

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Коптевская основная школа» (дошкольное образование)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Коптевская ОШ»
_____ Плеханов Д.Г.
Приказ 441 от 20.08.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

2024-2025 год

1- день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г) возраст		Химический состав			Энерг. ценност ь, ккал	витамин С	№ рецепт уры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	белки, г	жиры , г	угле- воды,г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Макаронные изделия отвар.												205
	Макаронные изделия	35	40	35	40	150	200	4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Яйцо варёное 1/4		1/2		20	40	40	5,2	4,8	4,0	62,8	0,0	150
	Масло сливочное	4	5	4	5	4	5	0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						136
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Хлеб пшеничный с сыром					36/11	40/12						3
	Сыр (порциями)	12	13	11	12			4,72	6,88	14,56	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							46,02	16,73	71,40	419,34	0,2	
2-й завтрак	Нектар	100	200	100	200	100	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед													
	Салат из свежей капусты					40	60						20
	Капуста белокочанная	40	60	28	48			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	морковь	10	12	8	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	-	
	Рассольник Ленинградский					150/7	200/9						74
	Бульон мясной №511	-	-	140	160			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Крупа перловая	4	5	4	5			0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Огурец конс.б/уксуса	35	40	35	40			0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Сметана 20%	9	11	9	11			2,7	10,0	3,9	119,0	0,5	322.2
	Каша гречневая вязкая					120	150						314
	гречка	40	45	40	45			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	вода	70	105	70	105			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	

2-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценность, ккал	витамин С	№ рецептуры
						возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	7	8						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша» Дружба»					150	200						68
	Крупа рисовая	15	15	15	15			4,4	0,5	9,9	50,0	0,0	
	Крупа пшено	15	15	15	15			1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Вода питьевая	30	30	30	30			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Кофейный напиток с молоком					150	200						130
	Кофейный напиток	1,8	2	1,8	2			0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сахар	10	12	10	12			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Вода питьевая	63	70	63	70			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Молоко 3,2%	140	156	140	156			29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом					36/5	40/6						1
	Масло сливочное	5	6	5	6			0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							91,5	63,7	69,1	508,34	0,0	
2-й завтрак	Нектар	100	100	100	100	100	100	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед													
	Салат из огурцов с растительным маслом												19
	огурец												
	лук	10	12	8	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	2	2	2	2			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Щи рыбные со сметаной					150	200						74
	рыба	20	30	20	30			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	капуста	70	80	50	60			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	

	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Сметана 20%	20	20	20	20			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2
	зелень	3	4	1,8	2,8								
	Вермишель с маслом					120	150						77
	Макаронные изделия	35	40	35	40			4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Рыба тушеная с овощами					60	80						90
	Рыба(Минтай или горбуша.)	36	39	33	34,2			14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	томат	2,5	5,0	2,5	5,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	лук	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Компот из с/ф					180	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							60,54	29,6	134,76	1009,38	81,1	
полдник													
	Запеканка из творога					100	150						459
	Творог 9%	90	100	90	100			18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	
	Крупа манная	5	6	5	6			0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Сметана 20%	5	5	5	5			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Соус молочный сладкий												351
	Молоко 3,2%	40	50	40	50			1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	мука	4	5	4	5			0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						136
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Вода кипячёная	200	200	190	190			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	печенье	40	40	40	40			8,2	4,6	26,4	188,0	0,0	151
	ИТОГО:							55,7	24,65	53,84	563,747	0,1	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							207,74	117,9 5	257,7	2081,467	81,2	

3-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценност ь, ккал	витамин С	№ рецепт уры
						возраст		белки, г	жиры , г	угле- воды,г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	7	8						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша Геркулесовая					150	200						205
	Крупа геркулесовая	25	30	25	30			4,4	0,5	9,9	50,0	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Какао с молоком					150	200						121
	Какао порошок	2	2	2	2			0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сахар	10	10	10	10			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Молоко 3,2%	200	200	200	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Хлеб пшеничный с сыром					36/11	40/13						3
	Сыр (порциями)	12	14	11	13			3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							93,16	59,0	73,7	395,94	2,7	
2-й завтрак	Нектар	100	100	100	100	100	100	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед													
33	Салат Полевой					40	60						20
	картофель	60	70	30	40			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	Зелёный горошек	10	15	10	15			0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	лук	10	12	8	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	морковь	12	15	8	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б.					150	200						775
	Бульон мясной №511	-	-	140	160			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	72	80	54	60			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	

