

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 18

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ – детский  
сад комбинированного вида № 18  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01.2013 г.



# 10-дневное меню для групп оздоровительной направленности

г.Екатеринбург

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ  
ясли-сад “Д”**

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                                   | Выход<br>г | Белки<br>г    | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                     |            |               |              |               |                |
| 14-1/4               | Каша ячневая на воде<br>с маслом сливочным                          | 150/200    | 5,4           | 2,8          | 23,4          | 141            |
| 10/10                | Чай                                                                 | 150/200    | 0,0           | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                         | 30/30      | 2,64          | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                                     | 4/5        | 4,2           | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                                     |            |               |              |               |                |
| 20/10                | Сок                                                                 | 80/100     | 0,4           | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                                     |            | <b>12,64</b>  | <b>3,73</b>  | <b>55,71</b>  | <b>325,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                                     |            |               |              |               |                |
| 31/1                 | Салат из отварного<br>картофеля с огурцами и<br>растительным маслом | 30/60      | 0,9           | 4,1          | 5,8           | 64             |
| 6/2                  | Щи из свежей капусты<br>со сметаной                                 | 150/200    | 1,6           | 4,3          | 7,7           | 76             |
| 44/3                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая с овощами                             | 100/150    | 8,6           | 6,8          | 37,8          | 250            |
| 14/8                 | Биточки (котлеты) из<br>мяса говядины паровые                       | 50/80      | 11,4          | 11,1         | 5,2           | 166            |
| 6/10                 | Компот из сухофруктов                                               | 150/200    | 0,5           | 0,0          | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                         | 30/40      | 2,64          | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                                     |            | <b>25,64</b>  | <b>26,8</b>  | <b>88,16</b>  | <b>697,51</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                                     |            |               |              |               |                |
| 8/4                  | Каша геркулесовая<br>вязкая на воде с маслом<br>сливочным           | 150/200    | 2,4           | 5,5          | 15,0          | 115            |
| 20/8                 | Тефтели из мяса<br>говядины                                         | 50/80      | 11,4          | 9,7          | 7,5           | 163            |
| 10/10                | Чай                                                                 | 150/200    | 0,0           | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                         | 20/30      | 2,64          | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                                     |            | <b>16,44</b>  | <b>15,68</b> | <b>44,96</b>  | <b>382,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                                     |            | <b>118,08</b> | <b>46,21</b> | <b>188,83</b> | <b>1405,61</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ  
ясли-сад “Д”**

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                          | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                            |            |              |              |               |                |
| 15/4                 | Каша пшённая на воде<br>с маслом сливочным                 | 150/200    | 5,4          | 2,7          | 22,9          | 138            |
| 10/10                | Чай                                                        | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                            | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                            |            |              |              |               |                |
| 20/10                | Сок                                                        | 80/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>12,64</b> | <b>3,63</b>  | <b>55,21</b>  | <b>322,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                            |            |              |              |               |                |
| 20/1                 | Салат из отварной<br>свёклы с растительным<br>маслом       | 50/60      | 0,8          | 5,0          | 4,1           | 64             |
| 16/2                 | Суп картофельный с<br>крупой                               | 150/200    | 2,7          | 4,4          | 16,3          | 117            |
| 31/8                 | Голубцы с мясом<br>говядины и рисом<br>(ленивые) без соуса | 60/80      | 7,58         | 5,20         | 5,24          | 98,51          |
| 6/10                 | Компот из сухофруктов                                      | 150/200    | 0,5          | 0,0          | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                                    | 5          | 0,14         | 1,2          | 0,17          | 10,1           |
| 1/1/3                | Чеснок                                                     |            |              |              |               |                |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>14,36</b> | <b>16,28</b> | <b>57,47</b>  | <b>431,12</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                            |            |              |              |               |                |
| 11/4                 | Каша перловая<br>рассыпчатая на воде с<br>маслом сл.       | 150/200    | 2,3          | 4,9          | 20,5          | 122            |
| 14/8                 | Биточки (котлеты) из<br>мяса говядины паровые              | 50/80      | 11,4         | 11,1         | 5,2           | 166            |
| 10/10                | Чай                                                        | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>16,34</b> | <b>16,48</b> | <b>48,16</b>  | <b>392,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |            | <b>43,34</b> | <b>36,39</b> | <b>176,68</b> | <b>1146,22</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ  
ясли-сад “Д”**

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                                | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                  |            |              |              |               |                |
| 1/4                  | Каша гречневая вязкая<br>на воде                                 | 100/100    | 6,1          | 5,4          | 26,7          | 182            |
| 10/10                | Чай                                                              | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                      | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                                  | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                                  |            |              |              |               |                |
| 19/10                | Фрукты                                                           | 80/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                                  |            | <b>13,34</b> | <b>5,37</b>  | <b>59.01</b>  | <b>366,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                                  |            |              |              |               |                |
| 32/1                 | Салат из отварного<br>картофеля с зеленым<br>горошком и р/маслом | 50/60      | 1,8          | 6,7          | 6,1           | 92             |
| 11/2                 | Рассольник с крупой и<br>сметаной                                | 150/200    | 1,84         | 4,45         | 12,47         | 98,83          |
| 8/3                  | Капуста тушёная                                                  | 100/150    | 3,5          | 2,85         | 13,56         | 93,54          |
| 27/8                 | Кнели мясные паровые                                             | 60/80      | 13,23        | 13,1         | 4,71          | 189,2          |
| 1/10                 | Компот из сухофруктов                                            | 150/200    | 0,5          | 0,0          | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                      | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      |                                                                  |            |              |              |               |                |
| <b>Итого</b>         |                                                                  |            | <b>23,51</b> | <b>27,58</b> | <b>68,5</b>   | <b>615,08</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                                  |            |              |              |               |                |
| 43/3                 | Макаронные изделия<br>отварные                                   | 150/200    | 5,3          | 3,8          | 32,4          | 188            |
| 20/8                 | Тефтели из мяса<br>говядины                                      | 50/80      | 11,4         | 9,7          | 7,5           | 163            |
| 10/10                | Чай                                                              | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                      | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                                  |            | <b>19,34</b> | <b>13,98</b> | <b>62,36</b>  | <b>455,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                                  |            | <b>56,19</b> | <b>46,93</b> | <b>189,87</b> | <b>1437,18</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_ О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

## ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ ясли-сад “Д”

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                      | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                        |            |              |              |               |                |
| 15/4                 | Каша гречневая вязкая<br>на воде с маслом<br>сливочным | 150/200    | 6,1          | 5,4          | 26,7          | 182            |
| 10/10                | Чай                                                    | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                            | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                        | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                        |            |              |              |               |                |
| 19/10                | Фрукты                                                 | 60/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                        |            | <b>13,34</b> | <b>6,33</b>  | <b>59,01</b>  | <b>366,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                        |            |              |              |               |                |
| 10/1                 | Салат из моркови<br>с растительным маслом              | 30/60      | 0,7          | 0,4          | 6,6           | 64             |
| 20/2                 | Суп-лапша на курином<br>бульоне                        | 150/200    | 1,9          | 2,8          | 11,1          | 78             |
| 3/3                  | Картофельное пюре                                      | 100/150    | 3,1          | 4,2          | 20,6          | 135            |
| 14/8                 | Биточки (котлеты) из<br>мяса говядины паровые          | 50/80      | 11,4         | 11,1         | 5,2           | 166            |
| 15/10                | Напиток из шиповника                                   | 150/200    | 0,2          | 0,1          | 16,7          | 65             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                            | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      |                                                        |            |              |              |               |                |
| <b>Итого</b>         |                                                        |            | <b>19,94</b> | <b>19,08</b> | <b>73,56</b>  | <b>577,51</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                        |            |              |              |               |                |
| 7/4                  | Каша рисовая вязкая на<br>воде с маслом<br>сливочным   | 150/200    | 2,9          | 3,8          | 34,4          | 185            |
| 20/8                 | Тефтели из мяса<br>говядины                            | 50/80      | 11,4         | 9,7          | 7,5           | 163            |
| 10/10                | Чай                                                    | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                            | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                        |            | <b>16,94</b> | <b>13,98</b> | <b>64,36</b>  | <b>452,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                        |            | <b>50,22</b> | <b>39,39</b> | <b>197,13</b> | <b>1396,61</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_ О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ  
ясли-сад “Д”**

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                          | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                            |            |              |              |               |                |
| 16,4                 | Каша ассорти на воде<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 150/200    | 4,15         | 3,25         | 28,6          | 161            |
| 10/10                | Чай                                                        | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                            | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                            |            |              |              |               |                |
| 20/10                | Сок                                                        | 80/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>11,39</b> | <b>3,78</b>  | <b>60,91</b>  | <b>345,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                            |            |              |              |               |                |
| 10/1                 | Салат из моркови<br>с растительным маслом                  | 50/60      | 0,7          | 0,4          | 6,6           | 64,0           |
| 7/2                  | Щи из свежей капусты<br>со сметаной                        | 150/200    | 1,6          | 4,3          | 7,7           | 76             |
| 36/3                 | Гарнир овощной<br>сборный                                  | 100/150    | 3,9          | 3,9          | 16,6          | 118            |
| 27/8                 | Кнели мясные паровые                                       | 50/80      | 13,2         | 13,0         | 4,7           | 189            |
| 1/10                 | Компот из сухофруктов                                      | 150/200    | 0,5          | 0,0          | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                                    | 5          | 0,14         | 1,2          | 0,17          | 10,1           |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>22,68</b> | <b>23,28</b> | <b>67,43</b>  | <b>598,61</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                            |            |              |              |               |                |
| 8/4                  | Каша ячневая на воде с<br>маслом сливочным                 | 150/200    | 5,4          | 2,8          | 23,4          | 141            |
| 14/8                 | Биточки (котлеты) из<br>мяса говядины паровые              | 50/80      | 11,4         | 11,1         | 5,2           | 166            |
| 10/10                | Чай                                                        | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>19,44</b> | <b>14,38</b> | <b>51,06</b>  | <b>411,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |            | <b>53,51</b> | <b>41,44</b> | <b>179,4</b>  | <b>1355,71</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_ О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ ясли-сад “Д”

