно перемешать, сформировать голубцы, обжарить не менее 5 минут с обеих сторон, залить сметанным соусом и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-270 градусов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №34

Наименование изделия: *Гуляш мясной*

Номер рецептуры: **7/34-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	B1	B2	C
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	77	67	12.1940	10.7870	0.3350	122.6100	9.3800	1.0720	0.0469	0.1005	0.0000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Томатная паста	5	5	0.2400	0.0000	0.9500	0.9500	0.3500	0.0350	0.0015	0.0015	0.5000
Итого:		80	13.3540	12.8550	7.3600	168.8900	22.9300	1.3920	0.0774	0.1195	2.7500

Технология приготовления:

Мясо нарезать на порционные кусочки, обжарить с обеих сторон, залить бульоном. Лук и морковь мелко нарезать, поджарить, подсыпать муку и еще раз поджарить, перемешивая, в течение 2-3 минут. Все смешать, тушить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №28

Наименование изделия: **Плов**

Номер рецептуры: **7/28-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рис	20	20	1.4000	0.2000	14.2800	66.0000	1.6000	0.2000	0.0160	0.0080	0.0000
Мясо куриное	67	58	10.5560	9.3380	0.2900	106.1400	8.1200	0.9280	0.0406	0.0870	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		208/58	12.3750	13.1110	17.2150	211.8900	22.3800	1.3550	0.0731	0.1109	2.2500

Технология приготовления:

Мясо нарезать кусочками, обжарить до образования корочки. Лук, морковь нарезать и слегка пассеровать. Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. Обжаренное мясо, овощи соединить, добавить бульон или горячую воду, довести до кипения, добавить рис и варить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №29

Наименование изделия: **Рыба, тушеная с овощами**

Номер рецептуры: **7/29-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	7	7	0.7210	0.0770	4.8300	23.3800	1.2600	0.0840	0.0175	0.0056	0.0000
Рыба свежеморож.	85	73	11.6070	0.6570	0.0000	52.5600	29.2000	0.5840	0.0803	0.0803	1.3140
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Морковь	50	40	0.5200	0.0400	3.3600	12.0000	20.4000	0.2800	0.0240	0.0280	2.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Итого:		70	13.2160	4.3320	10.1450	123.7600	56.0800	1.0910	0.1302	0.1202	5.1140

Технология приготовления:

Рыбу освободить от кожи и костей, нарезать на порционные куски. Морковь и лук очистить, мелко нарезать. Рыбу уложить на противень с овощами, залить бульоном, добавить растительное масло, томатную пасту и тушить в духовом шкафу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №30

Наименование изделия: **Котлета мясная**

Номер рецептуры: **7/30-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.8600	23.8000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	67	58	10.5560	9.3380	0.2900	106.1400	8.1200	0.9280	0.0406	0.0870	0.0000
Итого:		70	12.0510	11.6910	9.9650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	1.5000

Технология приготовления:

Мясо очистить от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку с размоченной булкой и луком. Из полученного фарша сформировать котлеты, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №31

Наименование изделия: **Тефтели мясные**

Номер рецептуры: **7/31-я**

Наименование сборника рецептур: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	4	4	0.4120	0.0440	2.7600	13.3600	0.7200	0.0480	0.0100	0.0032	0.0000
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.8600	23.8000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	25	20	0.2800	0.0000	1.8200	8.2000	6.2000	0.1600	0.0100	0.0040	2.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	67	58	10.5560	9.3380	0.2900	106.1400	8.1200	0.9280	0.0406	0.0870	0.0000
Рис	3	3	0.2100	0.0300	2.1420	9.9000	0.2400	0.0300	0.0024	0.0012	0.0000
Итого:		70	12.2280	11.7100	11.8720	179.3800	17.4800	1.3660	0.0780	0.1034	2.0000

Технология приготовления:

Мясо очистить от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку с луком. Добавить перебранный и замоченный рис. Из полученного фарша сформировать тефтели, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №32

Наименование изделия: **Биточки мясные**

Номер рецептуры: **7/32-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

ЯСЛИ

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.8600	23.8000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	67	58	10.5560	9.3380	0.2900	106.1400	8.1200	0.9280	0.0406	0.0870	0.0000
Итого:		70	12.0510	11.6910	9.9650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	1.5000

Технология приготовления:

Мясо очистить от кожи и сухожилий, пропустить через мясорубку с размоченной булкой и луком. Из полученного фарша сформировать биточки, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №33

Наименование изделия: *Голубцы ленивые со сметаной*

Номер рецептуры: **7/33-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	5	5	0.5150	0.0550	3.4500	16.7000	0.9000	0.0600	0.0125	0.0040	0.0000
Капуста	100	80	1.4400	0.0800	3.7600	21.6000	38.4000	0.4800	0.0240	0.0560	36.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	67	58	10.5560	9.3380	0.2900	106.1400	8.1200	0.9280	0.0406	0.0870	0.0000
Рис	3	3	0.2100	0.0300	2.1420	9.9000	0.2400	0.0300	0.0024	0.0012	0.0000
Яйцо	15.6	12.5	1.5875	1.4375	0.0875	19.6250	6.8750	0.3125	0.0088	0.0550	0.0000
Масло сливочное	2	2	0.0140	1.5600	0.0200	11.1200	0.3600	0.0020	0.0000	0.0024	0.0000
Сметана	8	8	0.2240	1.6000	0.2560	16.4800	6.8800	0.0160	0.0024	0.0088	0.0240
Итого:		150/8	14.7565	16.0985	11.3705	225.6950	66.4250	1.9485	0.0982	0.2174	37.5240

