

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	Макаронны отварные со сливочным маслом и сыром	130-150	170-200					7,87	6,57	22,1	178,75	301
	Макаронны			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					
	Какао с молоком сгущеным	150-180	180-200					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					
	Батон нарезной с повидлом	40	60					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>									
	Второй завтрак							0,5	0,1	10,1	46	537
	Сок	95	100	95	100	95	100					
	<i>Выход</i>					95	100					
	Обед											
	Салат Витаминный	30-40	50-60					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					
	Суп гороховый	150-180	180-200					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					
	Котлета из говядины	50-60	70-80					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					
	Томатный соус	20-30	30-40					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					
	Каша гречневая	110-120	130-150					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					
	Компот из сухофруктов	150-180	180-200					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					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего	550-650	690-780									
	Уплотненный полдник											
	Плов бухарский	130-150	150-180					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					
	Йогурт	150	200	154	206	150	200	10	6,4	17	174	536
	<i>Выход</i>					150	200					
	Батон нарезной	60	80	60	80	60	80	6	2,3	41,1	209,6	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая
День вторник
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	углеводы		
	Завтрак											
	Каша манная молочная	130-150	150-200					6,2	7,4	30,8	215,4	268
	Крупа манная			23,1	30,8	23,1	30,8					
	Молоко			79,5	106	79,5	69					
	Вода			52,5	70	52,5	70					
	Сахар			3,7	5	3,7	5					
	Масса каши					144	192					
	Масло сливочное			3,7	5	3,7	5					
	<i>Выход: с маслом сливочным и сахаром</i>					162,5	179,8					
	Чай с сахаром	150-180	180-200					0,1	0	15	60	502
	Чай			45	50	45	50					
	Вода			135	150	135	150					
	Сахар			13,5	15	13,5	15					
	<i>Выход</i>					193,5	215					
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50					7,4	10,5	11		
	Сыр			8	10	8	10					
	Масло сливочное			8	10	8	10					
	Хлеб пшеничный			25	30	25	30					

	<i>Выход</i>					41	50					
	Всего	325-375	380-450									
	Второй завтрак											
	Яблоко	95	100	105	110	95	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Выход</i>					95	100					
	Обед											
	Салат из свеклы с салеными огурцами	30-40	50-60					0,72	6,24	3,9		
	Свекла			37,6	55,8	30	44,4					
	Огурцы саленые			10	15	8	12					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	<i>Выход</i>					42	62					
43	Суп картофельный с вермишелью и кур.	150-180	180-200					1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Картофель			60	80	45	60					
	Масло сливочное			1,8	2,4	1,8	2,4					
	Вермишель			6	8	6	8					
	Морковь			7,2	9,6	7,2	9,6					
	Лук репчатый			6,0	8	6	6,4					
	Масло растительное			1,8	2,4	1,8	2,4					
	Бульон или вода: для вемишели			120	160	120	160					
	<i>Выход</i>					187,8	248,8					
	Капуста тушеная	110-120	130-150					5,5	5,4	5,8	75,6	428
	Капуста белокочанная			157,5	196	126	157					
	Масло сливочное			5,4	6,7	5,4	6,7					
	Морковь			6,0	7,5	4,8	6					
	Петрушка			3,2	4	2,4	3					
	Лук репчатый			10,6	10,6	7,2	9					
	Томатная паста			9,6	12	9,6	12					