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                              | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                |            |              |              |               |                |
| 7/4                  | Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным | 150/200    | 2,9          | 3,8          | 34,4          | 185            |
| 10/10                | Чай                                            | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                    | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                |            |              |              |               |                |
| 20/10                | Сок                                            | 80/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                |            | <b>10,14</b> | <b>4,73</b>  | <b>66,71</b>  | <b>369,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                |            |              |              |               |                |
| 10/1                 | Салат из моркови с растительным маслом         | 50/60      | 0,7          | 0,4          | 6,6           | 64,0           |
| 14/2                 | Суп из овощей со сметаной                      | 15/200     | 1,5          | 5,2          | 8,3           | 87             |
| 3/3                  | Картофельное пюре                              | 100/150    | 3,1          | 4,2          | 20,6          | 135            |
| 11/8                 | Гуляш из мяса говядины                         | 80/120     | 14,9         | 15,7         | 4,7           | 220            |
| 6/10                 | Компот из сухофруктов                          | 150/200    | 0,5          | 0,0          | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                    | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                        | 5          | 0,14         | 1,2          | 0,17          | 10,1           |
| 1/1/3                | Чеснок                                         |            |              |              |               |                |
| <b>Итого</b>         |                                                |            | <b>23,48</b> | <b>27,18</b> | <b>72,03</b>  | <b>657,61</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                |            |              |              |               |                |
| 15/4                 | Каша геркулесовая на воде с маслом сливочным   | 150/200    | 2,4          | 5,5          | 15,0          | 115            |
| 6/8                  | Тефтели из мяса говядины                       | 80         | 13,2         | 13,0         | 4,7           | 189            |
| 10/10                | Чай                                            | 200        | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                    | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 23/12                | Печенье                                        | 20/30      | 2,0          | 2,4          | 29,6          | 164            |
| <b>Итого</b>         |                                                |            | <b>20,24</b> | <b>21,38</b> | <b>71,76</b>  | <b>468,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                |            | <b>53,86</b> | <b>53,29</b> | <b>210,5</b>  | <b>1495,71</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ  
ясли-сад “Д”**

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                                             | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                               |            |              |              |               |                |
| 6/4                  | Каша перловая вязкая с маслом сливочным                                       | 150/200    | 6,6          | 5,7          | 36,0          | 223            |
| 10/10                | Чай                                                                           | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                                   | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                                               | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                                               |            |              |              |               |                |
| 20/10                | Сок                                                                           | 80/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                                               |            | <b>13,84</b> | <b>6,63</b>  | <b>68,31</b>  | <b>407,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                                               |            |              |              |               |                |
| 27/1                 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 30/60      | 1,1          | 4,1          | 7,3           | 72             |
| 6/2                  | Щи из свежей капусты со сметаной                                              | 150/200    | 1,6          | 4,3          | 7,7           | 76             |
| 5/8                  | Плов из отварного мяса говядины                                               | 180/200    | 14,9         | 14,6         | 34,7          | 332            |
| 9/3                  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                          | 150/200    | 8,6          | 6,8          | 37,8          | 250            |
| 6/10                 | Компот из сухофруктов                                                         | 150/200    | 0,5          | 0,0          | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                                   | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                                                       | 5          | 0,14         | 1,2          | 0,17          | 10,1           |
| <b>Итого</b>         |                                                                               |            | <b>29,48</b> | <b>31,48</b> | <b>119,33</b> | <b>881,61</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                                               |            |              |              |               |                |
| 5/4                  | Каша пшённая на воде с маслом сливочным                                       | 150/200    | 5,4          | 2,7          | 22,9          | 138            |
| 14/8                 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые                                    | 50/80      | 11,4         | 11,1         | 5,2           | 166            |
| 10/10                | Чай                                                                           | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                                   | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                                               |            | <b>19,44</b> | <b>14,28</b> | <b>50,56</b>  | <b>408,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                                               |            | <b>62,76</b> | <b>52,39</b> | <b>193,2</b>  | <b>1687,61</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ  
ясли-сад “Д”**

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                                   | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г     | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                     |            |              |               |               |                |
| 15/4                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая на воде с<br>маслом сливочным         | 150/200    | 7,1          | 8,4           | 41,1          | 258            |
| 10/10                | Чай                                                                 | 150/200    | 0,0          | 0,0           | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                         | 30/30      | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                                     | 4/5        | 4,2          | 0,05          | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                                     |            |              |               |               |                |
| 19/10                | Фрукты                                                              | 60/100     | 0,4          | 0,4           | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                                     |            | <b>14,34</b> | <b>9,33</b>   | <b>73,41</b>  | <b>442,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                                     |            |              |               |               |                |
| 12/1                 | Салат из моркови с<br>изюмом и растительным<br>маслом               | 30/60      | 0,8          | 3,0           | 11,8          | 75             |
| 16/2                 | Суп картофельный с<br>крупой                                        | 150/200    | 2,7          | 4,4           | 16,3          | 117            |
| 36/8                 | Запеканка картофельная,<br>фаршированная отварным<br>мясом говядины | 100/200    | 15,4         | 14,1          | 28,0          | 298            |
| 6/8                  | Тефтели из мяса говядины                                            | 80         | 13,2         | 13,0          | 4,7           | 189            |
| 6/10                 | Компот из сухофруктов                                               | 200        | 0,5          | 0,0           | 18,3          | 72             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                         | 30/40      | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                                             | 5          | 0,14         | 1,2           | 0,17          | 10,1           |
| <b>Итого</b>         |                                                                     |            | <b>35,38</b> | <b>36,18</b>  | <b>92,63</b>  | <b>830,61</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                                     |            |              |               |               |                |
| 18/4                 | Каша ячневая на воде с<br>маслом сливочным                          | 150/200    | 5,4          | 2,7           | 22,9          | 138            |
| 35/2                 | Фрикадельки мясные                                                  | 30/40      | 8,4          | 6,8           | 0,32          | 96             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                         | 20/30      | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,51          |
| 10/10                | Чай                                                                 | 200        | 0,0          | 0,0           | 9,1           | 35             |
| <b>Итого</b>         |                                                                     |            | <b>16,44</b> | <b>9,98</b>   | <b>45,68</b>  | <b>338,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                                     |            | <b>66,16</b> | <b>103,78</b> | <b>211,72</b> | <b>1611,71</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ясли-сад “Д”