Технология приготовления:

Капусту очистить, вымыть, нашинковать. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с отваренным до полуготовности рисом, пассерованным луком, капустой, тщательно перемешать, сформировать голубцы, обжарить не менее 5 минут с обеих сторон, залить сметанным соусом и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-270 градусов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №34

Наименование изделия: *Гуляш мясной*

Номер рецептуры: **7/34-я**

Наименование сборника рецептов: Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	3	3	0.3090	0.0330	2.0700	10.0200	0.5400	0.0360	0.0075	0.0024	0.0000
Лук репчатый	19	15	0.2100	0.0000	1.3650	6.1500	4.6500	0.1200	0.0075	0.0030	1.5000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Мясо куриное	67	58	10.5560	9.3380	0.2900	106.1400	8.1200	0.9280	0.0406	0.0870	0.0000
Морковь	19	15	0.1950	0.0150	1.2600	4.5000	7.6500	0.1050	0.0090	0.0105	0.7500
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Итого:		70	11.4140	11.3840	5.5550	145.3600	21.1700	1.2100	0.0655	0.1038	2.5500

Технология приготовления:

Мясо нарезать на порционные кусочки, обжарить с обеих сторон, залить бульоном. Лук и морковь мелко нарезать, поджарить, подсыпать муку и еще раз поджарить, перемешивая, в течение 2-3 минут. Все смешать, тушить до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №35

Наименование изделия: **Запеканка творожная**

Номер рецептуры: **8/35-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	72	72	12.0960	0.4320	1.4400	63.3600	80.6400	0.2880	0.0360	0.1944	0.3600
Манка	5	5	0.5150	0.0500	3.3950	16.4000	6.5000	0.0500	0.0070	0.0020	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Яйцо	31	25	3.1750	2.8750	0.1750	39.2500	13.7500	0.6250	0.0175	0.1100	0.0000
Сахар	10	10	0.0000	0.0000	9.9800	37.9000	0.2000	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Мука	15	15	1.5450	0.1650	10.3500	50.1000	2.7000	0.1800	0.0375	0.0120	0.0000
Итого:		150	17.3660	7.4220	25.3900	234.8100	104.6900	1.1780	0.0980	0.3244	0.3600

Технология приготовления:

Творог протереть через сито, добавить охлажденную заваренную 10 минут манную кашу, яйцо, сахар, соль, тщательно перемешать и выпекать в духовом шкафу при температуре 220-280 градусов в течение 20-30 минут, слой готового блюда должен иметь высоту не менее 3-4 см. Подают с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №36

Наименование изделия: **Вареники ленивые**

Номер рецептуры: **8/36-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	72	72	12.0960	0.4320	1.4400	63.3600	80.6400	0.2880	0.0360	0.1944	0.3600
Молоко	10	10	0.2800	0.2500	0.4700	5.8000	12.0000	0.0060	0.0040	0.0150	0.1300
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Яйцо	13	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Сахар	10	10	0.0000	0.0000	9.9800	37.9000	0.2000	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Мука	25	25	2.5750	0.2750	17.2500	83.5000	4.5000	0.3000	0.0625	0.0200	0.0000
Итого:		150	16.2560	6.0070	29.2600	234.0600	103.7400	0.8790	0.1095	0.2794	0.4900

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют яйца, сахар, муку, тщательно перемешивают до получения однородной массы, раскатывают толщиной около 10 мм, нарезают на кусочки шириной 25 мм. Опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 4-5 минут, вынимают шумовкой. Подают с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №37

Наименование изделия: **Сырники с маслом и сахаром**

Номер рецептуры: **8/37-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	72	72	12.0960	0.4320	1.4400	63.3600	80.6400	0.2880	0.0360	0.1944	0.3600
Молоко	10	10	0.2800	0.2500	0.4700	5.8000	12.0000	0.0060	0.0040	0.0150	0.1300
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Яйцо	25	20	2.5400	2.3000	0.1400	31.4000	11.0000	0.5000	0.0140	0.0880	0.0000
Сахар	10	10	0.0000	0.0000	9.9800	37.9000	0.2000	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Мука	30	30	3.0900	0.3300	20.7000	100.2000	5.4000	0.3600	0.0750	0.0240	0.0000
Масло растительное	3	3	0.0000	2.9970	0.0000	2.6970	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	18.0410	10.2090	32.7800	269.1570	110.1400	1.1890	0.1290	0.3274	0.4900

Технология приготовления:

В протертый творог добавить яйцо, сахар, муку, хорошо перемешать. Массе придать форму батончика толщиной 5-6 см, нарезать поперек, обвалить сырники в муке, придав форму лепешек толщиной 1.5см, обжарить с двух сторон, добавить сливочное масло и сахар, после чего поставить в духовой шкаф при температуре 220-280 градусов на 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №38