	Мука пшеничная			1,4	1,8	1,4	1,8					
	Сахар			3,6	4,5	3,6	4,5					
	<i>Выход</i>					160,4	200					
	Фрикадельки из кур	50-60	70-80					11,4	9,9	6	158	415
	Куры			96,0	128	41,6	55					
	Хлеб пшеничный			8,8	11,7	8,8	11,7					
	Яйца			1,3	1,8	4,8	6,4					
	Молоко или вода			12,0	16	12,0	16					
	Масса полуфабриката					64,0	85					
	Масса готовых фрикаделек					56,0	74					
	Масло сливочное			4,0	5,3	4,0	5,3					
	<i>Выход</i>					71	94,4					
	Компот из изюма	150-180	180-200					0,3	0	20,1	81	531
	Изюм			18	20	28,8	32					
	Сахар			13,5	15	13,5	15					
	Вода			181	202	181	202					
	<i>Выход</i>					223,3	249					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,4	87	
	<i>Всего</i>	530-620	660-740									
	<i>Уплотненный полдник</i>											
175	Плюшка	40	50					2,11	2,4	16,66	97	474
	Мука пшеничная			32	40	34	42,75					
	Мука пшеничная (на подпыл)			4	5	2,05	2,57					
	Сахар			6,4	8	7,98	9,98					
	Сахар (для отделки)			3,2	2	1,60	1,997					
	Масло сливочное			4	5	4,7	5,88					
	Молоко сухое			4	5	4	5					
	Яйцо			1,4	1,8	4	5					

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая
День среда
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>											
	Каша вязкая молочная	130-150	150-200					6,4	11,4	35,7	271,2	261
	Крупа ячневая			39,9	44,4	39,9	44,4					
	Молоко			99	110	99	110					
	Вода			48	54	48	54					
	Сахар			4,5	5	4,5	5					
	Масса каши					172	192					
	Масло сливочное			9	10	9	10					
	<i>Выход</i>					<i>200,4</i>	<i>223,4</i>					
	Какао с молоком	150-180	180-200					3,6	3,3	25	144	508
	Какао -порошок			2,25	3	2,25	3					
	Сахар			15	20	15	20					
	Молоко			75	100	75	100					
	Вода			82,5	110	82,5	110					
	<i>Выход</i>					<i>174,75</i>	<i>233</i>					
	Бутерброд с сыром	40	45					6,7	9,5	9,9		
	Сыр			10	10	10	10					
	Масло сливочное			5	5	5	5					
	Хлеб пшеничный			25	30	25	30					

	<i>Выход</i>					40	45					
	Всего	320-370	375-445									
	Второй завтрак							0,5	0,1	10,1	46	537
	Сок	95	100	95	100	95	100					
	<i>Выход</i>					95	100					
	Обед											
	Салат из свежих огурцов	30-40	50-60					0,42	10,1	2	61,2	
	Огурец свежий			45,6	68,4	36,4	54,6					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	<i>Выход</i>					40,4	60,6					
56	Суп картофельный с рыбой	150-180	180-200					12,7	0,6	9,22	105,44	88
	Минтай			35,6	39,6	33,8	37,6					511
	Картофель			54,0	60	37,8	42					
	Морковь			14,4	16	11,5	12,8					
	Лук репчатый			9,0	10	7,5	8,4					
	Пшено			3,6	4	3,6	4					
	Укроп			1,8	2	1,33	1,48					
	Петрушка			3,6	4	2,6	2,9					
	Вода			216,0	240	216	240					
	Соль			0,063	0,7	0,063	0,7					
	<i>Выход</i>					310,263	345,5					
	Голубец ленивый	150-180	180-200					6,8	6,6	3,2	100	377
	Говядина (котлетное мясо)			84,0	100,8	60,0	72					
	Крупа рисовая			7,5	9	7,5	9					
	Масса отварного риса			0,0	0	21,4	25,7					
	Лук репчатый			10,8	12,9	9,0	10,8					
	Масло сливочное			4,5	5,4	4,5	5,4					

	Капуста белокачанная			112,0	135	90,0	10,8					
	Масса отварной капусты			0,0	0	84,0	100,8					
	Масса полуфабриката			0,0	0	169,0	203					
	Масса готовых голубцов			0,0	0	150,0	180					
	<i>Выход</i>					<i>192,4</i>	<i>234,5</i>					
	Компот из кураги	150-180	180-200					0,3	0	20,1	81	531
	Курага			18	20	33,3	37					
	Сахар			13,5	15	13,5	15					
	Вода			181	202	181	202					
	<i>Выход</i>					<i>227,8</i>	<i>254</i>					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,4	87	
	<i>Всего</i>	<i>520-620</i>	<i>640-710</i>									
	<i>Уплотненный полдник</i>											
	Запеканка из творога	80	100					16	16,8	15,9	283	319
	Творог			75,2	94	74,4	93					
	Крупа манная			5,1	6,4	5,1	6,4					
	Вода или молоко для каши			19,2	2,4	19,2	2,4					
	Яйца			0,88	0,73	2,40	3					
	Сахар			5,1	6,4	5,1	6,4					
	Ванилин			0,008	0,01	0,008	0,01					
	Сметана			2,77	3,4	2,77	3,4					
	Сухари			2,77	3,4	2,77	3,4					
	Масло сливочное			2,77	3,4	2,77	3,4					
	Масса готовой запеканки			0	0	120	83					