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                              | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                                |            |              |              |               |                |
| 8/4                  | Каша геркулесовая на воде с маслом сливочным                   | 150/200    | 2,4          | 5,5          | 15,0          | 115            |
| 10/10                | Чай                                                            | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                    | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                                | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                                |            |              |              |               |                |
| 19/10                | Фрукты                                                         | 60/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                                |            | <b>9,24</b>  | <b>6,03</b>  | <b>47,31</b>  | <b>299,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                                |            |              |              |               |                |
| 10/1                 | Салат из моркови с растительным маслом                         | 50/60      | 0,7          | 0,4          | 6,6           | 64,0           |
| 20/2                 | Суп-лапша на курином бульоне                                   | 150/200    | 1,9          | 2,8          | 11,1          | 78             |
| 18/3                 | Рагу из овощей                                                 | 100/150    | 2,3          | 3,7          | 13,5          | 97             |
| 14/8                 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые                     | 50/80      | 11,4         | 11,1         | 5,2           | 166            |
| 5/10                 | Компот из чернослива и изюма                                   | 150/200    | 0,7          | 0,0          | 21,6          | 85             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                    | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                                        | 5          | 0,14         | 1,2          | 0,17          | 10,1           |
| <b>Итого</b>         |                                                                |            | <b>19,78</b> | <b>19,68</b> | <b>71,43</b>  | <b>569,61</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                                |            |              |              |               |                |
| 5/4                  | Каша ассорти на воде (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 150/200    | 4,5          | 4,6          | 30,55         | 184            |
| 27/8                 | Кнели мясные паровые                                           | 50/80      | 13,2         | 13,0         | 4,7           | 189            |
| 10/10                | Чай                                                            | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                    | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                                |            | <b>20,34</b> | <b>18,08</b> | <b>57,71</b>  | <b>477,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                                |            | <b>49,36</b> | <b>43,79</b> | <b>219,02</b> | <b>1346,71</b> |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_  
О.С.Круглая  
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ясли-сад “Д”

| № тех.<br>карты      | Наименование блюд                                          | Выход<br>г | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Углеводы<br>г | ЭЦ ккал        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                            |            |              |              |               |                |
| 5/4                  | Каша пшенная на воде с<br>маслом сливочным                 | 150/200    | 5,4          | 2,7          | 22,9          | 138            |
| 10/10                | Чай                                                        | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 30/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
|                      | Масло сливочное                                            | 4/5        | 4,2          | 0,05         | 0,05          | 37,4           |
| <b>10:00</b>         |                                                            |            |              |              |               |                |
| 19/10                | Фрукты                                                     | 60/100     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 42,68          |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>12,64</b> | <b>3,63</b>  | <b>45,41</b>  | <b>322,59</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                                            |            |              |              |               |                |
| 10/1                 | Салат из моркови<br>с растительным маслом                  | 50/60      | 0,7          | 0,4          | 6,6           | 64,0           |
| 6/2                  | Щи из свежей капусты<br>со сметаной                        | 150/200    | 1,6          | 4,3          | 7,7           | 76             |
| 27/8                 | Кнели мясные паровые                                       | 50/80      | 13,2         | 13,0         | 4,7           | 189            |
| 3/3                  | Картофельное пюре                                          | 100/150    | 3,1          | 4,2          | 20,6          | 135            |
| 15/10                | Напиток из шиповника                                       | 100/180    | 0,2          | 0,1          | 16,7          | 65             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 30/40      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| 6/11                 | Сметана                                                    | 5          | 0,14         | 1,2          | 0,17          | 10,1           |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>21,58</b> | <b>23,68</b> | <b>69,83</b>  | <b>608,61</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                                            |            |              |              |               |                |
| 14/4                 | Каша перловая<br>рассыпчатая на воде с<br>маслом сливочным | 150/200    | 2,3          | 4,9          | 20,5          | 122            |
| 20/8                 | Тефтели из мяса<br>говядины                                | 50/80      | 11,4         | 9,7          | 7,5           | 163            |
| 10/10                | Чай                                                        | 150/200    | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35             |
| 8/13                 | Хлеб ржаной                                                | 20/30      | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,51          |
| <b>Итого</b>         |                                                            |            | <b>16,34</b> | <b>15,08</b> | <b>50,46</b>  | <b>389,51</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |            | <b>50,56</b> | <b>42,39</b> | <b>165,7</b>  | <b>1320,71</b> |

