день 1	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	200							
№168	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	крупа пшено		20	20	2.3	0.66	13	69.6	
	сахар		5	5			4.945	18.95	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06
					6.555	8.54	25.075	203.95	
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток		2.4	2.4			0.084		
	сахар		10	10			9.89	37.9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.95
					3.1	2.75	15.174	95.1	1.95
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16
					5.025	6.25	36.08	151.72	
					16.35	18.52	79.3	481.39	
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
обед									
№233	суп вермишелевый на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	морковь		10	12	0.156	0.012	0.86	4.08	0.52
	лук репчатый		10	9.8	0.14		0.9	4.018	1.01
	вермишель		15	15	2.6	0.28	17.43	84.3	
	картофель		90	78	1.44	0.288	11.74	57.6	17.3
	масло сливочное		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99	
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
	зелень		2	2	2	1.16	0.11	0.78	2.4
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11.066	6.767	31.136	215.338	21.23
№336	капуста тушеная с мясом	200							
	капуста свежая		160	148	2.97	0.165	7.,755	44.55	
	масло растительное		3	3		2.997		2.697	
	морковь		10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52
	морковь		10	9.8	0.14		0.9	4.018	1.01
	мясо говядина		45	33.6	8.37	7.2		98.1	
	сметана		5	5	0.145	0.75	0.15	8.03	0.03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.44	
					11.809	13.605	2.01	184.255	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74	
					0.3	0	11.324	45.44	36.3
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17	90.5	
					26.475	20.972	61.47	535.533	57.53
УПЛОТ.	молоко кип.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	
№249	суфле из рыбы	70							
	рыба горбуша		80	72	15.96	5.32	0.38	111.72	
	яйцо		0.7	0.7	4	3.63	0.223	49.46	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0.564	0.5	0.946	10.4	0.39
	масло растит		5	5		4.995		44.95	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0.174	0.9	0.183	9.63	
					20.713	17.825	1.756	248.56	0.39
№321	картофельное пюре	100							
	картофель		120	100	2.38	0.48	19.4	95.2	25.92
	молоко пастериз.2,5%		30	30	0.846	0.75	1.42	15.6	0.52
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.44	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					3.241	3.71	20.844	133.24	26.44
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
					3.44	0.52	18	93.2	
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0.6	0.6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1.551	1.38	2.6	28.6	1.3
					1.551	1.38	9.523	55.13	1.3
	фрукты свежие	100	100	100	0.4	0.3	9.5	42	8.4
	кондит.изделие	10	10	10	2.59	3.5	26.7	149	
					25.905	23.215	41.623	478.93	36.53
	итого				52.38	44.187	103.093	1014.46	94.06
					81.275	71.202	180.916	1684.39	

упл по.	молоко кипяч.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	
					2.82	2.5	4.73	52	
	рыба горбуша		70	66	13.86	4.62	0.33	97.02	
	яицо		0.7	0.7	4	3.63	0.223	49.46	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0.423	0.375	0.71	7.8	0.39
	масло растит		3	3		2.997		26.97	
	масло сливочное		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99	
	соль поваренная йодиров.		0.5	2					
	сметана		4	4	0.116	0.6	0.122	6.42	
					18.409	13.872	1.401	202.7	0.39
	картофель		110	90	2.2	0.44	17.93	88	25.92
	молоко		25	25	0.71	0.625	1.183	13	0.39
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поварен.йодиров.		0,5	0.5					
					2.925	3.545	19.14	123.4	26.31
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.39	13.5	69.9	
					2.58	0.39	13.5	69.9	0
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.53	
	кондит.изделие	10	10	10	2.22	3	22.86	127.8	
	фрукты свежие	95	95	95	0.4	0.3	9.5	42	8.4
	итого:				58	57.7	211	1580	184.8

день 2	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная мол.с маслом	200/5							
№168	крупа манная		20	20	2.1	0.2	13.48	65.6	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06
	сахар		5	5			4.945	18.95	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					6.355	8.08	25.555	199.95	1.06
	какао напиток с молоком	200							
	какао порошок		1.5	1.5	0.09	0.072	1.0995	5.715	
	сахар		10	10			9.89	37.9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.75
					3.19	2.822	16.1895	100.815	1.75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сы	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16
					5.025	6.25	36.08	151.72	
					14.57	17.152	77.8245	452.485	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
обед	салат из зел.горошка	55							
	зел.горошек		100	55	2.75	0.11	7.04	40.2	
	масло растит		2	2		1.998		17.98	
	лук репчатый		10	8	0.112		0.72	3.28	
					2.75	2.108	7.04	61.46	0
	Борщ на кур./б.со сметаной	200							
	свекла		50	45	0.675	0.045	4.05	18.9	4
	капуста белок.свеж.		50	45	0.81	0.045	2.13	12.15	18
	картофель		80	64	1.68	0.34	13.692	67.2	14.5
	морковь		10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52
	лук репчатый		10	14	0.196	0	1.26	5.74	1.01
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
	масло сливочное		2	2		1.99		17.98	
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	сметана		6	6	0.174	0.9	0.183	9.63	
	томатное пюре		2	2	0.1	0.38		1.98	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					8.524	7.09	22.331	187.57	38.03
	мясные котлеты	70			11.92	8.8	11.64	173	
	говядина		70	64.2	11.94	10.27		139.96	
	хлеб пшен.		10	10	0.86	0.13	4.5	23.3	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0.42	0.38	0.71	7.8	0.39
	сухари		7	7	0.924	0.161	3.92	22.12	
	яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	лук репчатый		10	9	0.196	0	1.26	5.74	1.01
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
					27.415	23.261	22.117	408.45	1.4
	гречнев.каша отв.с маслом	150							
	крупа гречневая		40	40	5.04	1.32	24.3	134	
	масло сливочное		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					5.05	2.97	24.316	148.99	
	соус томатный	35							
	морковь		10	10.3	0.134	0.01	0.74	3.5	
	лук репчатый		10	10.5	0.147		0.945	4.3	
	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96	
	мука		3	3	0.31	0.033	2.07	9.93	
					0.791	0.043	4.515	21.69	
№3/2	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74	
					0.3	0	11.324	45.44	36.3
№1	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17	90.5	
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0.05	3.8	30	
	сахар		2	2			1.99	7.58	
№401					3	0.05	5.79	37.58	
	хлеб пшеничный		20	20	1.6	0.3	10	49	
					1.6	0.3	10	49	
	пирог печ.с луком и яйцом	80							
	мука пшеничная в/с		50	50	5.665	0.605	37.95	182.05	
	сахар		2	2			1.978	7.58	
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1.128	1	1.89	20.8	0.65
	масло сливочное		4	4	0.02	3.3	0.032	29.98	
	яйцо		1	1	5.72	5.18	0.32	70.66	
	лук репчатый		10	9	0.126		0.81	3.69	
	дрожжи		1.25	1.25					

	сметана		5	5	0.145	1.35	0.15	8.03	0.03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло растит		3	3		2.997		26.97	
	яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
					12.804	14.432	43.13	363.89	0.68
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0.6	0.6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1.551	1.38	2.6	28.6	1.3
					1.551	1.38	9.523	55.13	1.3
	фрукты свежие	100	100	100	0.4	0.3	9.5	42	
итого							9.5	502.85	
					19.355	16.462	77.943	502.85	
итого:					82.555	69.686	273.5105	1972.185	

день 2	наименование блюд	кол-в	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша манная с маслом	150								
	крупа манная		15	15	1.55	0.165	10.11	49.2		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04	
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.4		
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4		
	соль поварен. йодиров.		0.5	0.5						
					5.515	6.145	19.72	156		
	какао с молоком	150								
	какао порошок		1.25	1.25	0.075	0.06	0.916	4.76		
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.5		
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52		
					2.895	2.56	12.57	83.3		
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром									
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.1	0.06	
					3.645	5.462	13.54	121	0.06	
				12.06	14.167	45.83	360	1.1		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1	
					0.5		9.1	38	1.1	
					0.5	0	9.1	38		
обед	салат из зелён.горошка	45								
	зелёный горошек		80	40	2	0.08	5.12	29.2	0.021	
	масло растит		1	1	0	0.999	0	8.99		
	лук репчатый		8	7	0.098	0	0.63	2.87		
					2.098	1.079	5.75	41.1		
	Борщ на кур/б.со сметан	150								
	свекла		40	35	0.6	0.04	3.15	14.7	0.5	
	капуста белок.свеж.		40	35	0.63	0.04	1.645	9.45	0.16	
	картофель		70	55	1.36	0.272	11.08	54.4		
	морковь		9	12	0.156	0.012	0.86	4.08	0.52	
	лук репчатый		9	9.8	0.14		0.9	4.02	1.01	
	масло растительное		3	3		2.997		27		
	масло сливочное		1	1	0.005	0.825	0.008	7.48		
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6		
	сметана		5	5	0.145	0.75	0.15	8	0.002	
	том пюре		2	2	0.1	0	0.38	1.98		
	соль поварен. йодиров.		0.5	0.5						
						7.856	5.316	18.25	154	2.192
		мясные котлеты	60							
говядина			65	52.5	9.765	8.4	0	114		
хлеб пшен.			10	10	0.86	0.13	4.5	23.3		
молоко пастериз.2,5%			5	5	0.14	0.125	0.24	2.6	0.39	
масло растительное			3	3		2.997		27		
сухари			6	6	0.8	0.14	3.36	19		
яицо			0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.1		

	масло слив.		1	1	0.005	0.825	0.008	7.48	
	соль поварен. йодиров.		0.5	0.5					
	лук репчатый		9	11	0.154	0	0.99	4	1.01
					12.86	13.657	9.161	212	
	гречка отв с маслом	120							
	крупа гречневая		35	35	4.41	1.16	21.25	117	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поварен. йодиров.		0.5	0.5					
					4.425	3.64	21.27	140	
	соус томатный	30							
	морковь		9	8.7	0.113	0.01	0.63	3	
	лук репчатый		9	8.9	0.125		0.8	3.65	
	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96	
	мука		2	2	0.21	0.022	1.38	6.62	
					0.648	0.032	3.57	17.2	
					1.296	0.064	7.14	34.5	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.9	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.945	19	
					0.3	0	9.895	39.8	36.3
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	76.19
	хлеб пшеничный	20	20	20	1.72	0.26	9	46.6	
					1.72	0.26	9	46.6	
					60.32	47.992	99.17	777	78.38
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0.05	3.8	30	
	сахар		2	2			1.99	7.58	
№401					3	0.05	5.79	37.6	
с16 ч 15	пирог печен.с луком и я	70							
	мука пшеничная в/с		45	45	5.15	0.55	34.5	166	
	сахар		1	1	0	0	0.989	3.79	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	1.128	1	1.892	20.8	0.65
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	яйцо		1	1	5.72	5.18	0.32	70.7	
	лук репчатый		8	7					
	дрожжи		1	1					
	сметана		4	4	0.116	0.6	0.122	6.42	0.21
	соль поварен. йодиров.		1	1					
	масло растит		2	2		1.998		18	
	яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.1	
					13.28	14.498	37.93	337	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.5	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.5	
	фрукты свежие	95	95	95	0.38	0.38	9.31	42.8	
					35.76	31.976	115.3	896	2.11

	Итого:				61	56.7	234	1675	64.8
--	---------------	--	--	--	-----------	-------------	------------	-------------	-------------