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая
День четверг
Возрастная категория 1-7 лет

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	углеводы		
	Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150-180	180-200									
	Молоко			105	126	105	126					
	Вода			45	54	45	54					
	Масло сливочное			1,5	1,8	1,5	1,8					
	Сахар			1,2	1,44	1,2	1,44					
	Макароны, вермишель			12	14,4	12	14,4					
	<i>Выход</i>					<i>165</i>	<i>197,64</i>					
	Чай с сахаром	150-180	180-200									
	Чай			37,5	45	37,5	45					
	Вода			112,5	135	112,5	135					
	Сахар			11,2	13,5	11,2	13,5					
	<i>Выход</i>					<i>161,2</i>	<i>193,5</i>					
	Батон со сл.маслом и сыром	45	50									
	Сыр			8	10	8	10					
	Масло сливочное			8	10	8	10					
	Хлеб пшеничный			25	30	25	30					

	<i>Выход</i>					41	50					
	Всего	345-405	410-450									
	Второй завтрак											
	Банан	95	100	125	130	95	100	1,5	0,5	21	96	
	<i>Выход</i>					95	100					
	Обед											
	Маринад овощной с томатом	30-40	50-60					1,1	5,4	53,8	75,3	472
	Морковь			17	26	14	21					
	Лук			11	17	10	15					
	или лук порей			13	19	10	15					
	Петрушка корень			2,6	4	2	3					
	или сельдерей корень			2,9	4	2	3					
	Томатная паста			12	18	12	18					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	Лимонная кислота			0,36	0,5	0,36	0,5					
	Сахар			1,4	2,1	1,4	2,1					
	Вода			4	6	4	6					
	<i>Выход</i>					59,76	89,6					
	Борщ из свеж.капусты с картофелем и кур. Грудкой	150-180	180-200					1,3	3,6	7,6	68,4	133
	Свекла			30	36	24	28,8					
	Капуста свежая			15,0	18	12,0	14,4					
	или квашенная			12,9	15,4	9,0	10,8					
	Картофель			16	19,2	12	14,4					
	Морковь			9,4	11,3	7,5	9					
	Лук репчатый			7,2	8,6	6	7,2					
	Масо растительное			3	3,6	3	3,6					

	Сахар			1,5	1,8	1,5	1,8					
	Томатная паста			4,5	5,4	4,5	5,4					
	Вода или бульон			120	144	120	144					
	<i>Выход</i>					<i>199,5</i>	<i>239,4</i>					
	Картофельное пюре	110-120	130-150					2,7	5,7	14,1	119	434
	Картофель			124	146	92,4	109					
	Молоко			176	20,8	17	19,5					
	Масло сливочное			5	6,5	5	5,8					
	<i>Выход</i>					<i>114</i>	<i>134,3</i>					
	Котлеты рыбные	50-60	70-80									352
	Минтай			66,0	88	40,2	53,6					
	Морковь			15,6	20,8	12,0	16					
	Хлеб пшеничный			4,8	6,4	4,8	6,4					
	Лук репчатый			6,0	8	4,8	6,4					
	Молоко или вода			6,0	8	6,0	8					
	Яйца			0,0084	0,011	7,2	9,6					
	Масса полуфабриката			0,0	0	72,0	96					
	Масло сливочное			1,8	2,4	1,8	2,4					
	Масса готовых котлет			0,0	0	60	80					
	<i>Выход</i>					<i>76,8</i>	<i>102,4</i>					
160	Компот из плодов шиповника	150-180	180-200					0,61	0,25	18,67	79	398
	Плоды шиповника			15,0	18	15,0	18					
	Сахар			7,0	10	7,0	10					
	Вода			150,0	180	150,0	180					
	<i>Выход</i>					<i>172,0</i>	<i>208</i>					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,4	87	
	<i>Всего</i>	<i>530-620</i>	<i>630-740</i>									
	<i>Уплотненный полдник</i>											
	Омлет натуральный	130-150	150-180					12,9	20	3,4	244	307

