

### Меню приготавливаемых блюд

**Неделя**                    первая  
**День**                     понедельник  
**Возрастная категория** 1-7 лет

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	белки	жиры	углево-ды		
	<i>Завтрак</i>											
70	<b>Макароны отварные со сливочным маслом и сыром</b>	<b>130-150</b>	<b>170-200</b>					7,87	6,57	22,1	178,75	301
	Макароны			39,65	53	114	150					
	Масло сливочное			3,25	6	5,2	6					
	Сыр			14,3	15	13,3	14					
	<i>Выход: с маслом сливочным и сахаром</i>					132,5	170					
	<b>Какао с молоком сгущеным</b>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>					3,7	3,8	24,5	147	
	Какао порошок			3	4	3	4					
	Молоко сгущеное			34,2	38	34,2	38					
	Сахар			2,7	3	2,7	3					
	Вода			157,9	175,5	157,9	175,5					
	<i>Выход</i>					198	221					
	<b>Батон нарезной с повидлом</b>	<b>40</b>	<b>60</b>					1,7	4,3	32,6		
	Повидло			23,6	35,4	23	35					
	Масло сливочное			3,3	5	3,3	5					
	Хлеб пшеничный			13	20	13	20					
	<i>Выход</i>					39,3	60					

	<i>Всего</i>	<i>320-370</i>	<i>410-460</i>									
	<b>Второй завтрак</b>							0,5	0,1	10,1	46	537
	<b>Сок</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	95	100	95	100					
	<i>Выход</i>					95	100					
	<b>Обед</b>											
	<b>Салат Витаминный</b>	<b>30-40</b>	<b>50-60</b>					1,1	10,1	10,6	82,8	
	Капуста			20	30	16	24					
	Яблоко			11,2	17	8	12					
	Морковь			12,8	19,2	10,4	15,6					
	Сахар-песок			2	3	2	3					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	<i>Выход</i>					40,4	60,6					
	<b>Суп гороховый</b>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>					1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Горох			14,58	16,2	14,4	16					
	Картофель			59,9	66,6	45	50					
	Морковь			9	10	7,2	8					
	Лук репчатый			9	9,6	7,2	8					
	Масло сливочное			3,6	4	4	4					
	Бульон или вода			117	130	130	130					
	<i>Выход</i>					207,8	216					
	<b>Котлета из говядины</b>	<b>50-60</b>	<b>70-80</b>					14,2	14	14,3	228	386
	Мясо (говядина)			69,6	92,6	51,6	68,8					
	Хлеб пшеничный			11,4	15,2	11,4	15,2					
	Сухари			6,6	13,7	6,6	8,8					
	Молоко или вода			13,8	18,4	13,8	18,4					
	Масса полуфабриката					75	100					
	Масло сливочное			4,2	5,6	4,2	5,6					
	Масса готовых изделий					60	80					
	<i>Выход</i>					87,6	116,8					
	<b>Томатный соус</b>	<b>20-30</b>	<b>30-40</b>					0,54	1,8	3,4	52,4	462
	Вода или овощной отвар			25	25	25	25					

	Мука			2,5	2,5	2,5	2,5					
	Масло сливочное			2,5	2,5	2,5	2,5					
	Томатный соус			7,5	7,5	7,5	7,5					
	Сахар			0,9	0,9	0,9	0,9					
	<i>Выход</i>					38	38,4					
	<b>Каша гречневая</b>	<b>110-120</b>	<b>130-150</b>					11,4	10,4	49,4	337,4	243
	Крупа гречневая			69	92	69	92					
	Вода			102	136	102	136					
	Масса каши					144	192					
	Масло сливочное			6,7	9	7	9					
	<i>Выход</i>					178	237					
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150-180</b>	<b>180-200</b>					0,5	0	27	110	527
	Смесь сухофруктов			18,7	25	22,8	30,5					
	Сахар			11,2	15	11,2	15					
	Вода			142	190	142	190					
	<i>Выход</i>					176	235,5					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	40	50	40	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Всего</b>	<b>550-650</b>	<b>690-780</b>									
	<b>Уплотненный полдник</b>											
	<b>Плов бухарский</b>	<b>130-150</b>	<b>150-180</b>					5	19,7	53,5	411	276
	Крупа рисовая			39	52	39	52					
	Морковь			39,7	53	33	44					
	Лук репчатый			20,2	27	17,2	23					
	Масло растительное			14,2	19	14,2	19					
	Изюм			15	14,2	20	19					
	Зелень			4,5	3	6	4					
	<i>Выход</i>					129,4	161					
	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	154	206	150	200	10	6,4	17	174	536
	<i>Выход</i>					150	200					
	Батон нарезной	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	80	60	80	6	2,3	41,1	209,6	