день 3	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	суп молочный вермишелевый	200/5								
	макаронные изделия		20	20	1.56	0.17	10.5	50.55		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06	
	сахар песок		5	5			4.945	18.95		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					5.815	8.05	22.575	184.9	1.06	
№395	кофейный напиток с молоком	200								
	кофейный напиток		2.4	2.4			0.084			
	сахар		8	8			7.912	30.32		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.95	
					3.1	2.75	13.196	87.52	1.95	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16	
					5.025	6.25	36.08	151.72		
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.9	0.14	5.67	28	42	
обед	Суп с мясными фрикадельками	200			#VALUE!	17.19	77.521	452.14	45.01	
	картофель		100	95	2.1	0.42	17.11	84	17.28	
	морковь		10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52	
	лук репчатый		10	12	0.134	0	0.864	3.94	0.91	
	масло растительное		3	3		2.997		26.97		
	мясо говядина		50	42.9	8	6.9		93.5		
	яйцо		0.1	0.1	0.57	0.52	0.03	7.1		
	том шоре		2	2	0.1	0.38		1.98		
	соль поваренная йодиров.		1.5	1.5						
						8.973	11.23	18.94	221.91	18.71
	рыбные котлеты	70								
	рыба горбуша		80	76	15.96	5.32	0.38	111.72		
	хлеб пшен.		10	10	1.03	0.11	6.9	33.1		
	молоко пастериз.2,5%		17	17	0.48	0.43	0.8	8.84	0.22	
	яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13		
	масло слив.		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99		
соль поваренная йодиров.		1.5	1.5							
лук репчатый		10	15.5	0.217	0	1.395	6.36	1.01		
масло растительное		3	3		2.997		26.97			
					18.837	11.547	9.554	216.11	1.23	
перловая каша с маслом	130									
крупа перловая		40	40	3.72	0.44	26.24	128			
масло сливочное		4	4	0.02	3.3	0.032	29.98			
соль поваренная йодиров.		1	1							
					3.74	3.74	26.272	157.98		
соус томатный	35									
морковь		12	10.3	0.134	0.01	0.74	3.5			
лук репчатый		12	10.5	0.147		0.945	4.3			
том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96			
мука		3	3	0.31	0.033	2.07	9.93			
					0.791	0.043	4.515	21.69		
№372	комлот из с/ф	200								
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3	
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74		
					0.3	0	11.324	45.44	36.3	
хлеб ржаной	50	50	50	3.3	4.6	17	90.5			
				3.3	4.6	17	90.5	0		
хлеб пшеничный	20	20	20	1.72	0.26	9	46.6			
				1.72	0.26	9	46.6			
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!			
уплотн.	молоко кипяч.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2	
полдник	пудинг из творога с рисом смет соусом	120								
	творог полужирный		100	100	16.7	9	2	159	0.5	
	крупа рис		5	5	0.35	0.05	3.535	16.5		
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95		
	яйцо		0.3	0.3	1.71	1.55	0.095	21.2		
	масло сливочное		6	6	0.03	4.95	0.048	44.88		
	масло растит		3	3		2.997		26.97		
	сметана		11	11	0.32	1.65	0.336	17.66		
						19.11	20.197	10.959	305.16	
						19.11	20.197	10.959	305.16	
									0.5	
	кисель из плодов ягодного конц.	200								
	кисель		20	20	0.15	0	34.7	135		
сахар		5	5		0	4.945	18.95			
				0.15	0	39.645	153.95			
фрукты свежие	100	100	100	0.63	0.14	5.67	28			
кондит.изделие	10	10	10	2.22	3	22.86	127.8			
				0.15	0	39.645	153.95	0		
				22.08	22.697	55.334	666.91	2.5		
итого				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	47.51		

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	суп молочный вермишелевый	150								
	макаронные изделия		15	15	2.08	0.22	13.94	67.4		
	молоко пастериз.2,5%		105	105	2.82	2.5	4.13	52	1.04	
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.37		
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					4.915	5.2	21.061	153.17		
№395	кофейн.напиток с молоком	150								
	кофейный напиток		2	2	0.075	0.06	0.92	4.76		
	сахар		7	7			6.923	26.53		
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	1.04	
					2.895	2.56	12.573	83.29		
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром									
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.08	0.06	
						3.645	5.462	13.54	121.38	0.06
					11.455	13.222	47.174	357.84	2.14	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1	
					0.5		9.1	38	1.1	
обед	суп картоф.с мясн.фрикадел	150								
	картофель		85	75	1.5	0.3	12.225	60	16.8	
	морковь		9	8.6	0.1118	0.01	0.62	2.92	0.52	
	лук репчатый		9	9.8	0.137	0	0.882	4	1.01	
	масло растит		2	2		1.998		17.98		
	говядина		45	33.6	6.25	5.38		73.25		
	яйцо		0.1	0.1	0.57	0.52	0.03	7.1		
	том пюре		2	2	0.1	0.4		1.98		
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5						
						8.6688	8.608	13.757	167.23	
		рыбные котлеты	60							
		рыба горбуша		70	57	11.97	3.99	0.285	83.79	
		хлеб пшен.		10	10	1.03	0.11	6.9	33.1	
		яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
		соль поваренная йодиров.		0.5	0.5					
		молоко пастер.2,5%		15	15	0.423	0.375	0.71	7.8	
	лук репчатый		9	9	0.126	0	0.81	3.69	1.01	
	масло растительное		3	3		2.997		26.97		
	масло сливочное		1	1						
					14.689	8.512	8.768	169.48		
	перловая каша с маслом	120								
	крупа перловая		35	35	3.26	0.385	22.96	112		
	масло сливочное		4	4	0.02	3.3	0.032	29.98		
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5						
					3.28	3.685	22.992	141.98		
	соус томатный	30								
	морковь		9	8.7	0.113	0.01	0.63	3		
	лук репчатый		9	8.9	0.125		0.8	3.65		
	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96		
	мука		2	2	0.21	0.022	1.38	6.62		
					0.648	0.032	3.57	17.23		
№372	компот из с/ф	150								
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3	
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95		
					0.3	0	9.895	39.83	36.3	
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4		
					2.64	0.48	13.6	72.4	73.61	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1.72	0.26	9	46.6		
Уплотн.п 15:15	молоко кипяч.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2	
	пудинг творож.с рисом, смет	100								
	творог полужирный		75	75	12.53	6.75	1.5	119.25	0.5	
	крупа рис		4	4	0.35	0.05	3.535	16.5		
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95		
	яйцо		0.3	0.3	1.71	1.55	1.095	21.2		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	масло растит		2	2		1.998		17.98		
	сметана		9	9	0.26	1.35	0.27	14.46	0.03	
						14.875	15.828	11.385	245.74	
		кисель из плодово-ягод.конц	150							
		кисель		15	15	0.12		27.74	108	
	сахар		4	4	0	0	3.956	15.16		
					0.12	0	31.696	123.16		
	фрукты свежие	95	95	95	0.855	0.19	7.695	38		
	кондит.изделие	10	10	10	1.85	2.5	19.05	106.5		
					20.52	21.018	74.556	565.4	2.53	
	итого:				68	60,1	242,8	1584	39,73	

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая геркулесовая	150							
	крупа" геркулес."		15	15	1.87	1	8.3	51	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.37	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					5.835	6.98	17.91	157.6	
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1.25	1.25	0.075	0.06	0.916	4.763	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	
					2.895	2.56	12.57	83.29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.07		14.08	0.06
					3.645	5.46	13.54	121.4	0.06
				21.11	24.5	74.5	603.1	1.1	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
обед	щи из св.капусты на кур.б.	150							
	картофель		70	58	1.4	0.4	15.5	76	16.8
	капуста белокач.		70	58	1.4	0.4	15.5	69	16.8
	лук репчатый		9	11	0.137	0	0.882	4	1.01
	морковь		9	11	0.112	0.01	0.62	2.92	0.52
	масло растительное		3	3		3		26.97	
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	масло сливочное		1	1	0.01	1.65	0.016	14.99	
	сметана		5	5	0.14	0.75	0.15	8	0.015
	соль поваренная йодиров.		0,5	0.5					
					7.919	6.59	32.75	224.5	
		плов мясной	150						
		мясо говядина		40	31.7	7.99	6.9		91
	масло сливочное		5	5	0.01	1.65	0.016	14.99	
	морковь		9	16	0.112	0.01	0.62	2.92	0.52
	лук репчатый		9	9	0.137	0	0.882	4	1.01
	крупа рисовая		35	35	2.8	0.4	28	129	
	масло растит		2	2		1.99		17.98	
	соль поваренная йодиров.		0.25	0.25					
					11.05	11	29.52	259.9	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95	
					0.3	0	9.895	39.83	36.3
		хлеб пшеничный	20	20	20	1.72	0.26	9	46.6
					1.72	0.26	9	46.6	
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	

					2.64	0.48	13.6	72.4	109.3
					#REF!	####	#####	#REF!	109.3
упл полд.									
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0.05	3.8	30	
	сахар		2	2			1.99	7.58	
№401					3	0.05	5.79	37.58	
	ватрушки с повидлой	70							
	мука пшеничная		45	45	5.1	0.55	34.5	163	
	сахар		1	1			6.99	26.53	
	масло сливочное		4	4	0.04	4.13	0.13	33	
	яицо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
	соль		1	1					
	дрожжи		1	1					
	повидло		40	40	0.33		6	25	0.21
	сметана		4	4	0.116	0.6	0.122	6.42	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	1.13	1	1.89	20	0.65
	соль поварен. йодиров.		1	1					
	масло растит		2	2			1.99	17.98	
					7.856	9.31	49.7	306.1	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.53	
	фрукты свежие	95	95	95	0.76	0.29	7.695	38	5.4
					#REF!	####	#####	#REF!	7.51
	Итого:				#REF!	####	#####	#REF!	63.6

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с	150							
	крупа пшено		7.5	7.5	1.15	0.33	6.5	34.5	
	крупа рис		7.5	7.5	0.5	0.07	4.9	23	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.97	11.4	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.02	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
№395	кофейн.напиток с мол	150							
	кофейный напиток		2	2	0.075	0.06	0.92	4.76	
	сахар		7	7			6.92	26.5	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	1.04
					2.895	2.56	12.6	83.3	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.07		14.1	0.06
					3.645	5.46	13.5	121	0.06
					15.05	17	59.7	452	2.14
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
обед	суп гороховый на кур.	150							
	горох		25	25	6.9	0.48	15.2	94.2	
	картофель		80	68	2.4	0.4	11.8	58	17.3
	морковь		9	8.6	0.112	0.01	0.62	2.92	0.52
	лук репчатый		9	9	0.29	0	1.89	8.61	1.01
	масло растит.		3	3		3		27	
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	масло слив.		3	3	0.015	2.48	0.02	22.4	
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5					
					14.44	6.75	29.7	236	18.83
	жаркое по -домашнему	150							
	мясо говядина		40	31.7	9.3	11.2	11.6	109	
	картофель 01.02		100	91	3	0.6	24.5	120	22.5
	лук репчатый		9	9	0.29	0	1.89	8.16	1.01
	масло растительное		4	4		4		36	
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5					
	морковь		9	11	0.4	0.03	2.3	10.7	0.48
	масло слив.		3	3	0.015	2.48	0.02	22.4	
					13.01	18.3	40.3	306	23.99
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.9	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.95	19	

					0.3	0	9.9	39.8	36.3
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	158.24
					58.12	50.6	173	1236	160.44
упл по.	молоко кипячен.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2
	лакомка твор.со сгущ.м	100							
	творог		75	75	16.7	9	2	159	0.5
	мука		3	3	0.52	0.05	9.41	16.7	
	сахар		1	1			0.99	3.79	
	яицо		0.4	0.4	2.29	2.07	0.13	28.3	
	масло сливочное		4	4	0.02	3.3	0.03	30	
	сметана		9	9	0.26	1.35	0.27	14.5	0.03
	масло растит		2	2		1.99		18	
	сгущ.молоко		10	10	1.08	1.28	8.4	48	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	хлеб пшеничный	30	30	30	2.58	0.39	13.5	69.9	83.6
					2.58	0.39	13.5	69.9	83.6
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.92	26.5	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.37	26	1.25
					1.41	1.25	9.29	52.5	
	фрукты свежие	95	95	95	1.425	0.1	20	84.6	
	кондит.изделие	10	10	10	2.25	3.54	22.3	131	
					35.35	28.5	114	830	170.98
	Итого:				58	61	209	1592	277.5

день 6	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая пшеничная	150							
	крупа пшеничная		15	15	2.1	0.26	11.2	55	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.37	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5					
					6.065	6.24	20.811	161.6	
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1.25	1.25	0.075	0.06	0.916	4.763	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	
					2.895	2.56	12.569	83.29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.08	0.06
					3.645	5.462	13.54	121.4	0.06
					21.565	23.062	80.3	611.1	1.1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
					0.5	0	9.1	38	
обед	свекольник на	150							
	свекла		50	45	1.8	0.12	10.8	50.4	6.8
	картофель		70	65	2	0.4	16.3	80	11.5
	морковь		9	11	0.12	0.01	0.69	3.26	0.3
	лук репчатый		9	11	0.134	0	0.864	3.94	1.01
	масло растит		2	2		1.99		17.98	0
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	масло сливочное		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99	
	сметана		5	5	0.145	7.5	0.153	8.025	0.03
	соль йодированный		0.5	0.5					
					8.929	12.05	28.903	201.2	19.6
					8.929	12.05	28.903	201.2	19.6
	гуляш из говядины	55							
	мясо говядина		40	31.7	10.5	8.96		122	
	морковь		9	11	0.26	0.02	1.43	6.7	1.04
	лук репчатый		9	11	0.134	0	0.864	3.94	1.01
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0.32	0.04	2.03	9.93	
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	томатное пюре		4	4	0.29		1.14	5.94	
					11.504	12.017	5.464	175.5	2.05
					23.008	24.034	10.928	351	4.1