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая
День пятница
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	углеводы		
	<i>Завтрак</i>											
	Каша гречневая вязкая	130-150	150-200					6,8	9,6	24,4	212	254
	Крупа гречневая			32,5	37,5	23,5	37,5					
	Молоко			65	75	65	75					
	Сахар			3,2	3,7	3,2	3,7					
	Вода			32,5	37,5	32,5	37,5					
	Масса каши			0	0	124,8	144					
	Масло сливочное			6,5	7,5	6,5	7,5					
	<i>Выход</i>					<i>130,7</i>	<i>161,2</i>					
	Кофейный напиток с молоком	150-180	180-200					2,88	2,43	14,3	71	513
	Кофейный напиток			3,7	4,5	3,7	4,5					
	Сахар			75	90	75	90					
	Молоко			7,5	9	7,5	9					
	Вода			90	108	90	108					
	<i>Выход</i>					<i>176,2</i>	<i>211,5</i>					
	Бутерброд с повидлом	45	55					1,7	4,3	0,2	32,6	
	Повидло			15	20	15	20					

	Масло сливочное			5	5	5	5						
	Хлеб пшеничный			25	30	25	30						
	<i>Выход</i>					45	55						
	Всего	325-375	385-455										
	Второй завтрак												
	Сок	95	100	100	105	95	100	0,5	0,1	10,1	46		
	<i>Обед</i>												
	Салат из свежих помидоров	30-40	50-60					1	5,1	1,75	55		
	Помидоры свежие			32,4	54	27,3	45,5						
	Масло растительное			3	5	3	5						
	<i>Выход</i>					30,3	50,5						
	Свекольник	150-180	180-200					1,5	3,2	8,6	69	136	
	Свекла			48	57,6	38	46						
	Морковь			7,5	9	6,0	7,2						
	Лук репчатый			8,1	9,7	6,7	8,1						
	Картофель			34,5	41,4	25,8	30,9						
	Масло сливочное			3,0	3,6	3,0	3,6						
	Сахар			1,5	1,8	1,5	1,8						
	Бульон или вода			120,0	144	120,0	144						
	Томатная паста			1,9	2,3	1,9	2,3						
	Сметана			1,5	1,8	1,5	1,8						
	<i>Выход</i>					204,4	245,7						
	Суфле из отварной говядины	50-60	70-80					15,4	13,3	0,95	186,9	392	
	Говядина			90	105	55	77						
	Масса отварного мяса			0	0	34,5	48,3						
	Яйца			0,022	0,015	0,011	13,3						
	Соус молочный для запекания			0	0	12	18,9						

	Масса полуфабриката			0	0	54,5	76,3					
	Масло сливочное на смазку			1,5	2,1	1,5	2,1					
	Масло готового суфле			0	0	50	70					
	<i>Выход</i>					48,011	82,6					
	Макаронны отварные	110-130	130-150					5,6	0,67	0,6	144	297
	Макаронные изделия			44	51	44	51					
	Масса отварных макаронных изделий			0	0	124	144					
	Масло сливочное			5,8	6,7	5,8	6,7					
	<i>Выход</i>					129,8	150,7					
	Компот из сухофруктов	150-180	180-200					0,5	0	27	110	527
	Смесь сухофруктов			22,5	25	27,5	30,5					
	Сахар			13,5	15	13,5	15					
	Вода			170	190	170	190					
	<i>Выход</i>					211	235,5					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<i>Всего</i>	<i>530-630</i>	<i>660-740</i>									
	<i>Уплотненный полдник</i>											
18	Салат из картофеля с огурцов	30-40	50-60					1,02	2,5	7,6	57,8	23
	Картофель			40,5	60,8	29,6	44,4					
	Огурцы свежие			7,5	11,2	6	9					
	Лук зеленый			4	6	3,2	4,8					
	Масло растительное			1,6	2,4	1,6	2,4					
	<i>Выход</i>					40,4	60,6					
	Чай с сахаром	150-180	180-200					0,1	0	15	60	502
	Чай			45	50	45	50					