|                | Наименование блюд                                                        | Выход<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Угле-<br>воды<br>г | ЭЦ ккал     |             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|--------------------|-------------|-------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                          |            |            |           |                    |             | <b>Ужин</b> |
| <b>1</b>       | Каша <b>ячневая</b> на воде с маслом сливочным                           | 150/200    | 5,4        | 2,8       | 23,4               | <b>141</b>  | <b>5,8</b>  |
| <b>2,10</b>    | Каша <b>пшённая</b> на воде с маслом сливочным                           | 150/200    | 5,4        | 2,7       | 22,9               | <b>138</b>  | <b>7</b>    |
| <b>3,4</b>     | Каша <b>гречневая</b> вязкая на воде с маслом сливочным                  | 150/200    | 6,1        | 5,4       | 26,7               | <b>182</b>  |             |
| <b>5</b>       | Каша <b>ассорти</b> на воде с маслом сливочным<br>(рис, пшено)           | 150/200    | 4,15       | 3,25      | 28,6               | <b>161</b>  |             |
| <b>6</b>       | Каша <b>рисовая</b> вязкая на воде с маслом сливочным                    | 150/200    | 2,9        | 3,8       | 34,4               | <b>185</b>  | <b>4</b>    |
| <b>7</b>       | Каша <b>перловая</b> вязкая с маслом сливочным                           | 150/200    | 6,6        | 5,7       | 36,0               | <b>223</b>  |             |
| <b>8</b>       | Каша <b>гречневая</b> рассыпчатая на воде с маслом сливочным             | 150/200    | 7,1        | 8,4       | 41,1               | <b>258</b>  |             |
| <b>9</b>       | Каша <b>геркулесовая</b> на воде с маслом сливочным                      | 150/200    | 2,4        | 5,5       | 15,0               | <b>115</b>  | <b>1,6</b>  |
|                | Каша <b>овсяная</b> вязкая на воде с маслом сливочным                    | 150/200    | 2,4        | 5,5       | 15                 | <b>115</b>  |             |
|                | Каша <b>перловая</b> рассыпчатая на воде с маслом сливочным              | 150/200    | 2,3        | 4,9       | 20,5               | <b>122</b>  | <b>2,10</b> |
|                | Каша <b>ассорти</b> на воде с маслом сливочным<br>(рис, гречневая крупа) | 150/200    | 4,5        | 4,6       | 30,55              | <b>184</b>  | <b>9</b>    |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                           | 150/200    | 5,3        | 3,8       | 32,4               | <b>188</b>  | <b>3</b>    |
|                |                                                                          |            |            |           |                    |             |             |
|                | Масло сливочное                                                          | 100        | 83         | 1         | 1                  | <b>748</b>  |             |
|                |                                                                          | <b>5/5</b> | 4,2        | 0,05      | 0,05               | <b>37,4</b> |             |
|                | Сыр “Голландский”                                                        | 100        | 23,2       | 29,5      | 0                  | <b>360</b>  |             |
|                |                                                                          | <b>4/5</b> | 1,2        | 1,5       | 0                  | <b>18</b>   |             |
|                | Сметана                                                                  | 100        | 2,8        | 20        | 3,2                | <b>206</b>  |             |
|                |                                                                          | <b>5</b>   | 0,14       | 1,2       | 0,17               | <b>10,1</b> |             |

УТВЕРЖДАЮ Заведующий /О.Н. Лонкина/ Приказ № от Технологическая карта № 1 Наименование изделия: Каша рисовая вязкая с сахаром Номер рецептуры: 168 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010. Наименование сырья 1,5-3 года 3-7 лет Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция 1 порция Брутто, г Нетто, г Брутто, г Нетто, г Крупа рисовая (отходы – 1-1,5%) 27,0 26,6 46,4 45,7 Жидкость (молоко) 98,4 98,4 164,0 164,0 Соль йодированная 1,35 1,35 2,25 2,25 Масса каши 120,0 200,0 Сахар 5 5 5 5 Выход с сахаром: 125 205 Химический состав Каша рисовая вязкая с сахаром (на 125 г) Пищевые вещества Минер. вещества, мг Витамины, мг Белки, г Жиры, г Углеводы г Энерг. ценность, ккал Са Fe B1 B2 C 1,84 0,27 23,3 103,2 2,82 0,28 0,02 0 0 Химический состав Каша рисовая вязкая с сахаром (на 205 г) Пищевые вещества Минер. вещества, мг Витамины, мг Белки, г Жиры, г Углевод, г Энерг. ценность, ккал Са Fe B1 B2 C 3,05 0,44 36,92 164,0 4,7 0,46 0,02 0,01 0 Технология приготовления: вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Крупа не должна содержать посторонних примесей. Перед использованием крупу промывают проточной водой. Подготовленную крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Вязкие каши после заваривания варят на поверхности плиты при небольшом нагреве (при температуре не выше 90-1000С) и помешивании до готовности. Время варки каши 60 мин. Отпускают в горячем виде с сахаром или поливают прокипяченным сливочным маслом. Температура подачи: 60-650С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления. Требования к качеству: Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные Консистенция: однородная, вязкая, зерна мягкие, без комков Цвет: свойственный данному виду крупы Вкус: с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши Запах: свойственный данному виду крупы

## Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш

| Наименование каш | На 1кг выхода |                | Из 1 кг крупы и выход каши |        |          |
|------------------|---------------|----------------|----------------------------|--------|----------|
|                  | каши          |                |                            |        |          |
|                  | Крупа,<br>г   | Жидкость,<br>л | Жидкость,<br>л             | Соль,г | Выход,кг |
| 1                | 2             | 3              | 4                          | 5      | 6        |
| Гречневая:       | -             | -              | -                          | -      | -        |
| рассыпчатая      | 417           | 0,79           | 1,9                        | 24     | 2,4      |
| вязкая           | 250           | 0,80           | 3,2                        | 40     | 4,0      |

|             |     |      |     |    |     |
|-------------|-----|------|-----|----|-----|
| Пшенная:    | -   | -    | -   | -  | -   |
| Рассыпчатая | 400 | 0,72 | 1,8 | 25 | 2,5 |
| Вязкая      | 250 | 0,8  | 3,2 | 40 | 4,0 |
| жидкая      | 200 | 0,84 | 4,2 | 50 | 5,0 |

|             |     |      |     |    |      |
|-------------|-----|------|-----|----|------|
| Рисовая:    | -   | -    | -   | -  | -    |
| Рассыпчатая | 357 | 0,75 | 2,1 | 28 | 2,80 |
| Вязкая      | 222 | 0,82 | 3,7 | 45 | 4,50 |
| жидкая      | 154 | 0,88 | 5,7 | 65 | 6,50 |

|             |     |      |     |    |      |
|-------------|-----|------|-----|----|------|
| Перловая:   | -   | -    | -   | -  | -    |
| Рассыпчатая | 333 | 0,80 | 2,4 | 30 | 3,00 |
| Вязкая      | 222 | 0,82 | 3,7 | 45 | 4,50 |