	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Вермишель	8	10	8	10			2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	
	Капуста тушеная с курой					180	230						314
	кура	80	80	70	70			10,9	11,0	0,0	142,8	0,0	
	капуста	256	276	137	157			3,6	0,4	15,8	83,3	10,2	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	лук	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Томатная паста	4	5	4	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	2	3	2	3			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							59,04	32,2	139,46	1045,32	90,5	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком					60/20	80/20						447
	Молоко 3,2%	50	50	50	50			18,0	9,0	3,0	169,0	1,3	
	мука	35	35	35	35			0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	сахар	5	5	5	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Сгущенное молоко 8,5%	20	20	20	20			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						136
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Вода кипячёная	170	170	170	170			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ИТОГО:							47,0	14,55	11,54	271,54	1,4	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							199,2	105,7 5	224,7	1712,80	94,60	

4-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г) возраст		Химический состав			Энерг. ценност ь, ккал	витамин С	№ рецепт уры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	белки, г	жиры , г	угле- воды,г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша гречневая молочная					150	200						94
	Крупа гречневая	25	30	25	30			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Молоко 3,2%	126	140	126	140			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Вода питьевая	54	60	54	60			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Кофе с молоком					150	200						130
	Кофейный напиток	1,8	2	1,8	2			0,5	0,3	0,2	5,8	0,0	
	Вода питьевая	63	70	63	70			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сахар	10	12	10	12			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Молоко 3,2%	140	156	140	156			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Хлеб пшеничный с маслом					36/5	40/6						3
	Масло сливочное	5	6	5	6			0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							89,6	64,4	67,6	510,94	2,6	
2-й завтрак	Нектар	100	100	100	100	100	100	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед	Салат из свеклы					40	60						20
	свекла	-	-	40,59	58,63			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	лук	10	12	8	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	5	4	5			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Щи рыбные со сметаной					150	200						74
	рыба	20	30	20	30			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	капуста	70	80	50	60			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	

	Сметана 20%	20	20	20	20			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322,2
	Картофельное пюре					120	150						314
	картофель	148	194	111	150			5,0	1,0	40,8	192,0	16,0	
	Молоко кипяченое №400	40	50	40	50			1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Рыба тушеная с овощами					60	80						90
	Рыба»Минтай»	36	39	33	34,2			14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	томат	2,5	5,0	2,5	5,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	лук	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							63,08	31,8	153,1	1111,2	107,3	
полдник													
	Пудинг манный					70	80						459
	Молоко 3,2%	100	150	100	150			29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	
	Крупа манная	25	30	25	30			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Сметана 20%	5	5	5	5			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322,2
	Соус молочный сладкий												351
	Молоко 3,2%	40	50	40	50			1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	мука	4	5	4	5			0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Винегрет					40	60						45
	картофель	45	45	27	27			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Капуста	20	20	15	15			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	морковь	6	8	4	6			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Огурец солёный	4	5	3	4			0,5	0,1	2,3	12,1		
	Лук репчатый	4	5	3	4			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Зелёный горошек консервированный	20	20	20	20			0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	

	свекла	20	20	16	16			0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	Чай с сахаром					150	200						383
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	ИТОГО:							67,5	38,3	69,14	525,98	38,3	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							220,18	134,5	289,9	2148,2	148,2	

5-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценность, ккал	витамин С	№ рецептуры
						возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	7	8						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями					150	200						93
	вермишель	15	20	15	20			2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			4,4	3,8	7,2	81,0	2,0	
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Снежок					150	200						401
	снежок	154	154	150	150			4,35	37,5	6,72	105,0	1,4	
	сахар	5	7	5	7			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный с сыром					36/11	40/12						3
	Сыр (порциями)	12	13	11	12			3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							42,05	50,1	62,62	511,54	3,5	
2-й завтрак	Нектар	100	100	100	100	100	100	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед	Салат из свежей капусты					40	60						13
	Капуста белокочанная	50	67	28	48			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	морковь	12	12	10	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	3,5	5	3,5	5			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Суп гороховый на к/б с гречками					150	200						81
	Бульон мясной № 511	-	-	140	175			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	53	85	40	70			1,6	0,3	13,0	61,6	0,0	
	горох	16	24	20	28			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	морковь	12	12	10	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	9	12	8	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло сливочное	2	2	2	2			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	