Меню приготавливаемых блюд

Неделя **вторая**
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		
	Завтрак											
	Омлет с салатом из зеленого горошка	130-150	150-200					11,5	13,6	6,2	193	308
	Яйца			2	2,3	80	92					
	Молоко			60	69	60	69					
	Масло сливочное			5	5,7	5	5,7					
	Горошек зеленый консервированный			19,6	22,5	14,6	14,5					
	<i>Выход</i>					159,6	181,2					
	Чай со сгущенным молоком	150-180	180-200					1,5	1,3	15,9	81	
	Чай - заварка			45	50	45	50					
	Сахар			13,5	15	13,5	15					
	Молоко			45	50	45	50					
	Вода			90	100	90	100					
	<i>Выход</i>					193,5	215					
	Батон нарезной	40	60	40	60	40	60	4,5	1,7	30,8	157	
	Всего	320-370	390-460									
	Второй завтрак											
	Сок	95	100	95	100	95	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	<i>Выход</i>					95	100					
	Обед											
	Салат витаминный	30-40	50-60					0,66	6,06	6,36	82,8	
	Капуста белокочанная свежая			20	30	16	24					
	Яблоки			11,2	16,8	8	12					
	Морковь			12,8	19,2	10,4	15,6					

Сахар-песок			2	3	2	3						
Масло растительное			4	6	4	6						
Лимонная кислота			0,04	0,06	0,04	0,06						
Вода для разедения лимонной кислоты			2	3	2	3						
<i>Выход</i>					42,44	63,66						
Суп крестьянский	150-180	180-200					1,5	3,6	10,4	81	160	
Капуста белокочанная			22,5	27	18,0	21,6						
Картофель			19,9	23,9	15,0	18						
Крупа пшено			3,0	3,6	3,0	3,6						
Морковь			7,5	9	6,0	7,2						
Лук репчатый			7,2	8,6	6,0	7,2						
Масло растительное			3,0	3,6	3,0	3,6						
Бульон или вода			120,0	144	120,0	144						
<i>Выход</i>					171,0	205,2						
Оладьи из печени	50-60	70-80					13,8	9,3	9,44	177,6	404	
Печень говяжья			57,6	76	48	64						
Морковь			9	12	6,6	8,8						
Мука пшеничная			10,2	13,6	10,2	13,6						
Яйца			10,2	13,6	10,2	13,6						
<i>Соль</i>			0,78	1,04	0,78	1,04						
Масло растительное			6,4	8,5	6,4	8,5						
<i>Выход</i>					82,18	109,54						
Рис отварной	110-120	130-150					3,6	6	33,8	204	419	
Крупа рисовая			46,8	54	46,8	54						
Масло сливочное			5,8	6,7	5,8	6,7						
<i>Выход</i>					52,6	60,7						
Соус томатный	20-30	30-40					0,5	1,8	3,4	32,8	462	
Вода или овощной отвар			12,5	25	12,5	25						
Мука пшеничная			1,2	2,5	1,2	2,5						
Масло сливочное			1,2	2,5	1,2	2,5						
Томатная паста			3,7	7,5	3,7	7,5						
Сахар			0,4	0,9	0,4	0,9						
<i>Выход</i>					19	38,4						