|             |     |      |      |    |      |
|-------------|-----|------|------|----|------|
| Ячневая:    | -   | -    | -    | -  | -    |
| Рассыпчатая | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 |
| Вязкая      | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 |

|          |     |      |      |    |      |
|----------|-----|------|------|----|------|
| Овсяная: | -   | -    | -    | -  | -    |
| Вязкая   | 250 | 0,80 | 3,20 | 40 | 4,00 |
| жидкая   | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 |

|                                  |     |      |      |    |      |
|----------------------------------|-----|------|------|----|------|
| Из хлопьев овсяных<br>«Геркулес» | -   | -    | -    | -  | -    |
|                                  | -   | -    | -    | -  | -    |
|                                  | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 |
|                                  | 154 | 0,88 | 5,70 | 65 | 6,50 |

|         |     |      |      |    |      |
|---------|-----|------|------|----|------|
| Манная: | -   | -    | -    | -  | -    |
| Вязкая  | 222 | 0,82 | 3,70 | 45 | 4,50 |
| жидкая  | 154 | 0,88 | 5,70 | 65 | 6,50 |

|            |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|
| Пшеничная: | - | - | - | - | - |
|------------|---|---|---|---|---|

|             |     |      |      |    |      |
|-------------|-----|------|------|----|------|
| Рассыпчатая | 400 | 0,72 | 1,80 | 25 | 2,50 |
| Вязкая      | 250 | 0,80 | 3,20 | 40 | 4,00 |
| жидкая      | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 |
| Кукурузная: | -   | -    | -    | -  | -    |
| Рассыпчатая | 333 | 0,80 | 2,40 | 30 | 3,00 |
| Вязкая      | 285 | 0,77 | 2,70 | 35 | 3,50 |
| жидкая      | 200 | 0,84 | 4,20 | 50 | 5,00 |

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

| Наименование<br>продуктов            | Количество<br>(нетто, г) | Химический состав |         |                     | Добавить<br>к суточному рациону<br>или исключить |
|--------------------------------------|--------------------------|-------------------|---------|---------------------|--------------------------------------------------|
|                                      |                          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды,<br>г |                                                  |
| Замена хлеба (по белкам и углеводам) |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Хлеб пшеничный                       | 100                      | 7,6               | 0,9     | 49,7                |                                                  |
| Хлеб ржаной<br>простой               | 150                      | 8,3               | 1,5     | 48,1                |                                                  |
| Мука пшеничная<br>1 сорт             | 70                       | 7,4               | 0,8     | 48,2                |                                                  |
| Макароны,<br>вермишель               | 70                       | 7,5               | 0,9     | 48,7                |                                                  |
| Крупа манная                         | 70                       | 7,9               | 0,5     | 50,1                |                                                  |
| Замена картофеля (по углеводам)      |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Картофель                            | 100                      | 2,0               | 0,4     | 17,3                |                                                  |
| Свекла                               | 190                      | 2,9               | —       | 17,3                |                                                  |
| Морковь                              | 240                      | 3,1               | 0,2     | 17,0                |                                                  |
| Капуста<br>белокочанная              | 370                      | 6,7               | 0,4     | 17,4                |                                                  |
| Макароны,<br>вермишель               | 25                       | 2,7               | 0,3     | 17,4                |                                                  |
| Крупа манная                         | 25                       | 2,8               | 0,2     | 17,9                |                                                  |
| Хлеб пшеничный                       | 35                       | 2,7               | 0,3     | 17,4                |                                                  |
| Хлеб ржаной<br>простой               | 55                       | 3,1               | 0,6     | 17,6                |                                                  |
| Замена свежих яблок (по углеводам)   |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Яблоки свежие                        | 100                      | 0,4               | —       | 9,8                 |                                                  |
| Яблоки сушеные                       | 15                       | 0,5               | —       | 9,7                 |                                                  |
| Курага<br>(без косточек)             | 15                       | 0,8               | —       | 8,3                 |                                                  |
| Чернослив                            | 15                       | 0,3               | —       | 8,7                 |                                                  |
| Замена молока (по белку)             |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Молоко                               | 100                      | 2,8               | 3,2     | 4,7                 |                                                  |
| Творог полужирный                    | 20                       | 3,3               | 1,8     | 0,3                 |                                                  |
| Творог жирный                        | 20                       | 2,8               | 3,6     | 0,6                 |                                                  |
| Сыр                                  | 10                       | 2,7               | 2,7     | —                   |                                                  |
| Говядина (1 кат.)                    | 15                       | 2,8               | 2,1     | —                   |                                                  |
| Говядина (2 кат.)                    | 15                       | 3,0               | 1,2     | —                   |                                                  |
| Рыба (филе трески)                   | 20                       | 3,2               | 0,1     | —                   |                                                  |
| Замена мяса (по белку)               |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Говядина (1 кат.)                    | 100                      | 18,6              | 14,0    |                     |                                                  |
| Говядина (2 кат.)                    | 90                       | 18,0              | 7,5     |                     | Масло +6 г                                       |
| Творог полужирный                    | 110                      | 18,3              | 9,9     |                     | Масло +4 г                                       |
| Творог жирный                        | 130                      | 18,2              | 23,4    | 3,7                 | Масло -9 г                                       |
| Рыба (филе трески)                   | 120                      | 19,2              | 0,7     | —                   | Масло +13 г                                      |
| Яйцо                                 | 145                      | 18,4              | 16,7    | 1,0                 |                                                  |
| Замена рыбы (по белку)               |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Рыба (филе трески)                   | 100                      | 16,0              | 0,6     | 1,3                 |                                                  |
| Говядина 1 кат.                      | 85                       | 15,8              | 11,9    | —                   | Масло -11 г                                      |
| Говядина 2 кат.                      | 80                       | 16,0              | 6,6     | —                   | Масло -6 г                                       |
| Творог полужирный                    | 100                      | 16,7              | 9,0     | 1,3                 | Масло -8 г                                       |
| Творог жирный                        | 115                      | 16,1              | 20,7    | 3,3                 | Масло -20 г                                      |
| Яйцо                                 | 125                      | 15,9              | 14,4    | 0,9                 | Масло -13 г                                      |
| Замена творога                       |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Творог полужирный                    | 100                      | 16,7              | 9,0     | 1,3                 |                                                  |
| Говядина 1 кат.                      | 90                       | 16,7              | 12,6    | —                   | Масло -3 г                                       |
| Говядина 2 кат.                      | 85                       | 17,0              | 7,5     | —                   |                                                  |
| Рыба (филе трески)                   | 100                      | 16,0              | 0,6     | —                   | Масло +9 г                                       |
| Яйцо                                 | 130                      | 16,5              | 15,0    | 0,9                 | Масло -5 г                                       |
| Замена яйца (по белку)               |                          |                   |         |                     |                                                  |
| Яйцо 1 шт.                           | 40                       | 5,1               | 4,6     | 0,3                 |                                                  |
| Творог полужирный                    | 30                       | 5,0               | 2,7     | 0,4                 |                                                  |
| Творог жирный                        | 35                       | 4,9               | 6,3     | 1,0                 |                                                  |
| Сыр                                  | 20                       | 5,4               | 5,5     | —                   |                                                  |
| Говядина 1 кат.                      | 30                       | 5,6               | 4,2     | —                   |                                                  |
| Говядина 2 кат.                      | 25                       | 5,0               | 2,1     | —                   |                                                  |
| Рыба (филе трески)                   | 35                       | 5,6               | 0,7     | —                   |                                                  |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.9