Наименование изделия: **Омлет**

Номер рецептуры: **8/38-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Молоко	50	50	1.4000	1.2500	2.3500	29.0000	60.0000	0.0300	0.0200	0.0750	0.6500
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Яйцо	63	50	6.3500	5.7500	0.3500	78.5000	27.5000	1.2500	0.0350	0.2200	0.0000
Мука	10	10	1.0300	0.1100	6.9000	33.4000	1.8000	0.1200	0.0250	0.0080	0.0000
Итого:		100	8.8150	11.0100	9.6500	168.7000	90.2000	1.4050	0.0800	0.3090	0.6500

Технология приготовления:

Яйца всбить с добавлением молока и муки в однородную массу, вылить на противень с разогретым сливочным маслом и поджарить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №39

Наименование изделия: *Тефтели рыбные с овощами*

Номер рецептуры: **8/39-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рыба свежеморож.	87	82	13.0380	0.7380	0.0000	59.0400	32.8000	0.6560	0.0902	0.0902	1.4760
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.9800	26.2000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	25	20	0.2800	0.0000	1.8200	8.2000	6.2000	0.1600	0.0100	0.0040	2.0000
Масло растительное	3.5	3.5	0.0000	3.4965	0.0000	31.4650	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Рис	7	7	0.4900	0.0700	4.9980	23.1000	0.5600	0.0700	0.0056	0.0028	0.0000
Томатная паста	5	5	0.2400	0.0000	0.9500	0.9500	0.3500	0.0350	0.0015	0.0015	0.5000
Морковь	50	40	0.5200	0.0400	3.3600	12.0000	20.4000	0.2800	0.0240	0.0280	2.0000
Свекла	63	50	0.7500	0.0500	5.0000	21.0000	18.5000	0.7000	0.0100	0.0200	5.0000
Яйцо	12.5	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Итого:		150	17.3930	9.7445	21.2280	225.4550	87.4100	2.3560	0.1633	0.2045	10.9760

Технология приготовления:

Рыбу очистить, промыть, освободить от костей, пропустить через мясорубку с размоченной в молоке булкой, мелко нашинкованным луком, добавить обработанное яйцо, тщательно перемешать. Из полученного фарша сформировать тефтели, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут. Морковь, лук, свеклу мелко нарезать, пассеровать с томатной пастой, сложить все на противень и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №40

Наименование изделия: *Сосиска отварная*

Номер рецептуры: **8/40-с**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Сосиска	54	53	5.5120	10.6530	0.4240	113.9500	18.5500	0.9540	0.0212	0.0477	0.0000
Итого:		53	5.5120	10.6530	0.4240	113.9500	18.5500	0.9540	0.0212	0.0477	0.0000

Технология приготовления: Сосиски очистить от оболочки, варить 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №41

Наименование изделия: **Блинчики с маслом и сахаром**

Номер рецептуры: **8/41-с**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

сад

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Молоко	50	50	1.4000	1.2500	2.3500	29.0000	60.0000	0.0300	0.0200	0.0750	0.6500
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Яйцо	13	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Мука	40	40	4.1200	0.4400	27.6000	133.6000	7.2000	0.4800	0.1000	0.0320	0.0000
Масло растительное	3	3	0.0000	2.9970	0.0000	26.9700	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		150	6.8250	9.7370	35.0600	252.0200	73.7000	0.7800	0.1270	0.1570	0.6500

Технология приготовления:

Яйца, соль, сахар смешать с частью холодного молока, всыпать муку, хорошо размешать, затем развести оставшимся молоком до однородной консистенции. На смазанную маслом и хорошо разогретую сковороду налить тонким слоем тесто и жарить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №35

Наименование изделия: **Запеканка творожная**

Номер рецептуры: **8/35-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	54	54	9.0180	0.3240	1.0800	47.5200	60.4800	0.2160	0.0270	0.1458	0.2700
Манка	5	5	0.5150	0.0500	3.3950	16.4000	6.5000	0.0500	0.0070	0.0020	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
Яйцо	31	25	3.1750	2.8750	0.1750	39.2500	13.7500	0.6250	0.0175	0.1100	0.0000
Сахар	10	10	0.0000	0.0000	9.9800	37.9000	0.2000	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Мука	14	14	1.4420	0.1540	9.6600	46.7600	2.5200	0.1680	0.0350	0.0112	0.0000
Итого:		100	14.1780	6.5230	24.3300	210.0700	84.1700	1.0930	0.0865	0.2738	0.2700

Технология приготовления:

Творог протереть через сито, добавить охлажденную заваренную 10 минут манную кашу, яйцо, сахар, соль, тщательно перемешать и выпекать в духовом шкафу при температуре 220-280 градусов в течение 20-30 минут, слой готового блюда должен иметь высоту не менее 3-4 см. Подают с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №36