Йогурт	150	180	155	185	150	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
<i>Выход</i>					150	180					
Обед											
Сельдь с луком	30-40	50-60					5,3	6,5	0,91	116	
Сельдь			55	73	34	46					
Лук			10	12	8	10					
Масло растительное			4	5	4	5					
<i>Выход</i>					46	61					
Щи на мясном бульоне	150-180	180-200					1,74	4,88	9,21	85	145
Капуста белокочанная			37,5	62,5	30	50					
Картофель			24	40	18,0	30					
Морковь			9,45	15,7	7,5	12,5					
Лук			7,2	12	6,0	10					
Томатная паста			1,5	2,5	1,5	2,5					
Масло растительное			3,0	5	3,0	5					
Бульон или вода			120,0	200	120,0	200					
Соль			0,7	1,10	0,7	1,1					
<i>Выход</i>					186,7	311,1					
Картофельное пюре	110-120	130-150					3,06	4,8	20,43	138	
Картофель			137	171	103	128					
Молоко			19	24	19	24					
Масло сливочное			4	5	4	5					
<i>Выход</i>					126	157					
Куриные биточки	50-60	70-80					11,93	12,62	8,09	194	
Куры			74	100	44	59					
Хлеб пшеничный			11	10	11	10					
Молоко или вода			16	21	16	21					
Масса полуфабриката					68	91					
<i>Выход</i>					71	90					
Компот из изюма	150-180	180-200					0,44	0,02	27,76	113	
Изюм			15	20	15	20					
Сахар			8	12	8	12					
Вода			152	205	152	205					





Меню приготавливаемых блюд

Неделя **вторая**
День **вторник**
Возрастная категория **1-7 лет**

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	№ рецептур ы
		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>											
	Каша пшениная вязкая молочная	130-150	150-200					6,54	9,64	27,8	224,2	261
	Крупа пшениная			32,5	37,5	32,5	37,5					
	Молоко			67,6	78	67,6	78					
	Вода			33,8	39	33,8	39					
	Сахар			3,2	3,7	3,2	3,7					
	Масса каши			0	0	124,8	144					
	Масло сливочное			6,5	7,5	6,5	7,5					
	<i>Выход</i>					<i>143,6</i>	<i>165,7</i>					
	Чай с лимоном	150-180	180-200					0,09	0	13,6	54,9	504
	Чай-заварка			37,5	45	37,5	45					
	Вода			112,5	135	112,5	135					
	Сахар			11,2	13,5	11,2	13,5					
	Лимон			6	7,2	5	6,2					
	<i>Выход</i>					<i>166,2</i>	<i>199,7</i>					
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50					7,4	10,5	11		
	Сыр			8	10	8	10					
	Масло сливочное			8	10	8	10					
	Хлеб пшеничный			25	30	25	30					

	<i>Выход</i>					41	50					
	Всего	325-375	380-450									
	Второй завтрак											
	Груша	100	100	110	110	100	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Выход</i>					100	100					
	Обед											
	Салат из моркови	30-40	50-60					0,66	6,06	5,46	79,2	
	Морковь			44	66	35	53					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	Сахар			1,2	1,8	1,2	1,8					
	<i>Выход</i>					40	61					
	Рассольник с мясом	150-180	180-200					1,85	5,07	14,1	109,5	138
	<i>Бульон</i>			160	200	160	200					
	<i>Мясо</i>			48	60	33,6	42					
	<i>Лук репчатый</i>			3	3,6	2,4	3					
	<i>Морковь</i>			3	3,8	2,4	3					
	<i>Соль</i>			0,8	0,9	0,75	0,9					
	<i>Картофель</i>			80	100	60	75					
	<i>Крупа перловая/пшеница/рис</i>			5,6	7,00	5,6	7					
	<i>Морковь</i>			9,6	12,00	8	10					
	<i>Лук репчатый</i>			4,8	6,00	4	5					
	<i>Огурцы соленые</i>			16	20,00	14,4	18					
	<i>Масло растительное</i>			2,4	3,00	2,4	3					
	<i>Масло сливочное</i>			2,4	3,00	2,4	3					
	<i>Выход</i>					295,95	369,9					
	Плов из отварной курицы	150-180	180-200					16	15,9	37,9	359	411
	Куры I категории потрошенные			147,3	207,5	130,6	184					