	Масло растительное	5	5	5	5			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Гренки №49	-	-	20	20			3,04	0,32	19,44	95,2	0,0	
	Плов из птицы					180	230						90
	кура	70	90	38,0	66,6			18,2	18,4	0,0	238,0	1,8	
	морковь	10	12	8	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	лук	10	12	8	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Крупа рисовая	25	40	25	40			4,3	1,2	26,4	133,4	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Томатная паста	2	5	2	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							72,48	37,42	210,24	1334,52	67,1	
полдник													
	Сырники из творога со сметаной					100/8	150/10						231
	Творог 9%	117	132,6	115	130			18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	
	мука	12	25	12	25			0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	сахар	5	10	5	10			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	манка	5	5	5	5			3,8	1,0	23,1	116,8		
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Сметана 20%	8	10	8	10			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322,2
	Салат из свеклы с зеленым горошком					40	60						34
	свекла	-	-	40,59	58,63			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	лук	10	12	8	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	5	4	5			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Зеленый горошек консерв.	10	10	10	10			2,1	0,6	13,2	56,7	0,0	
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	ИТОГО:							75,1	23,65	33,84	472,44	12,0	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							189,63	111,17	306,70	2318,5	82,6	

2-я неделя-6-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценность, ккал	витамин С	№ рецептуры
						возраст		белки, г	жиры, г	углеводы,г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша гречневая вязкая					150	200						314
	гречка	35	40	35	40			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						392
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сахар	12	13	12	13			0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом.					36/5	40/6						1
	Масло сливочное	5	6	5	6			0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							7,7	13,8	57,8	406,14	0,0	
2-й завтрак	Нектар	100	100	100	100	100	100	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед	Салат из кукурузы консервированной.					40	60						20
	Кукуруза консервированная	87,72	87,72	58	58			2,1	0,6	13,2	56,7	0,0	
	Масло растительное	2	2	2	2			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Суп овощной на бульоне со сметаной					150/7	200/9						41
	Бульон мясной №511	-	-	187,5	187,5			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	пшено	3	5	3	5			0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло сливочное	3	3	3	3			0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Масло растительное	2	2	2	2			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	капуста	15	20	15	20			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	Сметана 20%	8	10	8	10			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2

	Картофельное пюре					120	150						314
	картофель	148	194	111	150			5,0	1,0	40,8	192,0	16,0	
	Молоко кипяченое №400	40	50	40	50			1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Котлета мясная «Здоровье»					60	80						72
	мясо	70	80		60			14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	лук	8	10	6	8			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	хлеб	8	10	8	10			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	капуста	10	10	8	8			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Масло растительное	2	3	2	3			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							70,44	45,9	194,16	1419,52	103,0	
полдник													
	Рагу овощное					100	150						137
	капуста	256	276	137	157			3,6	0,4	15,8	83,3	10,2	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	лук	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Томатная паста	4	5	4	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	2	3	2	3			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	печенье	40	40	40	40			8,2	4,6	26,4	188,0	0,0	151
	Чай с сахаром					150	200						136
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	12	13	12	13			0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	
	ИТОГО:							14,0	9,75	62,04	447,34	31,5	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							92,14	69,45	314,0	2273,0	134,5	

7-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценност ь, ккал	витамин С	№ рецепт уры
						возраст		белки, г	жиры , г	угле- воды,г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша молочная рисовая					150	200						94
	рис	30	30	30	30			2,1	0,6	13,2	66,7	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			4,4	3,8	7,2	81,0	2,0	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Вода питьевая	30	30	30	30			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Какао с молоком					150	200						121
	Какао порошок	2	2	2	2			0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный с сыром					36/11	40/12						3
	Сыр (порциями)	12	13	11	12			3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							71,1	37,9	59,8	461,64	3,4	
2-й завтрак	Нектар	100	200	100	200	100	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед													
	Салат из свежей капусты					40	60						20
	Капуста белокочанная	40	60	28	48			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2	
	морковь	10	12	8	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Суп с рыбными консервами					150/7	200/9						87
	Рыбные консервы(горбуша)	50	50	30	30			6,8	3,4	0,0	58,0	0,0	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	пшено	6	7	6	7			0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	