	макароны отварные	120							
	макар изделия		40	40	4.1	0.44	28	135	
	масло сливочное		3	3	0.01	1.65	0.016	14.99	
	соль повар.йодированная		0.3	0.3					
					4.11	2.09	28.016	150	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95	
					0.3	0	9.895	39.83	36.3
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	
15.00	молоко кипяч.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2.5
упл полд	рыба запечён.в омлете	95							
	рыба минтай		70	41.8	6.567	0.41		43.5	38.9
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0.98	0.87	1.65	18.1	0.52
	яйцо		0.7	0.7	4	3.62	0.22	49.5	
	масло растит		2	2		1.998		17.98	
	сметана		4	4	0.15	0.75	0.15	8	0.21
	масло сливочное		5	5	0,025	4.13	0.04	37.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					11.697	11.778	2.06	174.5	
	масло растит.		1	1	0	0.999	0	8.99	
					23.394	24.555	4.12	358	
	хлеб пшеничный	30	30	30	2.58	0.39	13.5	69.9	8.3
					2.58	0.39	13.5	69.9	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.53	
	фрукты свежие	95	95	95	0.38	0.38	9.31	42.75	
	кондит.изделие	10	10	10	2.25	3.54	22.32	130.8	
					16,25	17,98	77,433	539,11	
	Итого:				52	54	220	1599	160

день/завтрак	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
	каша гречневая молочная	200/5							
	крупа гречневая		25	25	3.15	0.83	15.175	83.75	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06
	сахар		5	5			4.945	18.95	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	соль йодиров.		1	1					
					7.405	8.71	27.25	218.1	1.06
№395	кофейный напиток с молоком	200							
	кофейный напиток		2.4	2.4			0.084		
	сахар		10	10			9.89	37.9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.95
					3.1	2.75	15.174	95.1	1.95
№1	хлеб пшеничный с маслом	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16
					5.025	6.25	36.08	151.72	
					15.53	17.71	78.504	464.92	
2 завтрак	сок абрикосовый	100							
	сок абрикосовый		100	100	0.58	0	4.8	64	4
					0.58	0	4.8	64	
обед	Рассольник на м.к.б.со сметаной	200							
	картофель		80	64	2.4	0.34	14.94	69.12	17.3
	крупа перловая		10	9.9	0.93	0.11	6.6	32	
	морковь		10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52
	лук репчатый		10	14	0.134	0	0.864	3.94	1.01
	огурцы соленые		15	13	0.1	0.013	0.208	1.69	0.8
	мясо говядины		20	12.5	3.72	3.2	0	43.6	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99	
	масло растит		2	2		1.99		17.98	
	сметана		6	6	0.14	1	0.16	10.3	0.015
					7.603	8.316	23.724	198.04	19.645
	суфле из мяса птицы	70							
	мясо курицы		70	52	8.2	6.7	5.5	115.2	
	хлеб пшен.		8	8	0.78	0.17	5.6	26.5	
	масло слив.		1	1	0.03	2.55	0.091	23.27	
	масло растит		4	4		3.99		35.96	
	яйцо		0.2	0.2	1.143	1.035	0.063	14.13	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	лук репчатый		10	9.8	0.137	0	0.882	4	1.01
					10.29	14.445	12.136	219.06	1.01
	гороховое пюре	140							
	горох душенный		45	45	10.35	0.72	22.86	141	
	соль йодированная		1	1					
	масло сливочное		2	2	0.01	1.65	0.016	14.99	
	масло растит		2	2	0	1.998	0	17.98	
					10.36	2.37	22.876	155.99	0
	соус томатный	35							
	морковь		10	10.3	0.134	0.01	0.74	3.5	
	лук репчатый		10	10.5	0.147		0.945	4.3	
	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96	
	мука		3	3	0.31	0.033	2.07	9.93	
					0.791	0.043	4.515	21.69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74	
					0.3	0	11.324	45.44	36.3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1.72	0.26	9	46.6	
					1.72	0.26	9	46.6	
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.6	90.45	
упл.полл.	кефир нежирный	100	100	100	3	0.05	3.8	30	
15:15	сахар		2	2			1.99	7.58	
№401	пирог с мясом с луком	80							
	мука пшеничная		50	50	6.18	0.66	41.4	200.4	
	сахар		2	2			1.978	7.58	
	масло сливочное		6	6	0.024	2.18	0.78	19.83	
	яйцо		0.2	0.2	0.025	0.02	0.0013	0.27	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	дрожжи		1.25	1.25					
	мясо говядины		45	33.6	6.51	5.6		76.3	
	лук репчатый		10	9	0.134		0.864	3.94	0.67
	сметана		5	5	0.14	1	0.16	10.3	0.015
	молоко пастер.2,5%		20	20	1.13	1	1.89	20.8	0.65
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
					#VALUE!	13.457	47.0733	366.39	1.335
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0.6	0.6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1.551	1.38	2.6	28.6	1.3
					1.551	1.38	9.523	55.13	1.3
	свежие фрукты	100	100	100	0.4	0.3	9.5	42	
						15.147	69.3963	498.12	2.635
	Итого:				0.58	15.147	259,155	1957,9	2,635

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша гречневая молоч	150							
	крупа гречневая		20	20	2	0.6	10	55	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.37	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль йодиров.		1	1					
№395	кофейн.напиток с мол	150							
	кофейный напиток		2	2	0.075	0.06	0.92	4.76	
	сахар		7	7			6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	1.04
					2.895	2.56	12.57	83.29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.08	0.06
					3.645	5.462	13.54	121.4	0.06
					15.4	17.162	58.3	449.5	2.14
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
обед	рассольник на м.к.б.со	150							
	картофель		70	68.4	1.4	0.4	15.5	76	16.8
	крупа перловая		8	8	1.7	0.11	6	27	
	морковь		9	8.6	0.1118	0.01	0.62	2.92	0.52
	лук репчатый		9	9.8	0.137	0	0.882	4	1.01
	огурцы соленые		10	10	0.13	0.01	0.25	2.08	0.8
	мясо говядина		20	12.5	3.72	3.2	0	43.6	
	соль поваренная йодиров.		0.25	0.25					30
	масло сливочное		1	1	0.01	1.65	0.016	14.99	
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
	сметана		5	5	0.14	0.75	0.15	8.1	0.02
	суфле из мяса птицы	70							
	мясо курицы		60	49	8.2	6.7	5.5	115.2	
	хлеб пшен.		6	6	0.78	0.17	5.6	26.5	
	масло слив.		1	1	0.03	2.55	0.091	23.27	
	масло растит		3	3		3.99		35.96	
	яицо		0.2	0.2	1.143	1.035	0.063	14.13	
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5					
	лук репчатый		9	8.2	0.137	0	0.882	4	1.01
					10.29	14.445	12.14	219.1	1.01
	гороховое пюре	110							
	горох лушен.		40	40	9	0.6	0	121	
	масло сливочное		3	3	0.01	1.65	0.016	14.99	
	соль поварен.йодированная		0.25	0.25					
	масло растительное		1	1		0.999		8.99	
	соус томатный	30							
	морковь		9	8.7	0.113	0.01	0.63	3	
	лук репчатый		9	8.9	0.125		0.8	3.65	

	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96	
	мука		2	2	0.21	0.022	1.38	6.62	
					0.648	0.032	3.57	17.23	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95	
					0.3	0	9.895	39.83	36.3
	хлеб пшеничный	20	20	20	1.72	0.26	9	46.6	
					1.72	0.26	9	46.6	
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	74.6
	упл полдник				44.915	42.33	106.2	607	124
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0.05	3.8	30	
	сахар		2	2			1.99	7.58	
№401					3	0.05	5.79	37.58	
	пироги с мясом, луком	70							
	мука пшеничная		45	45	5.1	0.55	34.5	165.5	
	сахар		1	1			2.97	11.37	
	масло сливочное		5	5	0.015	2.48	0.024	22.4	
	яицо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	дрожжи		1	1					
	мясо говядины		45	31.7	5.6	4.8		65.4	
	лук репчатый		8	7	0.18		1.17	5.3	0.67
	сметана		4	4	0.15	0.75	0.15	8	0.21
	молоко пастер. 2,5%		15	15	1.13	1	1.89	20.8	0.65
	масло растит		2	2		1.99		17.98	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.53	
	фрукты свежие	95	95	95	0.38	0.285	9.025	39.9	
					22.515	15.495	79.95	551	2.78
	Итого:				65	52	203	1545	94

| |

день8	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязкая рисовая с маслом	200/5	5.67	5.28					
	рис		20	20	1.4	0.198	14.22	65.34	
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06
	сахар		5	5			4.945	18.95	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					5.655	8.078	26.295	199.69	1.06
	какао напиток с молоком	200							
	какао порошок		1.5	1.5	0.09	0.072	1.0995	5.715	
	сахар		10	10			9.89	37.9	
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.75
					3.19	2.822	16.1895	100.815	1.75
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/6							
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16
					5.025	6.25	36.08	151.72	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
					14.37	17.15	87.6645	490.225	3.91
обед	салат из зел.горошка	55							
	зелён.горошек		80	55	2.75	0.11	7.04	40.2	12.1
	масло растительное		2	2	0	1.998	0	17.98	
	лук репчатый		5	5			0.72	3.28	
					2.75	2.108	7.76	61.46	12.1
	суп домашняя лапша на кур/б	200							
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
	мука		25	25	2.6	0.28	17.25	82.75	
	картофель		50	45	2.4	0.2	11.8	58	21.6
	лук репчатый		10	14	0.12	0.01	0.69	3.26	1.01
	морковь		10	10	0.16	0.009	0.78	3.26	0.52
	масло сливочное		1	1	0.024	2.18	0.78	19.83	
	соль йодированное.		1.5	1.5					
	масло растительное		2	2	0	1.99	0	17.98	
					11.164	6.089	31.443	221.81	23.13
	овощное рагу с мясом	200							
	капуста белокоч		85	70	1.44	0.064	3.12	22.95	28.8
	морковь		10	13	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52
	картофель		85	74	2.4	0.34	14.94	69.12	17.3
	лук репчатый		10	10	0.25	0	1.64	7.5	1.01
	масло растит		4	4	0	3.99	0	35.96	
	мясо говядины		45	33.6	13	11.2		152.6	
	масло сливочное		4	4	0.024	2.18	0.78	19.83	
	сметана		5	5	0.22	1.6	0.26	16.48	0.02
	соль повар.йодиров.		1.5	1.5					
					17.503	19.387	21.676	328.86	47.65
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74	
					0.3	0	11.324	45.44	36.3
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.6	90.45	
упл полд	молоко кипяч.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2
	пудинг из творога с яблоками	120							
	творог		100	100	16.7	9	2	159	0.5
	яблоки свежие		20	18	0.072	0.072	1.764	9	87.1
	сахар		2	2			1.978	7.58	
	яйцо		0.4	0.4	2.29	2.07	0.13	28.3	
	масло растит		3	3		2.997		26.97	
	масло сливочное		6	6	0.04	3.63	0.13	33.05	
	мука		5	5	0.51	0.055	3.44	16.7	
	сухари		8	8	0.63	0.02	0.0006	0.137	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сметана		6	6	0.22	1.6	0.26	16.48	0.02
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
					3.44	0.52	18	93.2	
					20.462	19.444	9.7026	297.217	87.62
№394	чай сладкий с молоком	200							
	чай-заварка		0.6	0.6	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1.551	1.38	2.6	28.6	1.3
					1.551	1.38	9.523	55.13	1.3
	фрукты свежие	100	100	100					
	кондит.изделие	10	10	10	2.625	4.13	26.04	152.6	
					1.551	1.38	9.523	55.13	1.3

