

Утвержден

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка»

Р.В. Абдуллина

Приказ № 70 от 18.03.2019г



## **Картотека блюд**

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад №13  
«Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»**

n1

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Каша гречневая</b>							
Гречка		40	40				
Молоко		120	120				
Масло сливочное		6	6				
Сахар		10	10				
<b>Итого:</b>	250			7,58	9,83	40,42	287,44

n2

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Кофе с молоком</b>							
Кофе		3	3				
Молоко		90	90				
сахар		15	15				
<b>Итого:</b>	200			2,52	3,15	18,39	114,30

n3

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Хлеб с маслом</b>							
Хлеб пшеничный		50	50				
Масло сливочное		10	10				
<b>Итого:</b>	60			3,59	8,35	23,24	187,90

n4

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Салат свекольный</b>							
Свекла		60	48				
Сахар		3	3				
Масло растительное		2	2				
<b>Итого:</b>	50			0,48	1,88	7,48	50,16

н 5

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Каша манная</b>							
Крупа манная		40	40				
Молоко		120	120				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		6	6				
<b>Итого:</b>	200			5,19	7,57	31,60	220,95

н 6

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Омлет</b>							
Яйцо 1/2		25	24				
Молоко масло сливочное		20	20				
		1	1				
<b>Итого:</b>	40			2,78	3,85	1,00	51,24

н 7

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Рассольник на к/б</b>							
Картофель		50	35				
Морковь		12	9,5				
Огурцы соленые		20	16				
Крупа перловая		5	5				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
<b>Итого</b>	250			1,35	1,62	11,79	68,82

28

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Рыба по - польски</b>							
Рыба (филе)		60	54				
Яйцо, 1\2		25	24				
Масло сливочное		3	3				
<b>Итого:</b>	65			10.33	7.68	0.11	114.54

29

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Каша рисовая</b>							
Рис		40	40				
Молоко		120	120				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		6	6				
<b>Итого:</b>	250			5.90	9.27	43.42	287.84

30

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Суп фасолевый на костном бульоне</b>							
Фасоль		15	15				
Картофель		60	42				
Морковь		12	9,5				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
<b>Итого:</b>	250			3.83	1.86	17.02	102.62

31

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Тефтели с картофельны. пюре и сол. огурцами</b>							
Мясо		110	44				
Мука пшеничная		20	20				
Лук		5	4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Масло сливочное		2	2				
Сметана	85\100	7	7	14,81	6,43	6,65	147,47
<b>Итого:</b>							

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<i>12</i>							
<b>Борщ вегетарианский</b>							
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Морковь		12	9,5				
Картофель		30	21				
Лук		4	5,5				
Томат		3	3				
Масло сливочное		10	10				
Сметана							
<b>Итого :</b>	<b>250</b>			<b>1,49</b>	<b>4,36</b>	<b>10,03</b>	<b>87,90</b>

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<i>13</i>							
<b>Борщ вегетарианский</b>							
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Морковь		12	9,5				
Картофель		30	21				
Лук		4	5,5				
Томат		3	3				
Масло сливочное		10	10				
Сметана							
<b>Итого :</b>	<b>250</b>			<b>1,49</b>	<b>4,36</b>	<b>10,03</b>	<b>87,90</b>

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<i>14</i>							
<b>Рыба жареная с картофельным пюре и соленым огурцом</b>							
Рыба ( филе)		110	60				
Масло растительное		6	6				
Мука пшеничная		8	8				
<b>Итого:</b>	<b>80/100</b>			<b>15,68</b>	<b>6,14</b>	<b>5,46</b>	<b>143,86</b>

n 15

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Тефтели мясные с рисом в томатно- сметанном соусе</b>							
Мясо		45	32				
Лук		4	3,5				
Рис		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Томат		2	2				
Мука пшеничная		2	2				
Сметана		4	4				
<b>Итого :</b>	<b>50/30</b>			<b>6,41</b>	<b>3,89</b>	<b>5,64</b>	<b>85,50</b>

n 16

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Вермишель молочная с сыром</b>							
Вермишель		40	40				
Молоко		160	160				
Сахар		10	10				
Сыр		7	6				
Масло сливочное		6	6				
<b>Итого :</b>	<b>250</b>			<b>9,68</b>	<b>11,52</b>	<b>45,23</b>	<b>335,55</b>

117

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Овощи тушеные</b>	130						
Капуста		160	130				
Морковь		30	24				
Лук		8	4				
Томат		2	2				
Масло растительное		6	6				
<b>Итого:</b>					<b>2,43</b>	<b>5,64</b>	<b>9,15</b>

118

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Суп перловый на к/б</b>	250						
Крупа перловая		5	5				
Морковь		12	9,5				
Картофель		70	49				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
<b>Итого:</b>				<b>1,45</b>	<b>1,62</b>	<b>14,40</b>	<b>79,87</b>