Наименование юридического лица \_\_\_\_\_

Рецептура по акту № 2    1999    год

\_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Наименование блюда: **Котлеты «Пожарские»**

| Наименование продуктов        | Вес<br>брутто<br>(в<br>гр.) | Вес<br>нетто<br>(в гр.) | Вес<br>готового<br>продукт<br>а<br>(в гр.) | Вес<br>нетто<br>на 100<br>пор.(кг<br>) | ТЕХНОЛОГИЯ<br>ПРИГОТОВЛЕНИЯ<br>СТАНДАРТ-ОБЕД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Курица (филе)                 | 137                         | 59                      |                                            |                                        | <p>Хлеб замочить в молоке. Куриное филе пропустить через мясорубку, соединяя с хлебом. Полученную массу посолить, поперчить, соединить с оставшимся молоком и перемешать. Сформовать шарики, закладывая во внутрь кусочки сливочного масла – в этом главная особенность пожарских котлет. От этого они становятся нежными и мягкими. Панировать в белых сухарях. Придать шарикам форму котлет, делая один конец округлым, а второй острым и жарить на разогретом масле при температуре 150-160°С. Когда одна сторона зарумянится, котлеты переворачивают и ставят в жарочный шкаф (Т 220-250°С) на 10-15 минут.</p> <p><b>Требования к качеству:</b><br/><b>Консистенция</b> – мягкая, сочная, нежная.<br/><b>Цвет</b> – золотистый.<br/><b>Вкус</b> – умеренно соленый, соответствует вкусу жареной курицы.</p> <p><b>Недопустимо:</b> наличие темно-коричневой корочки, посторонних вкуса и запаха.</p> |                                                                                     |
| Соль                          | 2                           | 2                       |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Перец                         | 0,03                        | 0,03                    |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Хлеб пшеничный                | 8                           | 8                       |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Молоко                        | 8                           | 8                       |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Фарш:                         |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Масло сливочное               | 10                          | 10                      |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Хлеб пшеничный<br>(панировка) | 11                          | 11                      |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| <b>Масса полуфабриката</b>    |                             | <b>90</b>               |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| Масло растительное            | 6                           | 6                       |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|                               |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|                               |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|                               |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|                               |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|                               |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|                               |                             |                         |                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
| <b>Выход готового блюда:</b>  |                             |                         | <b>75</b>                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |

**Схема-таблица приготовления салата (винегрет)**

| <b>Состав салата<br/>(винегрет)</b> | <b>Вес</b>  | <b>Способ приготовления</b>                                                                   |
|-------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Картофель (варёный)                 | 150         | Очистка кожуры, нарезка ломтиками                                                             |
| Свекла (варёная)                    | 250         | Очистка кожуры, нарезка ломтиками                                                             |
| Морковь (варёная)                   | 150         | Очистка кожуры, нарезка ломтиками                                                             |
| Огурцы (соленые)                    | 150         | Нарезка тонкими ломтиками                                                                     |
| Капуста (квашенная)                 | 250         | Промывка в холодной воде, отжимание                                                           |
| Лук (репчатый)                      | 50          | Очистка о сухих листьев, срезка у луковицы донца и шейки, нарезка полукольцами или шинкование |
| Масло (подсолнечное)                | По вкусу    | Добавление при смешивании ингредиентов                                                        |
| Соль                                | По вкусу    | Добавление при смешивании ингредиентов                                                        |
| Всего                               | 1 000 (1кг) |                                                                                               |