Наименование изделия: **Вареники ленивые**

Номер рецептуры: **8/36-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	54	54	9.0180	0.3240	1.0800	47.5200	60.4800	0.2160	0.0270	0.1458	0.2700
Молоко	10	10	0.2800	0.2500	0.4700	5.8000	12.0000	0.0060	0.0040	0.0150	0.1300
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
Яйцо	12.5	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Сахар	10	10	0.0000	0.0000	9.9800	37.9000	0.2000	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Мука	25	25	2.5750	0.2750	17.2500	83.5000	4.5000	0.3000	0.0625	0.0200	0.0000
Итого:		100	13.1710	5.1190	28.8900	212.6600	83.4000	0.8060	0.1005	0.2296	0.4000

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют яйца, сахар, муку, тщательно перемешивают до получения однородной массы, раскатывают толщиной около 10 мм, нарезают на кусочки шириной 25 мм. Опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 4-5 минут, вынимают шумовкой. Подают с прокипяченным сливочным маслом и сахаром.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №37

Наименование изделия: **Сырники с маслом и сахаром**

Номер рецептуры: **8/37-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	54	54	9.0180	0.3240	1.0800	47.5200	60.4800	0.2160	0.0270	0.1458	0.2700
Молоко	10	10	0.2800	0.2500	0.4700	5.8000	12.0000	0.0060	0.0040	0.0150	0.1300
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
Яйцо	12.5	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Сахар	10	10	0.0000	0.0000	9.9800	37.9000	0.2000	0.0300	0.0000	0.0000	0.0000
Мука	20	20	2.0600	0.2200	13.8000	66.8000	3.6000	0.2400	0.0500	0.0160	0.0000
Масло растительное	3	3	0.0000	2.9970	0.0000	26.9700	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		100	12.6560	8.0610	25.4400	222.9300	82.5000	0.7460	0.0880	0.2256	0.4000

Технология приготовления:

В протертый творог добавить яйцо, сахар, муку, хорошо перемешать. Массе придать форму батончика толщиной 5-6 см, нарезать поперек, обвалять сырники в муке, придав форму лепешек толщиной 1.5см, обжарить с двух сторон, добавить сливочное масло и сахар, после чего поставить в духовой шкаф при температуре 220-280 градусов на 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №38

Наименование изделия: **Омлет**

Номер рецептуры: **8/38-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Молоко	50	50	1.4000	1.2500	2.3500	29.0000	60.0000	0.0300	0.0200	0.0750	0.6500
Масло сливочное	5	5	0.0350	3.9000	0.0500	27.8000	0.9000	0.0050	0.0000	0.0060	0.0000
Яйцо	50	40	5.0800	4.6000	0.2800	62.8000	22.0000	1.0000	0.0280	0.1760	0.0000
Мука	7	7	0.7210	0.0770	4.8300	23.3800	1.2600	0.0840	0.0175	0.0056	0.0000
Итого:		80	7.2360	9.8270	7.5100	142.9800	84.1600	1.1190	0.0655	0.2626	0.6500

Технология приготовления: Яйца всбить с добавлением молока и муки в однородную массу, вылить на противень с разогретым сливочным маслом и поджарить.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №39

Наименование изделия: *Тефтели рыбные с овощами*

Номер рецептуры: **8/39-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рыба свежеморож.	85	73	11.6070	0.6570	0.0000	52.5600	29.2000	0.5840	0.0803	0.0803	1.3140
Хлеб пшеничный	10	10	0.7700	0.3000	4.9800	26.2000	2.2000	0.2000	0.0150	0.0080	0.0000
Лук репчатый	25	20	0.2800	0.0000	1.8200	8.2000	6.2000	0.1600	0.0100	0.0040	2.0000
Масло растительное	3	3	0.0000	2.9970	0.0000	26.9700	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
Рис	5	5	0.3500	0.0500	3.5700	16.5000	0.4000	0.0500	0.0040	0.0020	0.0000
Томатная паста	3	3	0.1440	0.0000	0.5700	0.5700	0.2100	0.0210	0.0009	0.0009	0.3000
Морковь	38	30	0.3900	0.3000	2.5200	9.0000	15.3000	0.2100	0.0180	0.0210	1.5000
Свекла	37	30	0.4500	0.0300	3.0000	12.6000	11.1000	0.4200	0.0060	0.0120	3.0000
Яйцо	13	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Итого:		100	15.2890	8.6040	16.5700	190.5400	70.8300	1.8990	0.1412	0.1770	8.1140

Технология приготовления:

Рыбу очистить, промыть, освободить от костей, пропустить через мясорубку с размоченной в молоке булкой, мелко нашинкованным луком, добавить обработанное яйцо, тщательно перемешать. Из полученного фарша сформировать тефтели, обжарить их с обеих сторон не менее 5 минут. Морковь, лук, свеклу мелко нарезать, пассеровать с томатной пастой, сложить все на противень и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №40

Наименование изделия: **Сосиска отварная**

Номер рецептуры: **8/40-я**

Наименование сборника рецептур: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Сосиска	38	37	3.8480	7.4370	0.2960	79.5500	12.9500	0.6660	0.0148	0.0333	0.0000
Итого:		37	3.8480	7.4370	0.2960	79.5500	12.9500	0.6660	0.0148	0.0333	0.0000

Технология приготовления: Сосиски очистить от оболочки, варить 5-7 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №41

Наименование изделия: **Блинчики с маслом и сахаром**

Номер рецептуры: **8/41-я**

Наименование сборника рецептов: **Беленова Г.И., Павлова Т.А. "Организация рационального питания детей в МДОУ"**