	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Сметана 20%	9	11	9	11			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2
	Вермишель с маслом					120	150						77
	Макаронные изделия	35	40	35	40			4,4	0,5	28,2	135,2	0,0	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Котлета рыбная					60	80						256
	Рыба (минтай или горбуша)	43	57	41	55			14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	лук	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	мука	5	5	5	5			0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							63,44	36,4	151,96	1123,92	78,5	
полдник													
	Сырники из творога со сметаной					100/8	150/10						231
	Творог 9%	117	132,6	115	130			18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	
	мука	12	25	12	25			0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	сахар	5	10	5	10			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	манка	5	5	5	5			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Сметана 20%	8	10	8	10			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2
	Чай с молоком и сахаром					150	200						136
	Чай (заварка) №391	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	ИТОГО:							75,5	44,55	34,64	476,34	1,4	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							209,95	118,85	246,4	2061,9	83,3	

8-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценность, ккал	витамин С	№ рецептуры
						возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	7	8						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша молочная пшеничная					150	200						168
	Крупа пшено	30	30	30	30			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Вода питьевая	30	30	30	30			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Какао с молоком					150	200						121
	Какао порошок	2	2	2	2			0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный с маслом.					36/5	40/6						1
	Масло сливочное	5	6	5	6			0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							93,6	63,8	67,4	507,14	2,6	
2-й завтрак	Нектар	100	200	100	200	100	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед													
	Салат из моркови					40	60						17
	сахар	1,5	2	1,5	2			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	морковь	52	70	41	56			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Свекольник на к/б со сметаной					150/7	200/9						46
	Бульон мясной №511	-	-	187,5	187,5			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	свекла	18	23	15	20			0,5	0,1	2,3	12,1	6,8	
	морковь	10	12	8	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	10	12	8	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	

	Томатная паста	4	5	4	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Сметана 20%	9	11	9	11			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2
	Сложный гарнир					120	150						62
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Горох	50	60	50	60			3,8	1,0	23,1	116,8	0,0	
	Тефтели мясные					60	80						287
	мясо	85	95		70								
								14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	лук	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Крупа рисовая	4	5	4	5			0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	
	мука	5	5	5	5			0,5	0,1	3,5	16,7	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							61,24	39,1	145,76	1113,96	75,1	
полдник													
	Ватрушка с творогом					60	80						161
	Тесто дрожжевое №453	-	-	128	133			6,96	2,43	47,93	241,4	0,0	
	Творог 9%	30	40	30	40			18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						136
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	
	ИТОГО:							25,16	11,78	50,97	458,8	0,1	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							180,0	114,68	264,13	2079,9	77,8	

9-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г)		Химический состав			Энерг. ценность, ккал	витамин С	№ рецептуры
						возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г			
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	7	8						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
завтрак	Каша манная молочная					150	190						92
	Крупа манная	20	25	20	25			3,2	0,9	19,8	100,1	0,0	
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Вода питьевая	30	30	30	30			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Кофе с молоком					150	200						130
	Кофейный напиток	1,8	2	1,8	2			0,5	0,3	0,2	5,8	0,0	
	Вода питьевая	63	70	63	70			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	сахар	10	12	10	12			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Молоко 3,2%	140	156	140	156			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Хлеб пшеничный с сыром					36/11	40/12						3
	Сыр (порциями)	12	13	11	12			3,9	4,0	0,0	52,4	0,1	
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	ИТОГО:							92,8	59,7	64,2	471,84	2,7	
2-й завтрак	Нектар	100	200	100	200	100	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
Обед													
	Салат из зеленого консервированного горошка					40	60						20
	Горошек зеленый консервированный	87,72	87,72	58	58			2,1	0,6	13,2	56,7	0,0	
	Масло растительное	2	2	2	2			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Щи рыбные со сметаной					150	200						74
	рыба	20	30	20	30			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	
	картофель	80	100	60	80			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0	
	морковь	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Лук репчатый	15	20	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	Масло растительное	5	6	5	6			0,0	0,3	0,0	27,0	0,0	
	Сметана 20%	20	20	20	20			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2