день8	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша вязк.рисов.с маслом	150							
	крупа рис		15	15	1.9	0.2	10	53	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.37	
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1.25	1.25	0.075	0.06	0.916	4.763	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	
					2.895	2.56	12.569	83.29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.08	0.06
					3.645	5.462	13.54	121.4	0.06
					15.3	16.76	58.289	447.5	1.1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
					0.5	0	9.1	38	
обед	салат из зелён.горошка	45							
	зелёный горошек		70	40	5	0.2	12.8	73	0.021
	масло растит		2	2	0	1.998	0	17.98	
	лук репчатый		4	3	0.01	0	0.63	2.87	
					5.01	2.198	13.43	93.85	
	суп дом. лапша на кур/б	150							
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	яйцо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.063	14.13	
	мука		20	20	1.6	0.2	13.8	60	
	картофель		45	35	1.4	0.4	15.5	76	16.8
	лук репчатый		9	9.8	0.137	0	0.882	4	1.01
	морковь		9	8.6	0.112	0.01	0.62	2.92	0.52
	масло сливочное		1	1	0.01	1.65	0.016	14.99	
	соль поваренная йодиров.		0.3	0.3					
	масло раститель.		1	1	0	0.999	0	8.99	
	овощное рагу с мясом	150							
	капуста белокоч		70	65	1.4	0.1	4.2	22	28.8
	морковь		9	11.5	0.5	0.02	2.4	11.5	1.6
	картофель		70	65	2.1	0.1	10.3	51	
	лук репчатый		9	9.8	0.137	0	0.882	4	1.01
	масло растит		4	4	0	3.996	0	35.96	
	мясо говядины		40	31.7	7.99	6.9		93.7	
	масло сливочное		4	4	0.01	1.65	0.016	14.99	
	сметана		5	5	0.14	0.75	0.15	8.1	0.015
	соль поваренная йодиров.		0.5	0.5					
№372	компот из с/ф	150							

	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95	
					0.3	0	9.895	39.83	36.3
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	122.4
упл пол	молоко кипяч.	100	100	100	2.82	2.5	4.73	52	2
	пудинг из творога с ябл. с	110							
	творог		75	75	13	7	1.6	127	0.5
	яблоки свежие		15	15	0.1	0.1	4.8	19.3	87.1
	сахар		2	2			1.978	7.58	
	яйцо		0.4	0.4	1.71	1.55	0.095	21.2	
	масло растит		2	2		1.99		17.98	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	мука		3	3	0.51	0.055	3.44	16.7	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сухари		6	6					
	сметана		4	4	0.14	0.75	0.15	8.1	0.015
	хлеб пшеничный	30	30	30	2.58	0.39	13.5	69.9	83.6
					2.58	0.39	13.5	69.9	83.6
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.53	
	фрукты свежие	95	95	95	0.38	0.285	9.025	39.9	
	кондит.изделие	10	10	10	2.25	3.54	22.32	130.8	
					2.63	3.825	31.345	170.7	
					4.04	5.075	40.633	223.2	
	Итого:				61	58	209	1588	174

|

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5								
	крупа ячневая		20	20	2	0.26	13.3	64.15		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06	
	сахар		5	5			4.945	18.95		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
					6.255	8.14	25.375	198.5	1.06	
№395	кофейный напиток с молоком	200								
	кофейный напиток		2.4	2.4			0.084			
	сахар		10	10			9.89	37.9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.95	
					3.1	2.75	15.174	95.1	1.95	
№1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16	
					5.025	6.25	36.08	151.72		
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0.57		10.47	43.7	2.3	
					14.95	17.14	87.099	489.02	5.31	
обед	суп картофельный с рыб.	200								
	картофель		90	75	2,1	0.42	17.11	84	17.28	
	морковь		10	9	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52	
	лук репчатый		10	9	0.134	0	0.864	3.94	1.01	
	крупа пшеничная		5	5	1,15	0.13	15,26	31,28		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	рыба минтай		80	55	16,8	3,85	0,275	80,85		
	масло сливочное		1	1	0,01	1,65	0,016	14,99		
	зелень		2	1,68			0,035		0,64	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97		
						17.113	10.095	34.559	260.58	19.45
	ленивые голубцы	200								
	мясо говядины		45	33.6	9.9	8.48	16.88	115.54	18.88	
	морковь		10	9	0.169	0.013	0.936	4.42	0.52	
лук репчатый		10	9	0.134	0	0.864	3.94	1.01		
капуста		120	100	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28		
рис		15	15	1,05	0,15	10,6	49,5	1,4		
масло сливочное		4	4	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024		
сметана		6	6	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14		
масло растит.		4	4	0	3,996	0	35,96			
томатн.пюре		6	6	0,288		1,14	5,94			
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5							
					11.705	12.803	30.584	215.464	21.974	
№372	компот из с/ф	200								
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3	
	сахар		6	6	0	0	5.934	22.74		
					0.3	0	11.324	45.44	36.3	
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.6	90.95		
	хлеб пшеничный	20	20	20	3.48	0.6	15.48	83.6		
					6.78	1.2	33.08	174.55	0	
					35.898	24.098	109.547	696.034	77.724	
уплот										
15:15	кефир нежирный	100	100	100	3	0.05	3.8	30		
	сахар		2	2			1.99	7.58		
№401					3	0.05	5.79	37.58		
	Булочки сдобные	80								
	мука пшеничная		50	50	5.665	0.605	37.95	182.05		
	масло сливочная		6	6	0.04	3.63	0.13	33.05		
	сахар		1	1			0.989	3.79		
	сметана		5	5	0.14	1	0.16	10.3	0.015	
	масло растит		4	4		3.99		35.96		
	яйцо		0.2	0.2	0.025	0.02	0.0013	0.27		
	дрожжи		1.25	1.25						
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1.41	1.25	4.72	26.9	0.65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	яйцо отварное	1	1	1	5.08	4.6	0.28	63		
					7.28	10.495	43.9503	292.32	0.665	
№394	чай сладкий с молоком	200								
	чай-заварка		0.6	0.6	0	0	0	0		
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53		
	молоко пастериз.2,5%		55	55	1.551	1.38	2.6	28.6	1.3	
					1.551	1.38	9.523	55.13	1.3	
	фрукты свежие	100	100	100	0.4	0.3	9.5	42		
					0.4	0.3	9.5	42		
					12.231	12.225	66.7733	419.45		
					63.079	53.463	263.4193	1604.504		

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтра	каша вязк.ячневая с мас	150							
	крупа ячневая		15	15	1.7	0.22	11	52	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.967	11.37	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	масло сливочное		3	3	0.015	2.48	0.024	22.4	
					5.665	6.2	20.61	158.6	
№395	кофейн.напиток с молок	150							
	кофейный напиток		2	2	0.075	0.06	0.92	4.76	
	сахар		7	7			6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	1.04
					2.895	2.56	12.57	83.29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.08	0.06
					3.645	5.462	13.54	121.4	0.06
					12.205	14.22	46.72	363.2	
2 завтр	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
обед	суп картофельный с	150							
	картофель		80	65	1,493	0.083	3.09	22.41	17.28
	морковь		9	8	0.12	0.01	0.69	3.26	0.3
	лук репчатый		9	8	0.134	0	0.864	3.94	1.01
	крупа пшеничная		3	3	1,15	0.13	15.26	31.28	
	яйцо		0,2	0.2	1,143	1.035	0.063	14.13	
	рыба минтай		70	55	16.8	3.85	0.275	80.85	
	масло сливочное		1	1	0.01	1.65	0.016	14.99	
	зелень		2	1.68			0.035		0.64
	соль поваренная йодиров.		0,5	0.5					
	масло растительное		3	3	0	2.997	0	26.97	
					17.064	9.755	20.29	197.8	19.23
	ленивые голубцы	150							
	мясо говядины		40	31.7	9.9	8.48	16.88	115.5	18.88
	морковь		9	8	0.12	0.01	0.69	3.26	0.3
	лук репчатый		9	8	0.134	0	0.864	3.94	1.01
	капуста		100	85	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28
	рис		10	10	1.05	0.15	10.6	49.5	1.4
	масло сливочное		4	4	0.024	0.024	0.024	0.024	0.024
	сметана		5	5	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14
	масло растит.		4	4	0	3.996	0	35.96	
	томатн.пюре		4	4	0.288		1.14	5.94	
	соль поваренная йодиров.		1.5	1.5					
					11.656	12.8	30.34	214.3	21.75
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.945	18.95	
					0.3	0	9.895	39.83	36.3

	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	154.6
	хлеб пшеничный	20	20	20	2.34	0.7	15	73.5	83.6
					2.34	0.7	15	73.5	
					22,25	#REF!	#REF!	#####	
уплот пол									
15:15	кефир нежирный	100							
	кефир нежирный		100	100	3	0.05	3.8	30	
	сахар		2	2			1.99	7.58	
№401					3	0.05	5.79	37.58	
	Булочки сдобные	70							
	мука пшеничная		45	45	5.665	0.605	37.95	182.1	
	масло сливочная		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4	
	сахар		2	2			7.98	30.32	
	сметана		4	4	0.14	1	0.16	10.3	0.015
	масло растит		2	2		1.998		17.98	
	яйцо		0.2	0.2	0.025	0.02	0.001	0.27	
	дрожжи		1.25	1.25					
	молоко пастериз.2,5%		25	25	1.41	1.25	4.72	26.9	0.65
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					7.265	9.003	50.85	305.2	
	яйцо отварное	1	1	1	5.08	4.6	0.28	63	
					5.08	4.6	0.28	63	
№394	чай сл с молоком	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.923	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1.41	1.25	2.365	26	1.25
					1.41	1.25	9.288	52.53	
	фрукты свежие	95	95	95	1.425	0.095	19.95	84.55	
	Итого:				50	50	201	1454	55,4

день	наименование блюд	кол-во	Брут	Нетт	Ж	Ж	У	Ккал	С	
завтра	каша мол.пшено-ри	200/5								
	крупа пшено		10	10	1.15	0.33	6.58	34.45		
	крупа рис		10	10	0.7	0.01	7.12	32.67		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4.23	3.75	7.09	78	1.06	
	сахар		5	5			4.95	18.95		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					6.105	8.22	25.8	201.5	1.06	
	какао напиток с мол	200								
	какао порошок		1.5	1.5	0.09	0.072	1.1	5.715		
	сахар		10	10			9.89	37.9		
	молоко пастериз.2,5%		110	110	3.1	2.75	5.2	57.2	1.75	
					3.19	2.822	16.2	100.8	1.75	
№1	хлеб пшеничный с м	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2		
	масло сливочное		5	5	0.025	4.13	0.04	37.4		
	сыр		6	6	1.56	1.6		21.12	0.16	
					5.025	6.25	36.1	151.7		
2 завтра	сок фруктовый	100	100	100	0.5	0	9.1	38	1.1	
					0.5	0	9.1	38	1.1	
					14.82	17.29	87.1	492	3.91	
обед	щи на м.б.со сметан	200								
	мясо курицы		20	12.5	3.72	3.2	0	43.6		
	капуста свежая		80	63	1.53	0.085	4	22.95	22.3	
	картофель		80	74	2.4	0.4	11.8	58	17.3	
	лук репчатый		10	9	0.134	0	0.86	3.94	1.01	
	морковь		10	9	0.169	0.013	0.94	4.42	0.52	
	масло сливочное		1	1	0.01	1.65	0.02	14.99		
	сметана		6	6	0.42	0.72	0.15	8		
	масло растительное		3	3		2.997		26.97		
	соль йодированное.		1	1						
						3.133	5.78	13.8	116.3	18.8
		мясные котлеты	70							
		говядина		70	59	12.8	11		150	
		хлеб пшеничный.		10	10	1.04	0.18	5.85	25.08	
	молоко иодированное2,5%		10	10	0.42	0.38	0.71	7.8	0.2	
	масло растит.		4	4						
	сухари		7	7	0.61	0.11	2.79	14.63		
	яицо		0.15	0.15	1.11	1	0.06	12.6		
	лук репчатый		10	9	0.174	0	1.12	5.08	1.01	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
					16.15	12.67	10.5	215.2	1.21	
	картофельное пюре	130								
	картофель		140	130	3.6	0.52	23.3	103.7	5.9	
	молоко пастер.2.5%		20	20	0.98	0.87	1.65	18.1	0.52	