ясли

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Химический состав данного блюда								
	Брутто,грамм	Нетто,грамм	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен. ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Молоко	40	40	1.1200	1.0000	1.8800	23.2000	48.0000	0.0240	0.0160	0.0600	0.5200
Масло сливочное	4	4	0.0280	3.1200	0.0400	22.2400	0.7200	0.0040	0.0000	0.0048	0.0000
Яйцо	13	10	1.2700	1.1500	0.0700	15.7000	5.5000	0.2500	0.0070	0.0440	0.0000
Мука	32	32	3.2960	0.3520	22.0800	106.8800	5.7600	0.3840	0.0800	0.0256	0.0000
Масло растительное	2	2	0.0000	1.9980	0.0000	17.9800	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
Сахар	5	5	0.0000	0.0000	4.9900	18.9500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
Итого:		100	5.7140	7.6200	29.0600	204.9500	60.0800	0.6770	0.1030	0.1344	0.5200

Технология приготовления:

Яйца, соль, сахар смешать с частью холодного молока, всыпать муку, хорошо размешать, затем развести оставшимся молоком до однородной консистенции. На смазанную маслом и хорошо разогретую сковороду налить тонким слоем тесто и жарить.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №1

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №1

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День первый												
	Завтрак												
	<i>Каша пшенная молочная жидкая</i>	200	7.3600	9.3950	27.4090	226.3200	<i>Каша пшенная молочная жидкая</i>	150	5.3780	7.2000	18.7300	162.9900	
	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/10/12	6.3060	9.1740	19.4160	185.3340	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/8/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		13.6660	18.5690	58.8010	457.1340	Итого:		8.6430	13.1600	42.7020	310.7000	
	Второй завтрак												
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед												
	<i>Салат из свеклы</i>	60	0.8520	3.6540	5.0160	56.3400	<i>Салат из свеклы</i>	30	0.4260	1.8270	2.5080	28.1700	
	<i>Борщ на м/б</i>	200	1.8250	4.9000	12.7500	169.1700	<i>Борщ на м/б</i>	180	1.4600	3.9200	10.2000	144.7500	
	<i>Плов с мясом</i>	200	15.1890	14.7100	27.9700	342.8000	<i>Плов с мясом</i>	180	12.3750	13.1110	17.2150	239.2000	
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	<i>Кисель из сухофруктов</i>	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		21.3160	23.8640	81.0260	680.7600	Итого:		17.0210	19.3380	60.9730	521.6700	
	Полдник												
	<i>Омлет натуральный</i>	80	7.0560	13.5840	1.3520	156.3040	<i>Омлет натуральный</i>	80	7.0560	13.5840	1.3520	156.3040	
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0500	
	<i>Огурец соленый</i>	20	0.0000	1.4500	1.9300	32.5000	<i>Огурец соленый</i>	15	0.0000	1.2500	1.7300	30.9400	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.0350	0.1800	6.3600	31.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.0350	0.1800	6.3600	16.5000	
	Итого:		14.1910	20.6540	19.7420	333.6440	Итого:		12.6660	19.0940	17.0170	305.7940	
	Всего день первый		49.5730	63.4870	169.3690	1516.5380	Всего день первый		38.7300	51.9920	130.4920	1183.1640	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №2

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №2

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День второй						День второй						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	7.8300	10.1400	27.5000	235.1200	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	5.3200	7.4900	17.0900	165.5000	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		13.0048	17.4792	44.2428	443.5372	Итого:		8.6650	13.4500	33.2900	319.2000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Салат из соленых огурцов</i>	60	0.5160	3.0660	1.5660	35.8800	<i>Салат из соленых огурцов</i>	30	0.3870	2.2995	1.1745	26.9100	
	<i>суп рыбный</i>	200	15.3320	4.7360	17.2150	168.1900	<i>Суп рыбный</i>	150	13.7010	4.6150	15.4850	153.7100	
	<i>Капуста тушеная</i>	130	3.5640	6.6780	17.0820	142.2000	<i>Капуста тушеная</i>	110	2.9700	5.5650	14.2350	118.5000	
	<i>Ёжики с рисом</i>	70	12.3000	10.1000	5.5400	180.7300	<i>Ёжики с рисом</i>	60	9.3720	8.1000	3.6540	156.7000	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		35.8020	25.1800	90.1870	724.5000	Итого:		29.7340	21.0595	68.0585	622.1700	
	Полдник						Полдник						
	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	130	24.2970	16.4710	14.8200	315.2000	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	110	20.5590	13.9370	12.5400	305.4000	
	<i>Какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>Какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		28.4970	20.0910	32.1000	447.3000	Итого:		23.7090	16.6520	25.5000	433.6000	
	Всего день второй		77.7038	63.1502	176.3298	1660.3372	Всего день второй		62.5080	51.5615	136.6485	1419.9700	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День третий						День третий						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша манная молочная</i>	200	6.8500	6.3000	20.1250	164.7500	<i>Каша манная молочная</i>	150	5.4800	5.0400	16.1000	131.8000	
	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/10/12	6.3060	9.1740	19.4160	185.3340	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/8/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		13.1560	15.4740	51.5170	395.5640	Итого:		8.7450	11.0000	40.0720	279.5100	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Салат из белокачанной капусты с м</i>	60	0.0000	2.0700	2.9600	42.3000	<i>Салат из белокачанной капусты с</i>	30	0.0000	1.7000	1.9000	37.4560	
	<i>Суп гречневый</i>	200	5.1990	6.2780	15.8850	180.1500	<i>Суп гречневый</i>	180	4.7490	6.2280	13.5150	130.5000	
	<i>Рагу овощное с мясом</i>	180	22.0320	5.6520	19.5840	217.0620	<i>Рагу овощное с мясом</i>	150	18.7000	4.0300	15.7000	170.7700	
	<i>Сок фруктовый</i>	200	0.6400	0.0000	21.5840	75.3260	<i>Сок фруктовый</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	57.0000	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		31.3210	14.6000	81.2130	599.3380	Итого:		26.7530	12.4380	64.6250	477.3260	
	Полдник						Полдник						
	<i>Пирог с повидлом</i>	100	7.0500	11.2800	38.0800	281.5400	<i>Пирог с повидлом</i>	100	7.0500	11.2800	38.0800	281.5400	
	<i>молоко кипяченое</i>	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	<i>молоко кипяченое</i>	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0000	
	Итого:		13.1500	16.7200	48.1800	394.8800	Итого:		11.6250	15.3600	45.6550	383.5400	
	Всего день третий		58.0270	47.1940	190.7100	1434.7820	Всего день третий		47.5230	39.1980	160.1520	1185.3760	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №4

