

Утверждаю:

по МБДОУ «Детский сад № 37

с. Чулпаново»

Заведующий: Э.Х. Зиятдинова

Введено в действие приказом

№ 2 от 29.09.2022 г.



Картотека блюд
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №37
с. Чулпаново» Нурлатского
муниципального района РТ

21

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

22

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

23

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

24

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

№ 5

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

№ 6

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

№ 7

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

18

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

19

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

110

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

111

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

12

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

13

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

14

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

n 15

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

n 16

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

117

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Овощи тушеные	130	160	130	2,43	5,64	9,15	200,22
Капуста		30	24				
Морковь		8	4				
Лук		2	2				
Томат		6	6				
Итого:							

118

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

119

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Солянка с мясом	220	110	44	17,24	11,87	15,36	247,17
Мясо		230	124				
Капуста свежая		20	14				
Картофель		10	8				
Морковь		10	8				
Лук		3	3				
Томат		2	2				
Мука пшеничная		2	2				
Итого:			8				

n 20

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

n 21

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

n 22

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

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	45 40-150						
Мясо		110	47				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Мука пшеничная		2	2				
Масло сл.		2	2	14,12	4,35	2,43	108,00
Итого							
Капуста св.		230	184				
Морковь		40	32				
Лук		10	8				
Сахар		1	1				
Томат		2	2				
Масло раст.		8	8	3,40	7,52	13,68	140,50
Итого							

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				
Итого				7,38	9,79	41,14	289,44

~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				
Итого				0,76	1,88	7,71	52,09

~26

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

127

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

128

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

129

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Слоба	60	40	40	4.79	4.01	34.64	193.11
Мука пшеничная		20	20				
Молоко		2	2				
Масло растительное		4	3,8				
Яйцо M2		6	5				
Сахар		2	2				
Дрожжи							
Итого:							

130

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

131

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории				
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
Котлеты мясные с жареным картофелем и соленым огурцом	80\100	110	40	3.60	6.58	42.00	247.11				
Мясо		70	10								
Хлеб пшеничный		5	4								
Лук		2	2								
Масло сливочное		300	200								
Картофель		4	4								
Масло растительное											
Итого:											

132

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