	зелень	3	4	1,8	2,8								
	Картофельное пюре					120	150						314
	картофель	148	194	111	150			5,0	1,0	40,8	192,0	16,0	
	Молоко кипяченое №400	40	50	40	50			1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Суфле рыбное со сметаной					60	80						59
	Рыба (минтай или горбуша)	80	90	50	60			14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	лук	12	17	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	морковь	12	17	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	сметана	20	20	20	20			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2
	Масло растительное	2	5	2	5			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Масло сливочное	3	4	3	4			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							64,44	41,3	159,16	1189,22	85,2	
полдник													
	Омлет					60	80						460
	Молоко 3,2%	100	100	100	100			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Яйцо1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Масло сливочное	5	5	5	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Салат из моркови					40	60						17
	сахар	1,5	2	1,5	2			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	морковь	52	70	41	56			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						392
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	ИТОГО:							57,5	33,65	10,44	170,74	3,1	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							214,74	134,65	233,8	1831,8	9,1	

10-й день

прием пищи	Название блюд и продуктов	брутто, г		нетто, г		масса порции(г) возраст		Химический состав			Энерг. ценност ь, ккал	витамин С	№ рецепт уры	
						1,5-3	3-7	белки, г	жиры , г	угле- воды,г				
		3	4	5	6	7	8							9
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями					150	200							93
	вермишель	15	20	15	20			2,2	0,3	14,1	67,6	0,0		
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			4,4	3,8	7,2	81,0	2,0		
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0		
	сахар	4	5	4	5			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0		
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0		
	Какао с молоком					150	200							121
	Какао порошок	2	2	2	2			0,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Молоко 3,2%	150	200	150	200			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3		
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	33,0	0,0		
	Вода питьевая	60	70	60	70			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный с маслом.					36/5	40/6							1
	Масло сливочное	5	6	5	6			0,1	8,3	0,1	74,8	0,0		
	Хлеб пшеничный	36	40	36	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0		
	ИТОГО:							67,4	41,9	60,8	504,94	3,3		
2-й завтрак	Нектар	100	200	100	200	100	200	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0		399
Обед														
	Икра свекольная					40	60							54
	свекла	60,0	80,0	40,0	60,0			0,8	0,1	3,4	18,1	10,2		
	лук	12	12	10	10			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7		
	морковь	12	12	10	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6		
	сахар	1,44	1,92	1,44	1,92			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0		
	Масло растительное	4	5	4	5			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0		
	Масло сливочное	3	3	3	3			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0		
	Суп с клецками					150	200							45
	Бульон мясной №511	-	-	187,5	187,5			5,5	5,5	0,0	71,4	0,0		
	картофель	40	50	28	35			1,6	0,3	13,0	61,6	16,0		
	морковь	8	12	6	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6		
	Лук репчатый	6	10	6	10			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6		
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0		
	Яйцо1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0		

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Расход сырья и полуфабрикатов		Расход сырья и полуфабрикатов	
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель				
с 01.09-31.10	136	102	170	128
с 31.10-31.12	147	102	183	128
с 31.12-28.02	158	102	197	128
с 29.02-01.09	171	102	214	128
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	19	19	24	24
Масса кипяченого молока		18		23
Масло коровье сладкосливочное	4	4	5	5
Выход		120		150

Технологические карты рецептов для ДОУ - часть 1

Технологическая карта № 1

Наименование изделия: Суп молочный с крупой

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	135	135	180	180
Вода	23	23	30	30
Крупа рисовая, манная, кукурузная, хлопья овсяные «Геркулес»	9	9	12	12
Или ячневая, гречневая, перловая, пшено	12	12	16	16
Сахар	1,5	1,5	2	2
Масло коровье сладкосливочное	0,75	0,75	1	1

Выход		150		200
-------	--	-----	--	-----

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17

Технология приготовления

Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. Дробленные крупы, хлопья овсяные «геркулес» не промывают.

Рисовую, гречневую крупу, хлопья Геркулес варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 минут, затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

Манную крупу предварительно просеивают, подсушивают, всыпают в кипящую смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят 5-7 минут до готовности. Готовый суп заправляют растопленным и доведенным до кипения сливочным маслом.

Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: Крупа хорошо набухла, не разварена.

Консистенция: круп мягкая, супа - жидкая.

Цвет: белый.

Вкус: сладковатый.

Запах: кипяченого молока.