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №4

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День четвертый						День четвертый						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша "Дружба"</i>	200	7.1900	9.2800	27.4340	224.7700	<i>Каша "Дружба"</i>	150	5.4720	7.1740	20.0800	168.7100	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		12.3648	16.6192	44.1768	433.1872	Итого:		8.8170	13.1340	36.2800	322.4100	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Икра кабачковая промышленная</i>	30	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	<i>Икра кабачковая промышленная</i>	30	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	
	<i>Суп гороховый на м/б</i>	200	5.1250	5.3500	16.1250	225.6000	<i>Суп гороховый на м/б</i>	150	4.1000	4.2800	12.9000	200.1000	
	<i>Пюре картофельное</i>	130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	<i>Пюре картофельное</i>	110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	
	<i>Котлета рыбная</i>	150	15.6450	3.3000	5.7200	96.6410	<i>Котлета рыбная</i>	150	12.6000	2.1770	4.1720	83.8000	
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	<i>Кисель из сухофруктов</i>	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		29.2450	16.2780	84.6450	620.1210	Итого:		24.1310	12.2400	73.6470	556.8600	
	Полдник						Полдник						
	<i>Творожная запеканка с изюмом</i>	130	16.2560	6.0070	29.2600	234.0600	<i>Творожная запеканка с изюмом</i>	110	13.1710	5.1190	28.8900	212.6600	
	<i>Какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>Какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		20.4560	9.6270	46.5400	366.1600	Итого:		16.3210	7.8340	41.8500	340.8600	
	Всего день четвертый		62.4658	42.9242	185.1618	1464.4682	Всего день четвертый		49.6690	33.6080	161.5770	1265.1300	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №5