	масло сливочное		4	4	0.024	2.18	0.05	19.83	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
					4.604	3.57	25	141.6	6.42
	соус томатный	35							
	морковь		10	9	0.134	0.01	0.74	3.5	
	лук репчатый		10	9	0.147		0.95	4.3	
	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96	
	мука		3	3	0.31	0.033	2.07	9.93	
					0.791	0.043	4.52	21.69	
№372	компот из с/ф	200							
	фрукты сушёные		11	9.8	0.3	0	5.39	22.7	36.3
	сахар		6	6	0	0	5.93	22.74	
					0.3	0	11.3	45.44	36.3
	хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	17.6	90.5	
					3.3	0.6	17.6	90.5	
					#REF!	#####	####	#####	####
упл по.	молоко кип.	100	100	100	4.23	3.75	7.1	78	4
					4.23	3.75	7.1	78	
	вареники ленивые	150							
	творог полужирный		100	100	16.7	9	2	159	0.5
	мука пшеничная		19	19	0.51	0.055	3.44	16.7	
	масло сливочное		6	6	0.04	4.95	0.05	44.88	
	яицо		0,3	0.3	1.71	1.55	0.1	21.2	
	сахар песок		2	2			1.98	7.58	
	масло растит.		3	3		2.997		26.97	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сухари		5	5	0.61	0.105	2.79	14.63	
	сметана		5	5	0.28	2	0.32	20.6	0.03
					19.85	20.66	10.7	311.6	0.53
	хлеб пшеничный	40	40	40	3.44	0.52	18	93.2	
					3.44	0.52	18	93.2	
	чай сладкий	200							
	чай-заварка		0.6	0.6	0	0	0	0	
	сахар		8	8	0	0	7.91	30.32	
					0	0	7.91	30.32	
	фрукты свежие	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	
	кондит.изделие	10	10	10	2.625	4.13	26	152.6	
					0	0	15.8	60.64	0
					27.52	24.93	51.6	543.4	4.53
ИТОГО					#REF!	#####	####	#####	####

день 10	наименование блюд	кол-в	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша дружба вязкая с м	150							
	крупа пшено		7.5	7.5	1.15	0.33	6.5	34.45	
	крупа рис		7.5	7.5	0.5	0.07	4.9	23	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3.95	3.5	6.62	72.8	1.04
	сахар		3	3	0	0	2.97	11.37	
	масло сливочное		3	3	0.02	2.48	0.02	22.4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150							
	какао порошок		1.25	1.25	0.08	0.06	0.92	4.763	
	сахар		7	7	0	0	6.92	26.53	
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2.82	2.5	4.73	52	
					2.9	2.56	12.6	83.29	
№1	хлеб пшенич.с маслом,сыром								
	хлеб пшеничный		30	30	2.58	0.26	13.5	69.9	
	масло сливочное		5	5	0.03	4.13	0.04	37.4	
	сыр		4	4	1.04	1.072		14.08	0.06
					3.65	5.462	13.5	121.4	0.06
					15.1	16.96	59.7	452	1.1
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	100	0.5		9.1	38	1.1
					0.5		9.1	38	1.1
обед	щи из св.капусты на ку	150							
	картофель		70	58	1.4	0.4	15.5	76	16.8
	капуста белокач.		70	58	1.4	0.4	15.5	69	16.8
	лук репчатый		9	11	0.14	0	0.88	4	1.01
	морковь		9	11	0.11	0.01	0.62	2.92	0.52
	масло растительное		3	3		2.997		26.97	
	мясо курицы		20	17.5	4.72	0.38	0.08	22.6	
	масло сливочное		1	1	0.01	1.65	0.02	14.99	
	сметана		5	5	0.14	0.75	0.15	8	0.02
	соль поваренная йодиров.		0,5	0.5					
					7.92	6.587	32.7	224.5	
					15.8	13.17	65.5	449	1.55
	мясные котлеты	60							
	говядина		65	52.5	7.99	6.9		91	
	хлеб пшен.		10	10	1	0.1	4	23	
	молоко 2,5%		5	5	0.42	0.38	0.71	7.8	0.2
	сухари		7	7	0.61	0.11	3.92	12.12	
	яицо		0.2	0.2	1.14	1.04	0.06	14.13	
	лук репчатый		12	11	0.14	0	0.88	4	1.01
	соль поваренная йодиров.		0,5	0.5					
	масло растит		3	3		2.997		26.97	
					11.3	11.53	9.58	179	
	картоф пюре	120							
	картофель		160	130	3.2	0.4	20.3	88.3	25.9
	молоко 2,5%		15	15	1.12	1	1.89	13	0.52

	масло сливочное		4	4	0.02	3.3	0.03	29.98	
	соль поваренная йодиров.		0,4	0.4					
					4.34	4.7	22.2	131.3	
	соус томатный	30							
	морковь		9	8.7	0.11	0.01	0.63	3	
	лук репчатый		9	8.9	0.13		0.8	3.65	
	том.паста		4	4	0.2		0.76	3.96	
	мука		2	2	0.21	0.022	1.38	6.62	
					0.65	0.032	3.57	17.23	
№372	компот из с/ф	150							
	фрукты сушёные		9	9	0.3	0	4.95	20.88	36.3
	сахар		5	5	0	0	4.95	18.95	
					0.3	0	9.9	39.83	36.3
	хлеб ржаной	40			2.64	0.48	13.6	72.4	
					2.64	0.48	13.6	72.4	102
Уплот.	молоко кипячен.	100	100	100	3.67	3.25	6.15	67.6	4
					3.67	3.25	6.15	67.6	
	вареники ленивые	140							
	творог полужирный		75	75	16.7	9	2	159	0.5
	мука пшеничная		16	16	0.51	0.055	3.44	16.7	
	масло сливочное		5	5	0.04	4.95	0.05	44.88	
	яицо		0,3	0.3	1.71	1.55	0.1	21.2	
	сахар песок		3	3			2.97	11.37	
	масло растит.		3	3		2.997		26.97	
	молоко сгущёное 2.5%		5	5	0.42	0.38	0.71	7.8	0.2
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	сухари		5	5	0.61	0.105	2.79	14.63	
	сметана		4	4	0.12	0.6	0.12	6.42	
					20.1	19.64	12.2	309	0.7
	хлеб пшеничный	30	30	30	2.58	0.39	13.5	69.9	83.6
					2.58	0.39	13.5	69.9	83.6
	чай сладкий	150							
	чай заварка		0.5	0.5	0	0	0	0	
	сахар		7	7	0	0	6.92	26.53	
					0	0	6.92	26.53	
					26.4	23.28	38.7	473	173
	фрукты свежие	95	95	95	0.38	0.38	9.31	42.75	
	кондит.изделие	10	10	10	2.25	3.54	22.3	130.8	
	Итого:				61	58	201	1137	149

Рыба	90.00	0.00	90.00	0.00	0.00	90.00	0.00	0.00	100.00	0.00
сельдь		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
минтай		0.00	0.00	0.00	0.00	76.00	0.00	0.00	55.00	0.00
горбуша	72.00	0.00	76.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Сметана 15%	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00
Сыр полутвердый в/с	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
Чай в/с	0.60	0.60		0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60
Кофейный напиток злако	2.40		2.40		2.40		2.40		2.40	
Соль	5.00	5.00	5.00	50.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Лавровый лист	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Лимонная кислота		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Витамин "С"		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Дрожжи хлебопекарные		1.25		1.25			1.25		1.25	0.00
Мука картофельная	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00
крахмал	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
кисель обогащ	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Какао		1.50		1.50		1.50		1.50		1.50
Соки фруктовые (овощи)	100.00	100.00	100.00	#####	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

12 часовым пребыванием (в день на

Итого за 10 дней	Факт за 1 день на 1-го	Норма на 1-го человека в день	Отклонения в гр.
12	13	14	15
800.00	80.00	80.00	0.00
763.00	76.30		
37.00	3.70		
500.00	50.00	50.00	0.00
290.00	29.00	29.00	0.00
430.00	43.00	43.00	0.00
20.00	2.00	0.00	
75.00	7.50		
65.00	6.50		
20.00	2.00		
49.90	4.99		
20.00	2.00		
40.00	4.00		
95.00	9.50		
0.00	0.00		
20.00	2.00		
125.00	12.50	12.00	0.50
1213.00	121.30	140.00	-18.70
#REF!	#REF!	220.00	#REF!
110.00	11.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
#REF!	#REF!		
#REF!	#REF!		
0.00	0.00		
#REF!	#REF!		
0.00	0.00		
28.00	2.80		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
#REF!	#REF!		
28.00	2.80		
0.00	0.00		
1000.00	100.00	100.00	0.00
0.00	0.00		
0.00	0.00		

100.00	10.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
110.00	11.00	11.00	0.00
0.00	0.00		
0.00	0.00		
98.00	9.80		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
60.00	6.00	20.00	-14.00
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
#REF!	#REF!	30.00	#REF!
0.00	0.00		
0.00	0.00		
211.00	21.10	21.00	0.10
#REF!	#REF!	11.00	#REF!
6.75	0.68	1.00	-0.3
3205.20		450.00	
	320.52		
3857.00	385.70		
#REF!	#REF!		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
400.00	40.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
400.00	40.00	40.00	0.00
1070.00	107.00	55.00	52.00
550.00	55.00	55.00	
0.00	0.00		
220.00	22.00	24.00	-2.00
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.00	0.00		

370.00	37.00	37.00	0.00
0.00	0.00		
131.00	13.10		
148.00	14.80		
110.00	11.00	11.00	0.00
60.00	6.00	6.00	0.00
5.40	0.54	0.60	-0.06
12.00	1.20	1.20	0.00
95.00	9.50	5.00	4.50
0.00	0.00		
0.00	0.00		
0.000	0.00		
5.00	0.50	0.50	0.00
0.00	0.00	3.00	-3.00
0.00	0.00		
20.00	2.00		
7.50	0.75	0.60	0.15
1000.00	100.00	100.00	0.00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

Суп вермишелевый молочный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20.00	19.80	2.00	1.98
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	166,6
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	138,4
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	21,8
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,6
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,7
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,8
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота	4		
	Кальций			

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20 минут), добавляя горячее молоко и варят, периодически помешивая, до готовности.

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод мат. Москва, 2001

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 1

Наименование кулинарного изделия (блюда):

БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
СЫР РОССИЙСКИЙ	4.00	4.00	1.00	1.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
Выход: 30 / 9				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	84,2
Жиры, г	А, мкг	36,2	Р, мг	67,8
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	12,0

Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,6
	В1, мг	0	Zn, мг	0,5
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0,1		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота	10,4		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30.00	24.00	3.00	2.40
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ВОДА	120.00	120.00	12.00	12.00
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	4,7	Ca, мг	38,0
Жиры, г	А, мкг	137,0	Р, мг	57,5
Углеводы, г	Е, мг	0,1	Mg, мг	12,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0	Zn, мг	0,8
	В2, мг	0	I, мкг	3,3
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	1,2		
	Фолиевая кислота	5,4		

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до конца варки в щи добавляют пассированный томат-пюре, пассированную муку, разведенную водой.

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №196

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40.00	39.60	4.00	3.96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
Выход: 120				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	7,7
Жиры, г	А, мкг	9,6	Р, мг	107,0
Углеводы, г	Е, мг	2,7	Mg, мг	71,3
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	2,4
	В1, мг	0,2	Zn, мг	0,8
	В2, мг	0,1	I, мкг	1,3
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,4		
	Фолиевая кислота	12,7		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, всыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, доводят до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. В процессе упаривания кашу не перемешивают.

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001г.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**

Наименование кулинарного изделия (блюда):

ГУЛЯШ МЯСНОЙ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.25	5.50	4.125
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	3.00	2.97	0.30	0.297
Выход: 55				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,2	Са, мг	5,0
Жиры, г	А, мкг	0	Р, мг	74,3
Углеводы, г	Е, мг	1,0	Mg, мг	9,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1

В1, мг	0	Zn, мг	1,3
В2, мг	0,1	I, мкг	3,1
В12, мкг	1,1		
В6, мкг	0,2		
РР, мг	1,5		
Фолиевая кислота	4,7		

Технология приготовления:

Нарезанное кубиками по 20-30 гр. обжаренное мясо заливают водой и тушат с добавлением пассированного пюре в закрытой посуде. На бульоне готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, заливают мясо и тушат 25-30 минут. За 5-10 минут до готовности к

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., №632

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОМПОТ ИЗ КУРАГИ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
САХАР-ПЕСОК	12.00	12.00	1.20	1.20
АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10.00	10.00	1.00	1.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,4	Са, мг	2,0
Жиры, г	А, мкг	6,6	Р, мг	3,1
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	1,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0
	В2, мг	0	I, мкг	0,2
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,1		
	Фолиевая кислота	0,8		

Технология приготовления:

Подготовленные сушеные плоды ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности.

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №933

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВЫ)	40.00	26.68	4.00	2.67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
Выход: 32				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	1,3	Ca, мг	6,0
Жиры, г	А, мкг	0	P, мг	17,1
Углеводы, г	Е, мг	0,3	Mg, мг	5,5
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,2
	V1, мг	0	Zn, мг	0,2
	V2, мг	0	I, мкг	0,1
	V12, мкг	0		
	V6, мкг	0		
	PP, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	3,6		

Технология приготовления:

Мелко нарубленный репчатый лук смешать прокипяченным зеленым горошком, заправить растительным маслом.