Технологическая карта № 2

Наименование изделия: Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 253

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток (злаковый) суррогатный), в т.ч. из цикория	2	2	2,4	2,4
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	70	70	84	84
Вода	95	95	114	114
Сахар	9	9	12	12
Выход		150		180

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,08	1,08	11,67	76,67	90,2	0,02	0,02	0,02	0,83

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,3	1,3	14	92	108,24	0,02	0,02	0,02	1

Технология приготовления

При заваривании кофейный напиток кладут в соответствующую посуду, заливают кипятком, размешивают, доводят до кипения, кипятят 3-5 мин и дают отстояться в течение 5-8 мин. После этого готовый кофейный напиток сливают в другую посуду через ткань или сито. Запрещается длительное кипячение кофейного напитка или многократное его подогревание. В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения.

Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку.

Консистенция: жидкая.

Цвет: светло коричневый.

Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока.

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

Технологическая карта № 3**Наименование изделия: Бутерброд с маслом и сыром****Номер рецептуры:3****Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	20	20	30	30
Масло коровье сладкосливочное	4	4	5	5
Сыр твердый	9,6	9	14,9	14
Выход с маслом и сыром		20/4/9		30/5/14

Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5,06	7	14,62	145	126,6	0,47	0,03	0,03	0,19

Технология приготовления

Ломтик хлеба (батона) намазывают маслом, сверху – сыр прямоугольной или треугольной формы.

Температура подачи 15° С.

Требования к качеству

Внешний вид: ровные ломтики хлеба (батона), намазанные маслом, сверху - сыр прямоугольной или треугольной формы.

Консистенция: мягкая.

Цвет: сыра, масла сливочного и хлеба (батона).

Вкус: сыра, масла сливочного и хлеба (батона).

Запах: сыра в сочетании со свежим хлебом (батона).

Технологическая карта № 4

Наименование изделия: Салат из отварной свеклы с зеленым горошком

Номер рецептуры:53

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла				
До 1 января	35	35	46	46
С 1 января	37	37	49	49
Масса отварной очищенной свеклы		27		36
Горошек зеленый консервированный	26	26	34	34
Горошек зеленый консервированный отварной (без жидкой)		15		20

части)				
Масло растительное	4	4	5	5
Выход		45		60

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,85	3,42	3,07	48	12,34	0,46	0,02	0,04	3,36

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,13	4,56	4,09	64	16,45	0,61	0,03	0,05	4,48

Технология приготовления

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Овощи сортируют, моют.

Свеклу варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают соломкой или шинкуют в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Зеленый горошек консервированный кипятят в собственном соку, отвар сливают, охлаждают. Овощи перемешивают, заправляют маслом растительным.

Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 4±2°C.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4±2 °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4±2 °С. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Температура подачи не ниже +15° С.

Требования к качеству

Внешний вид: салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

Консистенция: свеклы - мягкая, сочная, горошка зеленого консервированного - мягкая.

Цвет: малиновый с зелеными вкраплениями зеленого горошка.

Вкус: свеклы, зеленого горошка в сочетании с растительным маслом, солоноватый.

Запах: свеклы, зеленого горошка в сочетании с растительным маслом.

Технологическая карта № 5

Наименование изделия: Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной

Номер рецептуры:27

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Варка бульона				
Говядина 1 категории бескостная	14	13	18	16
Или говядина 1 категории на костях	18	13	22	16
Морковь				
До 1 января	3,04	2,4	3,8	3

С 1 января	3,2	2,4	4	3
Лук репчатый	1,9	1,6	2,4	2
Вода	250	250	313	313
Выход бульона		200		250
Варка супа				
Свекла				
До 1 января	40	32	50	40
С 1 января	43	32	53	40
Капуста свежая	20	16	25	20
Картофель				
с 01.09-31.10	21	16	27	20
с 31.10-31.12	23	16	29	20
с 31.12-28.02	25	16	31	20
с 29.02-01.09	27	16	33	20
Морковь				
До 1 января	13	10	16	13
С 1 января	14	10	17	13
Лук репчатый	5	4	6	5
Масло коровье сладкосливочное	3	3	4	4
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,25	0,25
Сахар	2	2	2,5	2,5
Бульон или вода	40	150	188	188
Выход		200		250
Говядина отварная		8		10
Сметана с м. д.ж. не более 15%	6	6	7	7
Выход супа с мясом и со сметаной		200/8/5		250/10/6