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №5

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День пятый						День пятый						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	6.6850	9.0500	28.1440	223.6200	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	4.9280	6.9700	19.2200	161.1900	
	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/10/12	6.3060	9.1740	19.4160	185.3340	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/8/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		12.9910	18.2240	59.5360	454.4340	Итого:		8.1930	12.9300	43.1920	308.9000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Салат "Зимний"</i>	60	0.6300	4.5220	8.1900	99.9100	<i>Салат "Зимний"</i>	30	0.5300	2.8085	5.5950	60.4750	
	<i>Суп вермишелевый на м/б</i>	200	5.7000	8.8250	17.1500	265.4000	<i>Суп вермишелевый на м/б</i>	180	4.1600	7.2600	13.7200	218.8700	
	<i>Бефстроганов с гречневым гарни.</i>	70/130	32.6000	21.1600	46.1000	560.0000	<i>Бефстроганов с гречневым гарни.</i>	60/110	22.0100	14.0000	31.0800	376.0000	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		43.0200	35.1070	120.2240	1122.8100	Итого:		30.0040	24.5485	83.9050	821.6950	
	Полдник						Полдник						
	<i>Пирог с яблоками</i>	80	4.1300	2.1700	38.2200	226.4000	<i>Пирог с яблоками</i>	80	4.1300	2.1700	38.2200	226.4000	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	3.1200	2.6600	14.1800	93.3400	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2.8080	2.3940	12.7620	84.0060	
	Итого:		7.2500	4.8300	52.4000	319.7400	Итого:		6.9380	4.5640	50.9820	310.4060	
	Всего день пятый		63.6610	58.5610	241.9600	1941.9840	Всего день пятый		45.5350	42.4425	187.8790	1486.0010	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День шестой						День шестой						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Суп вермишелевый молочный</i>	200	10.3100	9.3900	48.7900	325.7700	<i>Суп вермишелевый молочный</i>	150	7.3480	7.2000	32.9900	229.2900	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		15.4848	16.7292	65.5328	534.1872	Итого:		10.6930	13.1600	49.1900	382.9900	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Икра свекольная</i>	60	0.9910	2.0530	6.3350	43.5100	<i>Икра свекольная</i>	40	0.6440	1.5345	4.1540	30.4350	
	<i>Суп рисовый на м/б</i>	200	5.6890	8.3080	16.2350	151.8000	<i>Суп рисовый на м/б</i>	180	5.1130	7.8480	13.7910	135.6800	
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	22.0320	5.6520	19.5840	287.0620	<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	18.3600	4.7100	16.3200	220.8850	
	<i>Сок фруктовый</i>	200	0.6400	0.0000	21.5840	75.3260	<i>Сок фруктовый</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	57.0000	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		32.8020	16.6130	84.9380	642.1980	Итого:		27.4210	14.5725	67.7750	525.6000	
	Полдник						Полдник						
	<i>Рыба по омлетом</i>	90	17.8500	8.5800	3.8900	224.0000	<i>Рыба по омлетом</i>	90	17.8500	8.5800	3.8900	224.0000	
	<i>Огурец соленый порционный</i>	20	3.4050	2.9375	17.3735	112.9800	<i>Огурец соленый порционный</i>	10	4.6840	4.1000	16.5900	128.7100	
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0000	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	
	Итого:		28.5100	17.4075	38.8335	486.0200	Итого:		28.2640	17.2100	35.5250	490.4100	
	Всего день шестой		77.1968	51.1497	199.1043	1707.4052	Всего день шестой		66.7780	45.3425	162.2900	1444.0000	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День седьмой						День седьмой						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	200	7.3600	9.3950	27.4090	226.3200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150	5.3780	7.2000	18.7300	162.9900	
	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/10/12	6.3060	9.1740	19.4160	185.3340	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/8/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		13.6660	18.5690	58.8010	457.1340	Итого:		8.6430	13.1600	42.7020	310.7000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Салат витаминный</i>	60	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	<i>Салат витаминный</i>	30	1.1900	1.5685	2.7300	29.5350	
	<i>Щи на м/б</i>	200	6.4030	8.3380	20.6750	216.1700	<i>Щи на м/б</i>	180	5.4570	7.8580	16.4710	180.7000	
	<i>Котлета мясная</i>	70	10.8710	8.2460	11.2490	230.2400	<i>Котлета мясная</i>	60	9.5700	7.4000	9.9650	210.7700	
	<i>Гречка отварная</i>	130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	<i>Гречка отварная</i>	110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	<i>Кисель из сухофруктов</i>	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		25.7490	24.2120	94.7240	744.2900	Итого:		21.8180	20.5015	81.7110	651.9350	
	Полдник						Полдник						
	<i>Пудинг творожный с маслом и саха</i>	130	17.3660	7.4220	25.3900	264.2000	<i>Пудинг творожный с маслом и саха</i>	110	14.1780	6.5230	24.3300	234.8100	
	<i>Какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>Какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		21.5660	11.0420	42.6700	396.3000	Итого:		17.3280	9.2380	37.2900	363.0100	
	Всего день седьмой		61.3810	54.2230	205.9950	1642.7240	Всего день седьмой		48.1890	43.2995	171.5030	1370.6450	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День восьмой						День восьмой						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша манная молочная</i>	200	6.8500	6.3000	20.1250	164.7500	<i>Каша манная молочная</i>	150	5.4800	5.0400	16.1000	131.8000	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		12.0248	13.6392	36.8678	373.1672	Итого:		8.8250	11.0000	32.3000	285.5000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	60	1.0400	2.0480	6.2540	46.9500	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	30	0.6920	1.6305	4.1840	32.8450	
	<i>Рассольник на м/б</i>	200	2.8000	3.2750	12.8000	164.8000	<i>Рассольник на м/б</i>	180	2.2400	2.6200	10.2400	132.5000	
	<i>Гуляш в томатном соусе</i>	80	13.3540	12.8550	7.3600	210.1500	<i>Гуляш в томатном соусе</i>	60	11.4140	11.3840	5.5550	180.3000	
	<i>Макаронь отварные</i>	130	4.7840	3.9130	22.9190	156.2400	<i>Макаронь отварные</i>	110	4.2240	2.6050	22.8360	123.5300	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		26.0680	22.6910	98.1170	775.6400	Итого:		21.8740	18.7195	76.3250	635.5250	
	Полдник						Полдник						
	<i>Картофельный пудинг</i>	50	6.3500	5.7500	0.3500	78.7500	<i>Картофельный пудинг</i>	50	6.3500	5.7500	0.3500	78.7500	
	<i>Салат из свеклы</i>	60	0.8520	3.6540	5.0160	56.3400	<i>Салат из свеклы</i>	30	0.4260	1.8270	2.5080	28.1700	
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0000	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	
	Итого:		14.4570	15.2940	22.9360	284.1300	Итого:		12.5060	12.1070	17.9030	244.6200	
	Всего день восьмой		52.9498	52.0242	167.7208	1477.9372	Всего день восьмой		43.6050	42.2265	136.3280	1210.6450	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День девятый						День девятый						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	7.8300	10.1400	27.5000	235.1200	<i>Каша гречневая молочная</i>	150	5.3200	7.4900	17.0900	165.5000	
	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/10/12	6.3060	9.1740	19.4160	185.3340	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/8/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		14.1360	19.3140	58.8920	465.9340	Итого:		8.5850	13.4500	41.0620	313.2100	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0.7650	3.3230	7.1750	71.8700	<i>Салат из моркови и яблок</i>	30	0.5500	2.5465	5.2050	54.0770	
	<i>Суп пшеничный с фрикадельками</i>	200	6.6250	5.1750	15.4500	210.7000	<i>Суп пшеничный с фрикадельками</i>	150	5.3700	4.6150	12.3600	181.3000	
	<i>Голубцы ленивые</i>	180	15.9120	10.2240	22.5540	310.7850	<i>Голубцы ленивые</i>	150	12.3760	7.9520	17.5420	275.6950	
	<i>Сок фруктовый</i>	200	0.6400	0.0000	21.5840	75.3260	<i>Сок фруктовый</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	57.0000	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		27.3920	19.3220	87.9630	753.1810	Итого:		21.6000	15.5935	68.6170	649.6720	
	Полдник						Полдник						
	<i>Макароны с тертым сыром</i>	130	8.6300	7.6200	30.3800	259.7500	<i>Макароны с тертым сыром</i>	110	6.9000	6.1000	24.3000	207.8000	
	<i>Какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>Какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		12.8300	11.2400	47.6600	391.8500	Итого:		10.0500	8.8150	37.2600	336.0000	
	Всего день девятый		54.7580	50.2760	204.3150	1655.9650	Всего день девятый		40.6350	38.2585	156.7390	1343.8820	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День десятый						День десятый						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша молочная геркулесовая жидкая</i>	200	7.7000	7.7000	27.3000	170.0000	<i>Каша молочная геркулесовая жидкая</i>	150	5.5000	5.5000	27.3000	129.6000	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		12.8748	15.0392	44.0428	378.4172	Итого:		8.8450	11.4600	43.5000	283.3000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	60	1.0400	2.0480	6.2540	51.5400	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	40	0.6920	1.6305	4.1840	32.8450	
	<i>Свекольник на м/б</i>	200	5.4730	8.2880	18.8550	267.3000	<i>Свекольник на м/б</i>	180	5.0670	7.8380	16.0610	225.5800	
	<i>Рыба тушеная в томате с овощам</i>	70	15.1170	4.4510	13.0150	142.1400	<i>Рыба тушеная в томате с овощам</i>	60	13.2160	4.3320	10.1450	123.7600	
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	<i>Картофельное пюре</i>	110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		28.9150	20.3070	110.3880	801.8800	Итого:		25.1200	17.4755	85.3950	669.9150	
	Полдник						Полдник						
	<i>Ленивые вареники с маслом и сахар</i>	130	21.7620	10.6860	21.2810	310.8000	<i>Ленивые вареники с маслом и сахар</i>	110	18.4140	9.0420	18.0070	296.6000	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	3.1200	2.6600	14.1800	93.3400	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2.8080	2.3940	12.7620	84.0060	
	Итого:		24.8820	13.3460	35.4610	404.1400	Итого:		21.2220	11.4360	30.7690	380.6060	
	Всего день десятый		67.0718	49.0922	199.6918	1629.4372	Всего день десятый		55.5870	40.7715	169.4640	1378.8210	