	Масса отварной мякоти птицы без кожи			0,0								
	Масло растительное			7,8	11	7,8	11					
	Лук репчатый			15,6	22	7,8	11					
	Морковь			9,9	14	7,8	11					
	Крупа рисовая			34,8	49	34,8	49					
	Бульон для риса			73,8	104	73,8	104					
	Масса готового риса с овощами			0,0	0	99,4	140					
	<i>Выход</i>					181,8	256,0					
160	Компот из шиповника	150-180	180-200					0,61	0,25	18,67	79	398
	Плоды шиповника			15,0	18	28,0	37					
	Сахар			12,0	12	12,0	12					
	Вода			150,0	180	150,0	180					
	<i>Выход</i>					190,0	229					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<i>Всего</i>	520-620	640-710									
	<i>Уплотненный полдник</i>											
	Винегрет овощной	30-40	50-60					0,78	6,48	4,08	7,8	
	Картофель			11,7	17,6	8,8	13,2					
	Свекла			7,6	11,4	6	9					
	Морковь			5,2	7,8	4	6					
	Огурцы соленые			25,00	22,8	12,00	18					
	Лук репчатый			12	10,8	6	9					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	<i>Выход</i>					40,8	61,2					
	Батон нарезной	30	40	30	40	30	40	3	1,16	30,84	157,2	
	<i>Выход</i>					30	40					
	Чай с сахаром	150-180	180-200					0,09	0	13,5	54	502

Меню приготавливаемых блюд

Неделя **вторая**
День **четверг**
Возрастная категория **1-7 лет**

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энерге тическ ая	№ рецептур ы
		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>											
	Каша из овсяных хлопьев вязкая	130-150	150-200					8,56	14,12	31,52	287,4	253
	Крупа Геркулес			40	53	90	132					
	Молоко			82,5	110	82,5	110					
	Сахар			40,5	54	40,5	54					
	Вода			3,75	5	3,75	5					
	Масса каши			0	0	224,25	311					
	Масло сливочное			7,5	10	7,5	10					
	<i>Выход</i>					<i>224,25</i>	<i>311</i>					
	Какао с молоком	150-180	180-200					3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Какао порошок			2	2	2	2					
	Сахар			8	10	8	10					
	Молоко			92	110	92	110					
	Вода			65	80	65	80					
	<i>Выход</i>					<i>167</i>	<i>202</i>					
	Батон нарезной	30	40	30	40	30	40	3	1,16	30,84	157,2	
	<i>Всего</i>	<i>310-360</i>	<i>370-440</i>									
	<i>Второй завтрак</i>											
	Сок фруктовый	95	100	95	100	95	100	0,5	0,1	10,1	46	537

	<i>Выход</i>					95	100					
	<i>Обед</i>											
	Салат картофельный	30-40	50-60					1,14	3,24	8,04	66	
	Картофель			46,2	69,3	33,6	50,4					
	Лук зеленый			8,5	12,7	6,8	10,2					
	или лук репчатый			8	12,7	6,8	10,2					
	Масло растительное			2	3	2	3					
	<i>Выход</i>					49,2	73,8					
	Борщ с капустой,картофелем мясом	150-180	180-200					1,3	3,6	7,66	68,4	133
	Бульон мясной											
	Мясо бескостное			48,0	60	48,0	60					
	Вода			120,0	144	120,0	144					
	Лук			3,0	2,5	3,6	3					
	Морковь			3,1	2,5	3,7	3					
	Соль			0,7	0,9	0,7	0,9					
	Свекла			30,0	36,00	24,0	28,80					
	Капуста свежая			15,0	18,00	12,0	14,40					
	или квашенная			12,9	15,40	9,0	10,80					
	Картофель			16,0	19,20	12,0	14,40					
	Морковь			9,4	11,30	7,5	9,00					
	Лук репчатый			7,2	8,60	6,0	7,20					
	Масло растительное			3,0	3,60	3,0	3,60					
	Сахар			1,5	1,80	1,5	1,80					
	Томатное пюре			4,5	5,40	4,5	5,40					
	Вода или бульон			120,0	144,00	120,0	144,00					
	<i>Выход</i>					255,5	306,30					
	Макаронны отварные	110-120	130-150					5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Макаронные изделия			44,2	51	44,2	51					