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества	Минер.	Витамины, мг
------------------	--------	--------------

				вещества, мг				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,82	4,79	7,83	93,69	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74

Технология приготовления

Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Мясо в тушах, половинах и четвертинах перед обвалкой тщательно зачищают, срезают клейма, удаляют сгустки крови, затем промывают проточной водой при помощи щетки.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Варка бульона: подготовленное мясо закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3.5-4 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), лук репчатый и морковь, соль. Готовый бульон процеживают. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, закрывают небольшим количеством бульона, подвергают вторичной термической обработке-кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 75° С в закрытой посуде до раздачи не более 1 ч.

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, раствор лимонной кислоты, сметану и кипятят.

Отпускают суп с мясом и со сметаной.

Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части борща овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук - соломкой, картофель – брусочками).

Консистенция: свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: малиново – красный, жира на поверхности - оранжевый.

Вкус: кисло – сладкий, умеренно соленый.

Запах: свойственный овощам.

Технологическая карта № 6

Наименование изделия: Котлеты, биточки, шницели из говядины

Номер рецептуры: 161

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	46	34	65	48
Лук репчатый	5	4	7	6
Сухари	3	3	4	4
Яйца	1/13 шт.	3	1/10 шт.	4
Хлеб пшеничный	6	6	9	9
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	10	10	16	16

Масса полуфабриката		61		86
Масло растительное	3	3	4	4
Масса готовых изделий		50		70
Выход		50		70

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7,03	5,73	5,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04	0,58

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81

Технология приготовления

Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Мясо в тушах, половинах и четвертинах перед обвалкой тщательно зачищают, срезают клейма, удаляют сгустки крови, затем промывают проточной водой при помощи щетки.

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные корнеплоды во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Измельченное на мясорубке мясо соединяют с пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно, замоченным в молоке, добавляют соль, репчатый лук, яйцо и перемешивают. Из готовой котлетной массы разделяют изделия котлеты - овально-приплюснутой формы с заостренным концом, биточки овально-приплюснутой формы или шницели плоскоовальной формы, панируют в сухарях. Котлеты, биточки, шницели запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин. При отпуске изделия поливают соусом.

Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: форма котлет - овально-приплюснутая с заостренным концом или биточков овально-приплюснутая или шницели плоскоовальной формы, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

Консистенция: пышная, сочная, однородная

Цвет: корочки - коричневый, на разрезе – светло-серый.

Вкус и запах: жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

Технологическая карта № 7

Наименование изделия: Соус красный основной

Номер рецептуры: 228

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	2,3	2,3	3	3

	г	г	ккал					
0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	0	0	0,39

Технология приготовления

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные корнеплоды во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Нарезанные лук, морковь пассеруют с жиром, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование еще 10-15 мин.

Просеянную пшеничную муку пассеруют при температуре 150-160°C, периодически помешивая, в наплитной посуде или на противне в жарочном шкафу слоем не более 4 см до приобретения светло-коричневого цвета.

Охлажденную до 70-80° С мучную пассеровку разводят теплым бульоном или водой в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят кипящий бульон или воду, затем добавляют пассерованные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят до готовности. В конце варки добавляют соль, специи. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и вновь доводят до кипения.

Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: однородная не расслоившаяся масса.

Консистенция: вязкая, полужидкая, эластичная.

Цвет: кремовый.

Вкус: умеренно соленый, томатной пасты, лука и моркови.

Запах: овощей в сочетании с томатной пастой.

Технологическая карта № 8

Наименование изделия: Картофельное пюре

Номер рецептуры: 206

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Расход сырья и полуфабрикатов		Расход сырья и полуфабрикатов	
	с 1-3 лет	с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель				
с 01.09-31.10	136	102	170	128
с 31.10-31.12	147	102	183	128
с 31.12-28.02	158	102	197	128
с 29.02-01.09	171	102	214	128
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	19	19	24	24
Масса кипяченого молока		18		23
Масло коровье сладкосливочное	4	4	5	5
Выход		120		150

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95

Технология приготовления

При изготовлении картофельного пюре следует использовать механическое оборудование!