Источник рецептуры:

"Организация детского питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва 2001

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**

Наименование кулинарного изделия (блюда):

МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МОРКОВЬ	150.00	116.25	15.00	11.63
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
САХАР-ПЕСОК	3.00	3.00	0.30	0.30
КРУПА МАННАЯ	3.00	2.97	0.30	0.297
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	100.00	100.00	10.00	10.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	2,8	Ca, мг	162,5
Жиры, г	А, мкг	1884,0	P, мг	141,3
Углеводы, г	Е, мг	0,8	Mg, мг	52,9

Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,2
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,9
	В2, мг	0,3	I, мкг	14,8
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,1		
	Фолиевая кислота	11,2		

Технология приготовления:

Морковь нарезают кубиками, дольками или брусочками, складывают в кастрюлю, добавляют воду, сливочное масло, доводят до кипения и припускают при небольшом нагреве до готовности. Посуда должна быть плотно закрыта крышкой. Припущенную морковь соединяют

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

(БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ЯЙЦО 1/2**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/2 шт.	17.40	50 шт.	1.
Выход: 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Ca, мг	8,6
Жиры, г	А, мкг	36,2	Р, мг	30,1
Углеводы, г	Е, мг	0,3	Mg, мг	1,9
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,4	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0	Zn, мг	0,2
	В2, мг	0,1	I, мкг	3,5
	В12, мкг	0,1		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0		
	Фолиевая кислота	1,2		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

(БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4.00	4.00	0.40	0.
САХАР-ПЕСОК	10.00	10.00	1.00	1.
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/8 шт.	4.35	12,5 шт.	0.
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45.00	44.55	4.50	4.

ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1.00	1.00	0.10	0.
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	40.00	40.00	4.00	4.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,2	Са, мг	53,6
Жиры, г	А, мкг	22,4	Р, мг	78,6
Углеводы, г	Вит. А	0,1	Мg, мг	12,4
Энергетическая ценность, ккал	Е, мг	0,1	Fe, мг	0,5
	Д, мкг	0,1	Zn, мг	0,5
	В1, мг	0,1	I, мкг	5,2
	В2, мг	0,1		
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,5		
	Фолиевая кислота	17,8		

Технология приготовления:

Подогреваем молоко, добавляем дрожжи, разведенные в теплой воде, сахар, яйцо, муку, соль, раст. масло. Замешиваем тесто и ставим на 2-3 часа в теплое место. Когда подойдет обминаем 2-3 раза, после формуем и выпекаем в духовке.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 3,2% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.
КРУПА ГЕРКУЛЕСОВАЯ	15.00	14.80	1.50	1.
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	170,1
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	166,6
Углеводы, г	Вит. А	0,6	Мg, мг	36,1
Энергетическая ценность, ккал	Е, мг	0,1	Fe, мг	0,7
	Д, мкг	0,2	Zn, мг	1,1
	В1, мг	0,2	I, мкг	14,4
	В2, мг	0,2		
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,3		
	Фолиевая кислота	3,4		

Технология приготовления:

Овсяные хлопья "Геркулес" засыпают в кипящее молоко с водой, добавляют сахар, соль и варят до готовности. Отпускают с маслом.

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раздел "Каши"

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

СУП ОВОЩНОЙ НА М /БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНС

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
КАРТОФЕЛЬ	30.00	21.00	3.00	2.10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВЫ)	10.00	6.67	1.00	0.67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30.00	24.00	3.00	2.40
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
МОРКОВЬ	15.00	11.62	1.50	1.16
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	6,7	Са, мг	42,8
Жиры, г	А, мкг	199,4	Р, мг	74,1
Углеводы, г	Вит. А экв.	1,1	Мg, мг	19,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0,9
	В2, мг	0	I, мкг	4,6
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,4		
	Фолиевая кислота	8,2		

Технология приготовления:

Вымытую и начищенную морковь нарезать соломкой и потушить на небольшом количестве бульона

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.30	5.50	4.13
КАРТОФЕЛЬ	151.11	105.78	15.11	10.58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4.44	3.73	0.44	0.37
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.67	2.67	0.27	0.27
МОРКОВЬ	8.89	6.89	0.89	0.69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1.78	1.78	0.18	0.18
Выход: 160				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	С, мг	8,8	Са, мг	17,6
Жиры, г	А, мкг	121,4	Р, мг	131,2
Углеводы, г	Е, мг	1,1	Mg, мг	32,9
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	2,0
	В1, мг	0,1	Zn, мг	1,7
	В2, мг	0,2	I, мкг	8,7
	В12, мкг	1,1		
	В6, мкг	0,5		
	РР, мг	2,7		
	Фолиевая кислота	12,9		

Технология приготовления:

Мясо нарезают по 2-4 куску массой 20-30гр., картофель, лук дольками, затем мясо и овощи

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №631а

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СВЕКЛА	40.00	31.00	4.00	3.10
САХАР-ПЕСОК	2.00	2.00	0.20	0.20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
Выход: 30				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	1,2	Са, мг	10,4
Жиры, г	А, мкг	0,5	Р, мг	12
Углеводы, г	Е, мг	0,8	Mg, мг	6,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0	Zn, мг	0,1
	В2, мг	0	I, мкг	2,2
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,1		
	Фолиевая кислота, мкг	4		

Технология приготовления:

Свеклу варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают соломкой или ломтиками, заправляют сахаром и маслом, укладывают в тарелку и отпускают.

Источник рецептуры:

Кулинария и организация производства детского питания: Учебник. Москва: Высшая школа, 1981-

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда):

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3.06	3.00	0.31	0.30
САХАР-ПЕСОК	12.00	12.00	1.20	1.20
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	2,4
Жиры, г	А, мкг	0	Р, мг	3,5
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	1,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0		
	Фолиевая кислота, мкг	0		

Технология приготовления:

Подготовленные сушеные плоды ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №933

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**Наименование кулинарного изделия (блюда): **ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	25.00	24.80	2.50	2.48
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.2175
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ТВОРОГ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" 5,0 % ЖИРНОСТИ	135.00	133.92	13.50	13.392
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%	20.00	20.00	2.00	2.00
Выход: 160 / 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,4	Са, мг	261,9
Жиры, г	А, мкг	63,4	Р, мг	339,2
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	38,3
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,5
	В2, мг	0,4	I, мкг	3,5
	В12, мкг	0,1		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,6		
	Фолиевая кислота	7,3		

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйцо, сахар, соль. Массу перемешивают и придают форму

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №492

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯНаименование кулинарного изделия (блюда): **КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
КРУПА РИСОВАЯ	25.00	24.75	2.50	2.475

МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	165,0
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	156,3
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	30,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0,1	Zn, мг	1,0
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,8
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,5		
	Фолиевая кислота	4,7		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20) минут, добавляют горячее

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА С МАСЛОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
Выход: 30 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	7,3
Жиры, г	А, мкг	16	Р, мг	24,1
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	8,9
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,5
	В1, мг	0	Zn, мг	0,2
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота	8,1		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	2.00	2.00	0.20	0.20
КАРТОФЕЛЬ	30.00	21.00	3.00	2.10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30.00	24.00	3.00	2.40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.775
СВЕКЛА	50.00	38.74	5.00	3.874
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ (КОНСЕРВЫ)	2.00	2.00	0.20	0.20
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
Выход: 150 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	8,2	Са, мг	53,2
Жиры, г	А, мкг	141,3	Р, мг	84,8
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	25,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,6
	В1, мг	0	Zn, мг	1,1
	В2, мг	0	I, мкг	7,1
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,5		
	Фолиевая кислота	12,1		

Технология приготовления:

Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить мелко

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ**

Расход сырья и полуфабрикатов	
-------------------------------	--

Наименование сырья	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.30	5.50	4.13
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/2 шт.	17.40	50 шт.	17.40
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10.00	10.00	1.00	1.00
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,2	Ca, мг	15,2
Жиры, г	А, мкг	36,2	P, мг	109,7
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	13,6
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,4	Fe, мг	1,6
	В1, мг	0	Zn, мг	1,6
	В2, мг	0,2	I, мкг	6,6
	В12, мкг	1,2		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,7		
	Фолиевая кислота, мкг	7,8		

Технология приготовления:

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным пшеничным хлебом, хорошо вымесить,

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МОРКОВЬ	50.00	38.75	5.00	3.88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50.00	40.00	5.00	4.00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
КАРТОФЕЛЬ	60.00	42.00	6.00	4.20
Выход: 120				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	11,6	Ca, мг	40,7
Жиры, г	А, мкг	631,6	P, мг	55,4

Углеводы, г	Е, мг	0,3	Mg, мг	28,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,2
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,6
	В2, мг	0	I, мкг	5,3
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	0,9		
	Фолиевая кислота	11,3		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОМПОТ ИЗ КУРАГИ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
САХАР-ПЕСОК	15.00	15.00	1.50	1.50
АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10.00	10.00	1.00	1.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,4	Ca, мг	2,1
Жиры, г	А, мкг	6,6	Р, мг	3,1
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	1,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0
	В2, мг	0	I, мкг	0,2
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,1		
	Фолиевая кислота	0,8		

Технология приготовления:

Подготовленные сушеные плоды ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности.

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №933

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **СУФЛЕ РЫБНОЕ**

Расход сырья и полуфабрикатов	
-------------------------------	--

Наименование сырья	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	100.00	73.00	10.00	7.30
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/5 шт.	6.96	20 шт.	0.00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10.00	10.00	1.00	1.00
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,5	Са, мг	23,2
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	20,3	Р, мг	159,9
Углеводы, г	Е, мг	1,0	Mg, мг	23,9
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	0,8
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,9
	В2, мг	0,1	I, мкг	100,1
	В12, мкг	1,2		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	1,6		
	Фолиевая кислота,	11,8		

Технология приготовления:

Приготовить рыбный фарш, перемешать с размоченной булкой, слегка обжаренным луком, взбитым яйцом. Все хорошо взбить. Выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовом шкафу, затем разрезать на порции и еще поставить на 5 минут в духовой шкаф.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАРТОФЕЛЬ	150.00	105.00	15.00	10.50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.00
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	40.00	40.00	4.00	4.00
Выход: 120				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	8,6	Са, мг	53,2
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	16,0	Р, мг	87,7
Углеводы, г	Е, мг	0,1	Mg, мг	26,8
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,8

В1, мг	0,1	Zn, мг	0,6
В2, мг	0,2	I, мкг	8,9
В12, мкг	0		
В6, мкг	0,3		
РР, мг	1,1		
Фолиевая кислота	8,4		

Технология приготовления:

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают.

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №759

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ЧАЙ ЧЕРН В/С	0.20	0.20	0.02	0.02
САХАР-ПЕСОК	15.00	15.00	1.50	1.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	163,2
Жиры, г	А, мкг	26,4	Р, мг	122,9
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	19,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,6
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	0		

Технология приготовления:

Посуду ополаскивают горячей водой, засыпают чайную заварку, заливают кипятком, настаивают 5-10 минут, добавляют горячее молоко, сахар и вновь доводят до кипения.