	Масса отварных макаронных изделий			0	0	124	144					
	Масло сливочное			5,8	6,7	5,8	6,7					
	<i>Выход</i>					174	201,7					
	Котлеты рыбные	50-60	70-80					9,76	2,88	4,96	84,8	352
	Минтай			66	88	40,2	53,6					
	Морковь			15,6	20,8	12	16					
	Хлеб пшеничный			4,8	6,4	4,8	6,4					
	Лук репчатый			6	8	4,8	6,4					
	Молоко или вода			6	8	6	8					
	Яйца			0,0084	0,011	7,2	9,6					
	Масса полуфабриката			0	0	72	96					
	Масло сливочное			1,8	2,4	1,8	2,4					
	Масса готовых котлет			0	0	60	80					
	<i>Выход</i>					76,8	102,4					
	Компот из сухофруктов	150-180	180-200					0,5	0	27	110	527
	Смесь сухофруктов			22,5	25	27,5	30,5					
	Сахар			13,5	15	13,5	15					
	Вода			170	190	170	190					
	<i>Выход</i>					211	235,5					
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Всего	530-620	660-740									
	Уплотненный полдник											
	Сырники из творога запеченные	130-150	150-180					24	18,5	31	386	327
	Творог			117	136	116	135					
	Крупа манная			9,5	11	9,5	11					
	Яйца			1,2	1,8	4	5					
	Сахар			13	15	13	15					

Меню приготавливаемых блюд

Неделя **вторая**
День **пятница**
Возрастная категория **1-7 лет**

№ техн карты	Наименование блюд по приемам и их раскладка	Рекомендуемый		Вес продуктов		Выход (нетто)		Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	№ рецептур ы	
		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>												
	Каша рисовая молочная	130-150	150-200						5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Крупа рисовая			23	30,8	23	30,8						
	Молоко			88,5	118	88,5	118						
	Вода			43,5	58	43,5	58						
	Сахар			3,7	5	3,7	5						
	Масса каши			0	0	144	192						
	Масло сливочное			3,7	5	3,7	5						
	<i>Выход</i>					<i>162,4</i>	<i>216,8</i>						
	Чай с сахаром	150-180	180-200						0,09	0	13,5	54	502
	Чай			37,5	45	37,5	45						
	Вода			112,5	135	112,5	135						
	Сахар			11,2	13,5	11,2	13,5						
	<i>Выход</i>					<i>161,2</i>	<i>193,5</i>						
	Батон нарезной с повидлом	40	60						1,7	4,3	32,6		
	Масло сливочное			23,6	35,4	23	35						
	Джем или повидло			3,3	5	3,3	5						
	Хлеб пшеничный			13	20	13	20						
	<i>Выход</i>					<i>39,3</i>	<i>60</i>						

	Всего	320-370	390-460									
	Второй завтрак											
	Сок	95	100	95	100	95	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	<i>Выход</i>					95	100					
	Обед											
	Салат из свеклы с солеными огурцами	30-40	50-60					0,72	6,24	3,9	74,4	
	Свекла			37,6	56	30	44					
	Огурцы соленые			10	15	8	12					
	Масло растительное			4	6	4	6					
	<i>Выход</i>					42	62					
	Суп с рыбными консервами	150-180	180-200					6,64	5,2	11,2	119,7	159
	Консервы рыбные			24,0	28,8	24	28,8					
	Картофель			55,9	67,14	42	50,4					
	Морковь			12,0	14,4	9,6	11,5					
	Лук репчатый			5,7	6,84	4,8	5,7					
	Крупа рисовая			3,0	3,6	3	3,6					
	Масло сливочное			2,25	2,7	2,25	2,7					
	Вода или рыбный бульон			108,00	129	105	126					
	<i>Выход</i>					190,65	228,7					
	Мясо духовое	150-180	180-200					1,16	1,48	0	18,2	366
	Говядина			78	93,6	57	69					
	Масло сливочное			5,5	6,65	5,50	6,6					
	Картофель			89	106,8	66,90	80,3					
	Морковь			13,8	16,6	11,00	13,8					
	Петрушка			6	7,2	4,6	5,5					
	Лук репчатый			13,8	16,60	11,00	13					
	Томатная паста			6,9	8,3	6,00	8,3					