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенный картофель во избежание потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80° С. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, масло коровье, сладкосливочное растопленное и доведенное до кипения. Смесь прогревают, взбивая, на водяной бане при температуре 100° С 5-6 минут.

Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: протертая картофельная масса.

Консистенция: пышная, густая, однородная.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный.

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла.

	Картофельное пюре					120	150						314
	картофель	148	194	111	150			5,0	1,0	40,8	192,0	16,0	
	Молоко кипяченое №400	40	50	40	50			1,5	1,3	2,4	27,0	0,0	
	Масло сливочное	4	5	4	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Суфле рыбное со сметаной					60	80						59
	Рыба (минтай или горбуша)	80	90	50	60			14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	
	лук	12	17	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	морковь	12	17	10	15			0,2	0,0	0,9	4,5	2,6	
	сметана	20	20	20	20			0,1	0,8	0,2	8,1	0,0	322.2
	Масло растительное	2	5	2	5			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Масло сливочное	3	4	3	4			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Компот из с/ф					150	200						126
	Сухофрукты	13	13	13	13			1,04	0,0	26,96	107,44	0,8	
	Вода питьевая	176	196	176	196			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	сахар	13	15	13	15			23,4	0,0	0,0	11,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	34	40	34	40			3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	
	Хлеб ржаной	50	60	50	60	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0	
	ИТОГО:							64,44	41,3	159,16	1189,22	85,2	
полдник													
	Омлет					60	80						460
	Молоко 3,2%	100	100	100	100			29,0	25,0	4,8	54,0	1,3	
	Яйцо 1/4	40	40	40	40			0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	
	Масло сливочное	5	5	5	5			0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	
	Салат из моркови					40	60						17
	сахар	1,5	2	1,5	2			0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	
	морковь	52	70	41	56			0,1	0,0	0,6	3,0	1,7	
	Масло растительное	4	4	4	4			0,0	4,0	0,0	36,0	0,0	
	Чай с сахаром					150	200						392
	Чай (заварка)	0,5	0,6	0,5	0,6			0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	
	сахар	12	13	12	13			27,7	0,0	0,0	13,0	0,0	
	ИТОГО:							57,5	33,65	10,44	170,74	3,1	
	Соль за весь день	3	5	3	5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за день:							214,74	134,65	233,8	1831,8	9,1	



Таблица примерного 10-ти дневного меню по килокалориям МОУ «Коптевская ОШ» дошкольное образование

Дни недели 1-й, 2-й недели	Завтрак				Обед				Полдник				Итого: за весь день			
	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал
1-й дн	46,02	16,73	71,40	419,34	57,44	28,5	125,46	947,88	31,06	4,73	88,23	461,60	134,52	49,96	285,09	1828,82
2-й дн	91,5	63,7	61,1	508,34	60,54	29,6	134,76	1009,38	55,7	24,65	53,84	563,747	207,74	117,95	257,7	2081,467
3-й дн	93,16	59,0	73,7	396,94	59,04	32,2	139,46	1045,32	47,0	14,55	11,54	271,54	199,2	105,75	224,7	1712,80
4-й дн	89,6	64,4	67,6	510,94	63,08	31,8	153,16	1111,28	67,5	38,3	69,14	525,98	220,18	134,5	289,9	2148,2
5-й дн	42,05	50,1	62,62	511,54	72,48	37,42	210,24	1334,52	75,1	23,65	33,84	472,44	189,63	111,17	306,70	2318,5
6-й дн	7,7	13,8	57,8	406,14	70,44	45,9	194,16	1419,52	14,0	9,75	62,04	447,34	92,14	69,45	314,0	2273,0
7-й дн	71,1	37,9	59,8	461,64	63,44	36,4	151,96	1123,92	75,5	44,55	34,64	476,34	209,95	118,85	246,4	2061,9
8-й дн	93,6	63,8	67,4	507,14	61,24	39,1	145,76	1113,96	25,16	11,78	50,97	458,8	180,0	114,68	264,13	2079,9
9-й дн	92,8	59,7	64,2	471,84	64,44	41,3	159,16	1189,22	57,5	33,65	10,44	170,74	214,74	134,65	233,8	1831,8
10-й д	67,4	41,9	60,8	504,94	86,64	36,7	136,26	1061,66	37,3	33,12	57,39	415,2	191,34	111,72	254,45	1981,8