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

сезон :весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
День первый		49.5730	63.4870	169.3690	1516.5380
День второй		77.7038	63.1502	176.3298	1660.3372
День третий		58.0270	47.1940	190.7100	1434.7820
День четвертый		62.4658	42.9242	185.1618	1464.4682
День пятый		63.6610	58.5610	241.9600	1941.9840
День шестой		77.1968	51.1497	199.1043	1707.4052
День седьмой		61.3810	54.2230	205.9950	1642.7240
День восьмой		52.9498	52.0242	167.7208	1477.9372
День девятый		54.7580	50.2760	204.3150	1655.9650
День десятый		67.0718	49.0922	199.6918	1629.4372
Итого:		624.7880	532.0815	1940.3575	16131.5780
В день:		62.4788	53.2082	194.0358	1613.1578

СВОДНАЯ таблица по химическому составу
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей до 3-х лет.

сезон: весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
День первый		38.7300	51.9920	130.4920	1183.1640
День второй		62.5080	51.5615	136.6485	1419.9700
День третий		47.5230	39.1980	160.1520	1185.3760
День четвертый		49.6690	33.6080	161.5770	1265.1300
День пятый		45.5350	42.4425	187.8790	1486.0010
День шестой		66.7780	45.3425	162.2900	1444.0000
День седьмой		48.1890	43.2995	171.5030	1370.6450
День восьмой		43.6050	42.2265	136.3280	1210.6450
День девятый		40.6350	38.2585	156.7390	1343.8820
День десятый		55.5870	40.7715	169.4640	1378.8210
Итого:		498.7590	428.7005	1573.0725	13287.6340
В день:		49.8759	42.8701	157.3073	1328.7634