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001г.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА ПШЕНИЧКА	20.00	19.80	2.00	1.98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	170,3
Жиры, г	А, мкг вит. А	42,4	Р, мг	169,4
Углеводы, г	Е, мг	0,1	Мg, мг	29,6
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	1,0
	В1, мг	0,2	Zn, мг	0,6
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота	0		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20) минут, добавляя горячее

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА С МАСЛОМ ЯЙЦО 1/2**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/2 шт.	17.40	50 шт.	17.40
Выход: 30 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	15,9
Жиры, г	А, мкг вит. А	52,2	Р, мг	54,2
Углеводы, г	Е, мг	1,0	Мg, мг	10,8
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,5	Fe, мг	0,9

В1, мг	0	Zn, мг	0,4
В2, мг	0,1	I, мкг	3,5
В12, мкг	0,1		
В6, мкг	0		
РР, мг	0,4		
Фолиевая кислота	9,3		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **РАССОЛЬНИК НА М/ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
КАРТОФЕЛЬ	80.00	56.00	8.00	5.60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.775
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15.00	11.96	1.50	1.196
КРУПА РИСОВАЯ	5.00	4.95	0.50	0.495
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	5,1	Са, мг	35,5
Жиры, г	А, мкг	137,8	Р, мг	89,4
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	24,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,3
	В1, мг	0,1	Zn, мг	1,0
	В2, мг	0	I, мкг	5,5
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	1,7		
	Фолиевая кислота	8,4		

Технология приготовления:

Картофель нарезают кубиками, морковь и лук мелко шинковать и спассеровать, соленые огурцы

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.25	5.50	4.125
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180.00	144.00	18.00	14.40
КРУПА РИСОВАЯ	10.00	9.90	1.00	0.99
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.775
Выход: 180				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	26,3	Ca, мг	71,6
Жиры, г	А, мкг	137,0	P, мг	130,2
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Mg, мг	36,5
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	2,5
	В1, мг	0	Zn, мг	2,0
	В2, мг	0,2	I, мкг	7,9
	В12, мкг	1,1		
	В6, мкг	0,4		
	РР, мг	2,7		
	Фолиевая кислота, мкг	20,9		

Технология приготовления:

Капусту очистить, вымыть и нарубить через мясорубку. Мясо говядины провернуть через мясорубку,

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10.00	9.80	1.00	0.98
САХАР-ПЕСОК	12.00	12.00	1.20	1.20
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	7,2
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	0	Р, мг	11,3
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	3,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,3
	В1, мг	0	Zn, мг	0
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0		
	Фолиевая кислота	0		

Технология приготовления:

Подготовленные сушеные плоды ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №933

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда):

ТВОРОЖНО- МАННЫЙ ПУДИНГ С ДЖЕМОМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ТВОРОГ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" 5,0 % ЖИРНОСТИ	135.00	133.92	13.50	13.39
КРУПА МАННАЯ	10.00	9.90	1.00	0.99
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.22
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	20.00	20.00	2.00	2.00
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20.00	20.00	2.00	2.00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
Выход: 160 / 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	3,6	Са, мг	229,9
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	61,5	Р, мг	307,3
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	35,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,3
	В2, мг	0,3	I, мкг	3,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		

РР, мг	0,5
Фолиевая кислота	2,9

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют манную крупу, сахар, яйцо, молоко. Массу перемешивают и

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА МАННАЯ	15.00	14.85	1.50	1.48
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	165,9
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	134,2
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	21,3
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,3
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,7
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота, мкг	3,4		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20) минут, добавляя горячее молоко и варят, периодически помешивая, до готовности.

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат Москва 2001

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	100 порц.

	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАРТОФЕЛЬ	100.00	70.00	10.00	7.00
МОРКОВЬ	50.00	38.76	5.00	3.88
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20.00	15.97	2.00	1.60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВЫ)	20.00	13.33	2.00	1.33
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
Выход: 130				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	7,4	Са, мг	31,0
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	621,9	Р, мг	68,8
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	32,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,1
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,6
	В2, мг	0	I, мкг	5,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,3		
	PP, мг	1,1		
	Фолиевая кислота	11,1		

Технология приготовления:

Картофель и морковь помыть, сварить, очистить, нарезать мелкими ломтиками. Соленый огурец и

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №6-12, 1991 г. Авторы: К.С. Ладодо

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **СЕЛЬДЬ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	50.00	29.00	5.00	2.90
Выход: 29				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	20,9	
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	4,6	Р, мг	70,5	
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	10,4	
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,3	
	В1, мг	0	Zn, мг	0	
	В2, мг	0	I, мкг	0	
	В12, мкг	1,7			
	В6, мкг	0,1			

РР, мг	0,4
Фолиевая кислота, мкг	2,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
КРУПА ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ	25.00	24.75	2.50	2.475
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	169,2
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	174,8
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	37,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,8
	В1, мг	0,2	Zn, мг	1,0
	В2, мг	0,2	I, мкг	14,6
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	0,5		
	Фолиевая кислота, мкг	9,9		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят 15-20 минут, добавляют горячее

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	100 порц.

	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
СЫР РОССИЙСКИЙ	10.00	9.70	1.00	0.97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
Выход: 30				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	84,2
Жиры, г	А, мкг	36,2	Р, мг	67,8
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	12,0
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,6
	В1, мг	0	Zn, мг	0,5
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0,1		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота	10,4		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАРТОФЕЛЬ	50.00	35.00	5.00	3.50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.775
КРУПА ГЕРКУЛЕСОВАЯ	5.00	4.95	0.50	0.495
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	3,2	Са, мг	33,1
Жиры, г	А, мкг	137,3	Р, мг	83,7
Углеводы, г	Е, мг	0,3	Mg, мг	22,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,2
	В1, мг	0	Zn, мг	1,0
	В2, мг	0	I, мкг	4,7

В12, мкг	0,6
В6, мкг	0,2
РР, мг	1,4
Фолиевая кислота	6,9

Технология приготовления:

Геркулес перебрать, засыпать в кипящий бульон и варить до готовности, затем протереть через сито,

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОТЛЕТА МЯСНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.25	5.50	4.125
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10.00	8.75	1.00	0.875
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/8 шт.	4.35	12,5 шт.	0.544
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	5.00	4.95	0.50	0.495
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,2	Са, мг	9,3
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	9	Р, мг	90,2
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	12,5
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	1,3
	В1, мг	0	Zn, мг	1,4
	В2, мг	0,1	I, мкг	4,1
	В12, мкг	1,1		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,7		
	Фолиевая кислота	7,9		

Технология приготовления:

Мясо очищают от сухожилий и пленок, нарезают небольшими кусочками и пропускают через

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **МОРКОВНОЕ ПЮРЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МОРКОВЬ	150.00	116.25	15.00	11.625
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	40.00	40.00	4.00	4.00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
Выход: 120				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	2,5	Са, мг	97,2
Жиры, г	А, мкг	1876,6	Р, мг	90,7
Углеводы, г	Е, мг	0,8	Mg, мг	44,8
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,1
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,7
	В2, мг	0,2	I, мкг	9,4
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1		
	Фолиевая кислота	10,5		

Технология приготовления:

Очищенную морковь варят до готовности и протирают в горячей, в пюре вводят горячее молоко и

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" метод. мат . Москва 2001г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30.00	23.94	3.00	2.394
Выход: 24				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,5	Са, мг	5
Жиры, г	А, мкг	0	Р, мг	5,1
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	3,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0		
	Фолиевая кислота	0		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): ХЛЕБ РЖАНОЙ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
Выход: 30				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	4,9
Жиры, г	А, мкг	0	Р, мг	23,5
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	5,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,1
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,4
	В2, мг	0	I, мкг	1,7
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	9		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ЧАЙ ЧЕРН В/С	0.20	0.20	0.02	0.02
САХАР-ПЕСОК	15.00	15.00	1.50	1.50

МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	163,2
Жиры, г	А, мкг	26,4	Р, мг	122,9
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	19,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,6
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	0		

Технология приготовления:

Посуду ополаскивают горячей водой, засыпают чайную заварку, заливают кипятком, настаивают 5-10

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ОМЛЕТ С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1 шт.	34.80	100 шт.	3480
САХАР-ПЕСОК	1.00	1.00	0.10	0.10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	2.00	2.00	0.20	0.20
МОРКОВЬ	1.00	0.80	0.10	0.08
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	120.00	96.00	12.00	9.60
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	50.00	50.00	5.00	5.00
Выход: 90 / 80				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	С, мг	17,8	Са, мг	115,2
Жиры, г	А, мкг	102,7	Р, мг	132,0

Углеводы, г	Е, мг	0,8	Mg, мг	25,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,8	Fe, мг	1,8
	В1, мг	0	Zn, мг	1,0
	В2, мг	0,3	I, мкг	14,5
	В12, мкг	0,2		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	0,8		
	Фолиевая кислота	13,0		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20.00	20.00	2.00	2.00
Выход: 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Ca, мг	4,1
Жиры, г	А, мкг	0	Р, мг	15,1
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Mg, мг	5,9
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0	Zn, мг	0,1
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	5,4		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25.00	24.75	2.50	2.50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	167,7
Жиры, г	А, мкг сет. экв	42,4	Р, мг	189,3
Углеводы, г	Е, мг	1,7	Mg, мг	63,5
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	1,7
	В1, мг	0,2	Zn, мг	1,1
	В2, мг	0,2	I, мкг	14,3
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	1,0		
	Фолиевая кислота	7,9		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную поджаренную или промытую крупу,

Источник рецептуры:

Питание детей по гипоаллергенной диете. Карта 61.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА С МАСЛОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
Выход: 30 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	7,3
Жиры, г	А, мкг сет. экв	16	Р, мг	24,1
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	8,9
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,5
	В1, мг	0	Zn, мг	0,2
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота	8,1		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ**

ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
КАРТОФЕЛЬ	80.00	56.00	8.00	5.60
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВЫ)	20.00	13.34	2.00	1.33
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	5,4	Са, мг	34,5
Жиры, г	А, мкг	131,4	Р, мг	87,1
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Мg, мг	23,1
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,3
	В1, мг	0,1	Zn, мг	1,0
	В2, мг	0	I, мкг	5,4
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	1,7		
	Фолиевая кислота, мкг	9,1		

Технология приготовления:

Очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель опустить в кипящий бульон, добавить

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда):

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.25	5.50	4.12
КРУПА РИСОВАЯ	10.00	9.90	1.00	0.99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.87
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	30.00	30.00	3.00	3.00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	3.00	2.97	0.30	0.
Выход: 60 / 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,4	Са, мг	42,4
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	23,4	Р, мг	127,0
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Mg, мг	18,4
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	1,3
	В1, мг	0	Zn, мг	1,6
	В2, мг	0,1	I, мкг	7,6
	В12, мкг	1,1		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,7		
	Фолиевая кислота	7,2		

Технология приготовления:

Мясо, зачищенное от грубой соединительной ткани, пропускают через мясорубку. Рис отваривают.

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ТВОРОЖНО МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ТВОРОГ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" 5,0 % ЖИРНОСТИ	135.00	133.92	13.50	13.
КРУПА МАННАЯ	10.00	9.90	1.00	0.
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	20.00	20.00	2.00	2.
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20.00	20.00	2.00	2.
Выход: 160 / 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	3,6	Са, мг	229,4
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	55,1	Р, мг	306,8
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	35,2

Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,3
	В2, мг	0,3	I, мкг	3,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,5		

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют манную крупу, сахар, яйцо, молоко. Массу перемешивают и складывают на смазанный противень и запекают в духовом шкафу до готовности. При раздаче

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ
(БЛЮДА) № _____**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **АПЕЛЬСИНЫ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
АПЕЛЬСИН	130.00	122.20	13.00	12..
Выход: 122				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	29,3	Ca, мг	37,4
Жиры, г	А, мкг	7,8	Р, мг	25,3
Углеводы, г	Е, мг	0,3	Mg, мг	14,3
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0	Zn, мг	0,2
	В2, мг	0	I, мкг	2,4
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	6,1		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША АССОРТИ (ГРЕЧКА+РИС) МОЛОЧНАЯ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10.00	9.90	1.00	0.99
КРУПА РИСОВАЯ	10.00	9.90	1.00	0.99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	165,7
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	162,9
Углеводы, г	Е, мг	0,8	Mg, мг	41,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,9
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,9
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,7		
	Фолиевая кислота	5,1		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20 мин) добавляют горячее

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА С МАСЛОМ С СЫРОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
СЫР РОССИЙСКИЙ	10.00	9.70	1.00	0.97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30.00	30.00	3.00	3.00
Выход: 27 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	84,2
----------	-------	---	--------	------

Жиры, г	А, мкг нет. экв.	36,2	Р, мг	67,8
Углеводы, г	Е, мг	0,7	Mg, мг	12,0
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,6
	В1, мг	0	Zn, мг	0,5
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0,1		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,4		
	Фолиевая кислота, мкг	10,4		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ НА М/К
БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	2.00	2.00	0.20	0.20
КАРТОФЕЛЬ	30.00	21.00	3.00	2.10
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.775
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50.00	35.00	5.00	3.50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
ТОМАТНАЯ ПАСТА (КОНСЕРВЫ)	2.00	2.00	0.20	0.20
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150 / 5				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	6,7	Са, мг	44,5
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	135,3	Р, мг	72,4
Углеводы, г	Е, мг	0,1	Mg, мг	19,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0,9
	В2, мг	0	I, мкг	5,0
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,3		
	Фолиевая кислота, мкг	5,2		

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МОРКОВЬ	50.00	38.80	5.00	3.88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60.00	48.00	6.00	4.80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
КАРТОФЕЛЬ	60.00	42.00	6.00	4.20
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВЫ)	10.00	6.70	1.00	0.67
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
Выход: 180				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	13,3	Са, мг	45,3
Жиры, г	А, мкг ретинол экв	632,5	Р, мг	61,4
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Mg, мг	30,6
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,3
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,6
	В2, мг	0	I, мкг	5,5
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	1,0		
	Фолиевая кислота	12,9		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10.00	9.80	1.00	0.98
САХАР-ПЕСОК	15.00	15.00	1.50	1.50
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	7,3
Жиры, г	А, мкг ретинол экв	0	Р, мг	11,3
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	3,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,3

В1, мг	0	Zn, мг	0
В2, мг	0	I, мкг	0
В12, мкг	0		
В6, мкг	0		
РР, мг	0		
Фолиевая кислота	0		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БИТОЧКИ РЫБНЫЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	100.00	73.00	10.00	7.30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10.00	10.00	1.00	1.00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/8 шт.	4.35	12,5 шт.	0.54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,5	Са, мг	22,0
Жиры, г	А, мкг	14,8	Р, мг	155,4
Углеводы, г	Е, мг	1,8	Mg, мг	23,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,7
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,8
	В2, мг	0,1	I, мкг	99,6
	В12, мкг	1,2		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	1,6		
	Фолиевая кислота	11,6		

Технология приготовления:

Филе рыбы без кожицы и костей пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША АССОРТИ (ПШЕНО +ПШЕНИЧКА)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	100 порц.