119

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Солянка с мясом</b>	220						
Мясо		110	44				
Капуста свежая		230	184				
Картофель		20	14				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Томат		3	3				
Мука пшеничная		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		8	8				
<b>Итого :</b>				<b>17,24</b>	<b>11,87</b>	<b>15,36</b>	<b>247,17</b>

№ 20

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Кефир</b>							
Кефир	250	200	200				
Сахар	10	10	10				
<b>Итого:</b>	200			<b>5.60</b>	<b>7.00</b>	<b>18.55</b>	<b>163.00</b>

№ 21

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Творожная запеканка с молочным соусом</b>							
Творог		80	80				
Крупа манная		8	8				
Яйцо 1\4		12,5	12				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		6	6				
Молоко		20	20				
<b>Итого:</b>	110			<b>11.32</b>	<b>17.90</b>	<b>14.69</b>	<b>279.27</b>

№ 22

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Каша из крупы «Геркулес»</b>							
Молоко		25	25				
Сахар		100	100				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
<b>Итого:</b>	200			<b>5.58</b>	<b>8.92</b>	<b>29.35</b>	<b>224.45</b>



123

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Беф-строганов в томатном соусе с тушеной капустой	<u>45</u> 40-150						
Мясо		110	44				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Мука пшеничная		2	2				
Масло сл.		2	2				
<b>Итого</b>				<b>14,12</b>	<b>4,35</b>	<b>2,43</b>	<b>108,00</b>
Капуста св.		230	184				
Морковь		40	32				
Лук		10	8				
Сахар		1	1				
Томат		2	2				
Масло раст.		8	8				
<b>Итого</b>				<b>3,40</b>	<b>7,52</b>	<b>13,68</b>	<b>140,50</b>

124

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Каша пшеничная	250						
Пшено		40	40				
Молоко		120	120				
Сахар		10	10				
Масло сливочное.		6	6				
<b>Итого</b>				<b>7,38</b>	<b>9,79</b>	<b>41,14</b>	<b>289,44</b>

8

№25

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Салат овощной	50						
Картофель		50	35				
Капуста квашеная		15	12				
Лук		3	2				
Масло растит.		2	2				
<b>Итого</b>				<b>0,76</b>	<b>1,88</b>	<b>7,71</b>	<b>52,09</b>

№26

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Гуляш с овощным рагу							
Мясо	45-40		110	44			
Лук	150		10	8			
Томат			2	2			
Масло сливочное			2	2			
Мука пшенич.			2	2			
Капуста свежая			2	2			
Морковь			120	96			
Зеленый горошек			40	32			
(консервированный)			15	15			
Картофель			40	49			
Томат			3	3			
Масло раст.			4	4			
<b>Итого</b>				<b>17,21</b>	<b>10,96</b>	<b>20,84</b>	<b>257,60</b>

127

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Салат овощной</b>							
Капуста свежая		45	36				
Морковь		15	12				
Масло растительное		2	2				
сахар		1	1				
<b>Итого:</b>	50			<b>0.67</b>	<b>1.88</b>	<b>3.66</b>	<b>35.31</b>

128

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Щи свежие на костном бульоне</b>							
Капуста		50	40				
Картофель		40	28				
Морковь		12	9,5				
Лук		5	4				
Томат		2	2				
Масло сливочное		2	2				
<b>Итого:</b>	250			<b>1.36</b>	<b>1.56</b>	<b>9.01</b>	<b>56.83</b>

129

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Сдоба</b>							
Мука пшеничная		40	40				
Молоко		20	20				
Масло растительное		2	2				
Яйцо 112		4	3,8				
Сахар		6	6				
Дрожжи		2	2				
<b>Итого:</b>	60			<b>4.79</b>	<b>4.01</b>	<b>34.64</b>	<b>193.11</b>

130

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калори и
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Суп сборный на к/б</b>	250						77.86
Картофель		50	35				
Морковь		12	9,6				
Капуста свежая		25	20				
Зеленый горошек		8	8				
Рис		5	5				
Томат		3	3				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
<b>Итого:</b>				<b>1.73</b>	<b>1.61</b>	<b>13.57</b>	

131

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калори и
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Котлеты мясные с жареным картофелем и соленым огурцом</b>	80\100						247.11
Мясо		110	40				
Хлеб пшеничный		10	10				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
Картофель		300	200				
Масло растительное		4	4				
<b>Итого:</b>				<b>3.60</b>	<b>6.58</b>	<b>42.00</b>	

132

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество ( в г )		Химический состав			Калори и
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
<b>Компот</b>	150						103.35
Сухие фрукты		15	15				
Сахар		16	16				
<b>Итого:</b>				<b>0.24</b>	<b>-</b>	<b>24.96</b>	