	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
КРУПА ПШЕНИЧКА	10.00	9.90	1.00	0.99
КРУПА ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ	10.00	9.90	1.00	0.99
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	169,2
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	166,9
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Mg, мг	31,6
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,8
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,9
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,1		
	РР, мг	0,5		
	Фолиевая кислота	4		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20 мин) добавляют горячее

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30.00	22.50	3.00	2.25
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20.00	19.90	2.00	1.99
КАРТОФЕЛЬ	80.00	56.00	8.00	5.60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
МОРКОВЬ	10.00	7.75	1.00	0.775
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.50
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	4,9	Са, мг	44,6
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	131,8	Р, мг	117,9
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	36,0
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	2,5
	В1, мг	0,3	Zn, мг	0,9
	В2, мг	0	I, мкг	4,9
	В12, мкг	0,6		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	2,0		
	Фолиевая кислота	7,5		

Технология приготовления:

Картофель нарезать кубиками, морковь, лук спассеровать. Предварительно перебранный и вымытый

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №№6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.25	5.50	4.125
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10.00	10.00	1.00	1.00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	5.00	4.95	0.50	0.495
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.2175
Выход: 60				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,2	Са, мг	15,6
Жиры, г	А, мкг рет. экв.	24,1	Р, мг	101,2
Углеводы, г	Е, мг	0,6	Mg, мг	13,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	1,4
	В1, мг	0	Zn, мг	1,5
	В2, мг	0,1	I, мкг	5,4
	В12, мкг	1,1		
	В6, мкг	0,2		

РР, мг	1,8
Фолиевая кислота	8,5

Технология приготовления:

Мясо очищают от сухожилий и пленок, нарезают небольшими кусочками и пропускают через

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ОВОЩНОЕ ПЮРЕ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАРТОФЕЛЬ	60.00	42.00	6.00	4.20
МОРКОВЬ	50.00	38.75	5.00	3.88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50.00	40.00	5.00	4.00
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	40.00	40.00	4.00	4.00
Выход: 120				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	11,6	Са, мг	82,1
Жиры, г	А, мкг ретинол экв.	629	Р, мг	84,8
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	32,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	1,2
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,8
	В2, мг	0,1	I, мкг	8,8
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	0,9		
	Фолиевая кислота	10,9		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **САЛАТ МОРКОВНЫЙ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг

МОРКОВЬ	40.00	31.00	4.00	3.
САХАР-ПЕСОК	2.00	2.00	0.20	0.
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.
Выход: 30				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,6	Са, мг	14,2
Жиры, г	А, мкг	496	Р, мг	15,4
Углеводы, г	Е, мг	1,0	Mg, мг	10,6
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,3
	В1, мг	0	Zn, мг	0,1
	В2, мг	0	I, мкг	1,6
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,2		
	Фолиевая кислота	2,8		

Технология приготовления:

Морковь тщательно вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, добавить сахар и

Источник рецептуры:

Организация детского питания в дошкольных учреждениях" Метод.мат. Москва, 2001

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ЛИМОННЫЙ НАПИТОК**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ЛИМОН	15.00	13.20	1.50	1.
САХАР-ПЕСОК	15.00	15.00	1.50	1.
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	2,1	Са, мг	5,1
Жиры, г	А, мкг	0,2	Р, мг	2,6
Углеводы, г	Е, мг	0	Mg, мг	14,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,1
	В1, мг	0	Zn, мг	0
	В2, мг	0	I, мкг	0
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		

РР, мг	0
Фолиевая кислота	1,2

Технология приготовления:

В кипящую воду всыпают сахар, затем кладут очищенные от семечек и мелко порезанные лимоны,

Источник рецептуры:

"Организация питания в детских дошкольных учреждениях" Метод. мат., Москва 2001

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ С ДЖЕМОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ТВОРОГ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" 5,0 % ЖИРНОСТИ	135.00	133.92	13.50	13.39
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.21
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	25.00	24.75	2.50	2.47
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20.00	20.00	2.00	2.00
Выход: 150 / 20				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	3,5	Са, мг	210,5
Жиры, г	А, мкг	58,0	Р, мг	302,7
Углеводы, г	В1, мг	0,2	Mg, мг	34,7
Энергетическая ценность, ккал	В2, мг	0,2	Fe, мг	1,0
	В12, мкг	0,1	Zn, мг	0,3
	В6, мкг	0,3	I, мкг	2,1
	РР, мг	0		
	Фолиевая кислота	0,6		
		7,3		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КАША АССОРТИ (ГРЕЧКА+ГЕРКУЛЕС)**

	Расход сырья и полуфабрикатов
--	-------------------------------

Наименование сырья	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	10.00	9.90	1.00	0.99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
САХАР-ПЕСОК	5.00	5.00	0.50	0.50
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.00
КРУПА ГЕРКУЛЕСОВАЯ	10.00	9.90	1.00	0.99
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	169,6
Жиры, г	А, мкг	42,4	Р, мг	178,8
Углеводы, г	Е, мг	1,1	Mg, мг	48,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	1,2
	В1, мг	0,1	Zn, мг	1,1
	В2, мг	0,2	I, мкг	14,4
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	PP, мг	0,6		
	Фолиевая кислота	5,5		

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, сахар, подготовленную крупу и варят (15-20 мин) добавляют горячее

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30.00	27.00	3.00	2.70
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5.00	5.00	0.50	0.50
СЫР РОССИЙСКИЙ	10.00	9.70	1.00	0.97
Выход: 27 / 9				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0	Са, мг	82,6
Жиры, г	А, мкг	36,2	Р, мг	60,9
Углеводы, г	Е, мг	0,1	Mg, мг	6,3
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,1	Fe, мг	0,4
	В1, мг	0	Zn, мг	0,4
	В2, мг	0	I, мкг	0

В12, мкг	0,1
В6, мкг	0
РР, мг	0,2
Фолиевая кислота	2,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10.00	9.90	1.00	0.9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.2
САХАР-ПЕСОК	4.00	4.00	0.40	0.4
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	150.00	150.00	15.00	15.0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ	5.00	5.00	0.50	0.5
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,8	Са, мг	180,9
Жиры, г	А, мкг	32,8	Р, мг	133,1
Углеводы, г	Е, мг	0,2	Mg, мг	21,3
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,5
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,7
	В2, мг	0,2	I, мкг	13,6
	В12, мкг	0		
	В6, мкг	0		
	РР, мг	0,3		
	Фолиевая кислота	2		

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности, воду сливают, а макаронные изделия

Источник рецептуры:

Сборник рецептов 1983г., раскладка №258

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУФЛЕ МЯСНОЕ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	55.00	41.25	5.50	4.1

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2.00	2.00	0.20	0.00
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/4 шт.	8.70	25 шт.	0.00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10.00	8.75	1.00	0.00

Выход: 60

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	0,2	Са, мг	10,6
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	18,1	Р, мг	93,7
Углеводы, г	Е, мг	0,6	Mg, мг	12,2
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,2	Fe, мг	1,4
	В1, мг	0	Zn, мг	1,5
	В2, мг	0,1	I, мкг	4,8
	В12, мкг	1,1		
	В6, мкг	0,2		
	РР, мг	1,6		
	Фолиевая кислота	6,9		

Технология приготовления:

Мясо очищают от сухожилий и пленок, нарезают небольшими кусочками и пропускают через

Источник рецептуры:

"Дошкольное воспитание" №6-12, 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда):

КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПЮРЕ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАРТОФЕЛЬ	100.00	70.00	10.00	7.00
МОРКОВЬ	50.00	38.75	5.00	3.88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3.00	3.00	0.30	0.30
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5% ЖИРНОСТИ	40.00	40.00	4.00	4.00

Выход: 120

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	6,6	Са, мг	67,9
Жиры, г	А, мкг нет. экв.	638,3	Р, мг	88,9
Углеводы, г	Е, мг	0,4	Mg, мг	32,7
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0	Fe, мг	0,9
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,7

В2, мг	0,1	I, мкг	9,0
В12, мкг	0		
В6, мкг	0,3		
РР, мг	1,0		
Фолиевая кислота	9,1		

Технология приготовления:

Очищенные картофель и морковь варят по отдельности и протирают горячими, в пюре вводят

Источник рецептуры:

"Организация питания в дошкольных учреждениях" Метод. мат. Москва, 2001г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ

Наименование кулинарного изделия (блюда): **ОВОЩНОЕ РАГУ ЯЙЦОМ1/2**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
МОРКОВЬ	50.00	38.75	5.00	3.88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5.00	4.20	0.50	0.42
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60.00	48.00	6.00	4.80
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2.00	2.00	0.20	0.20
КАРТОФЕЛЬ	60.00	42.00	6.00	4.20
СМЕТАНА 20,0% ЖИРНОСТИ	5.00	5.00	0.50	0.50
ЯЙЦО КУРИНОЕ СТОЛОВОЕ 1 КАТЕГОРИИ	1/2 шт.	17.40	50 шт.	17.40
Выход: 150				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1

Белки, г	С, мг	13,0	Са, мг	56,5
Жиры, г	А, мкг	670,7	Р, мг	90,1
Углеводы, г	Е, мг	0,5	Mg, мг	31,6
Энергетическая ценность, ккал	Д, мкг	0,4	Fe, мг	1,7
	В1, мг	0,1	Zn, мг	0,8
	В2, мг	0,1	I, мкг	9,5
	В12, мкг	0,1		
	В6, мкг	0,3		
	РР, мг	1,0		
	Фолиевая кислота	13,3		

50
50
00
98

50
97
00

	┌
	├
	├
25	├
40	├
78	├
42	├
20	├
00	├
50	├
50	├
	└

96
30

13
20
42
30

20
00

20
67
42

63
20
30
30
00

74

40
00
44
46

10
00
20
└─┘

└─┘
└─┘
└─┘
50
00
50
48
└─┘

Й

25
10
42
67
40
50
20
16
20
50

13
58
37
27
69
18

10
20
20

30
20

48
87
50
20
39
00

50
50
48

00

50
00

25
20
50
20
10
40
42
78
87
20
50
20

□

13
74
20
42
00

88
42
00
30
20

50
00

□

30
70
42
00

50
20
00

02
50
00

98
50
50
00

50
00
74

!

25
20
50
60
42
78
20
50
20
50

39
99
50
87
00
00
20

49
50
50
00

3

00
88
60
42
33
30

90

50
50
48
00

3

50
97
00

50
42
78
50
50
25
20
20
50

13	
30	
42	
88	
44	
50	

63
00
30

39

00

02
50

00

20
20
48
10
20
08
42
60
00

00

48
50
50
00

50
00

25
20
60
33
78
42
50
50

13
99
42
87
00

30

4
39
99
50
87
00
00

99
99
50
50
00

50
97
00

25
20
50
20
10
78
50
42
20
50

88
42
80
30
20
67
20

98
50

30
00
20
44
42
30

3

50
50
99
99
00

25
99
60
42
78
20
20
50

!

13
00
42
50
50
20
87

20
88
00
00

—

10
20
20
□

□
□
□
32
50
□

39
87
20
48
00

3

99
50
50
00
99

70
50
97

99
20
40
00
50

13

20
87
42
88

00
88
30
00

88
42
80
20
20
50
74