defectus.ru

| Наименование<br>продуктов | Стакан<br>(250 мл) | Ст.<br>ложка | Ч.<br>ложка |
|---------------------------|--------------------|--------------|-------------|
| <b>Мука и крупы</b>       |                    |              |             |
| Мука кукурузная           | 160                | 30           | 10          |
| Мука пшеничная            | 160                | 25           | 10          |
| Мука картофельная         | 200                | 30           | 10          |
| Крупа манная              | 200                | 25           | 8           |
| Крупа гречневая           | 210                | 25           | 8           |
| Крупа рисовая             | 230                | 25           | 8           |
| Крупа перловая            | 230                | 25           | 8           |
| Крупа кукурузная          | 180                | 20           | 6           |
| Крупа пшеничная           | 230                | 25           | 8           |
| Крупа пшенная             | 220                | 25           | 8           |
| Крупа овсяная             | 170                | 18           | 5           |
| Крупа «Геркулес»          | 90                 | 12           | 3           |
| Горох лущеный             | 230                | 25           | —           |
| Горох нелущеный           | 200                | 20           | —           |
| Сухари молотые            | 125-140            | 20           | 5           |
| Кукурузные хлопья         | 50                 | 17           | 2           |
| Овсяные хлопья            | 100                | 14           | 4           |
| Пшеничные хлопья          | 60                 | 9            | 2           |
| Крахмал картофельный      | 230                | 25           | 9           |

|                                        |     |    |    |
|----------------------------------------|-----|----|----|
| <b>Молоко, молочные продукты, жиры</b> |     |    |    |
| Молоко                                 | 250 | 18 | 5  |
| Молоко сухое                           | 120 | 20 | 5  |
| Молоко сгущенное                       | —   | 30 | 12 |
| Сметана 30% -ная                       | 250 | 15 | 11 |
| Сметана 10% -ная                       | 250 | 20 | 9  |
| Сливки 20% -ные                        | 250 | 18 | 5  |
| Творог жирный                          | —   | 17 | 5  |
| Творог нежирный                        | —   | 17 | 5  |
| Сыр тертый                             | 100 | 18 | 5  |
| Масло сливочное                        | —   | 20 | 10 |
| Масло сливочное растопленное           | 245 | 17 | 5  |
| Смалец                                 | —   | 20 | 10 |
| Маргарин растопленный                  | —   | 15 | 4  |
| Масло растительное                     | 240 | 17 | 5  |
| Майонез                                | 230 | 15 | 4  |



### *Цимес с кускусом*

Состав:

морковь — 6 шт.

сушеные красные сливы (можно заменить на чернослив) — 300 г

кускус — 250 г

жирная говяжья грудинка — 200 г

мед — 4 ст. л.

петрушка — 30 г

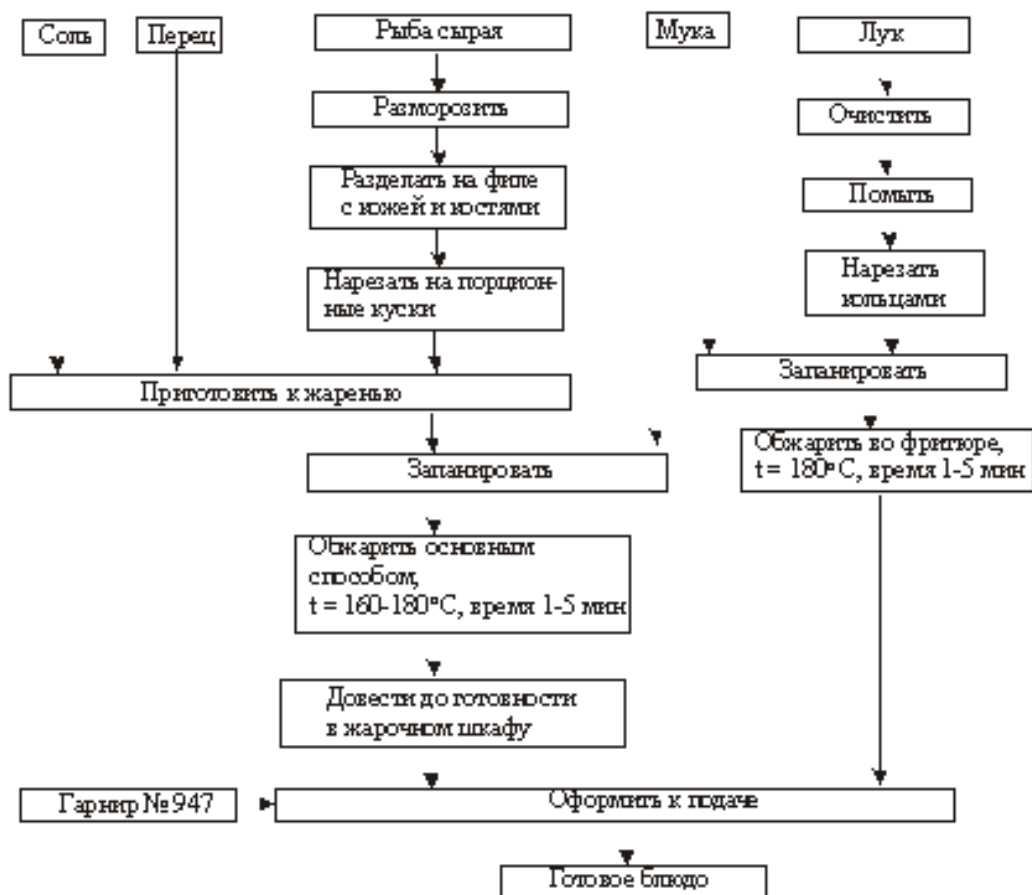
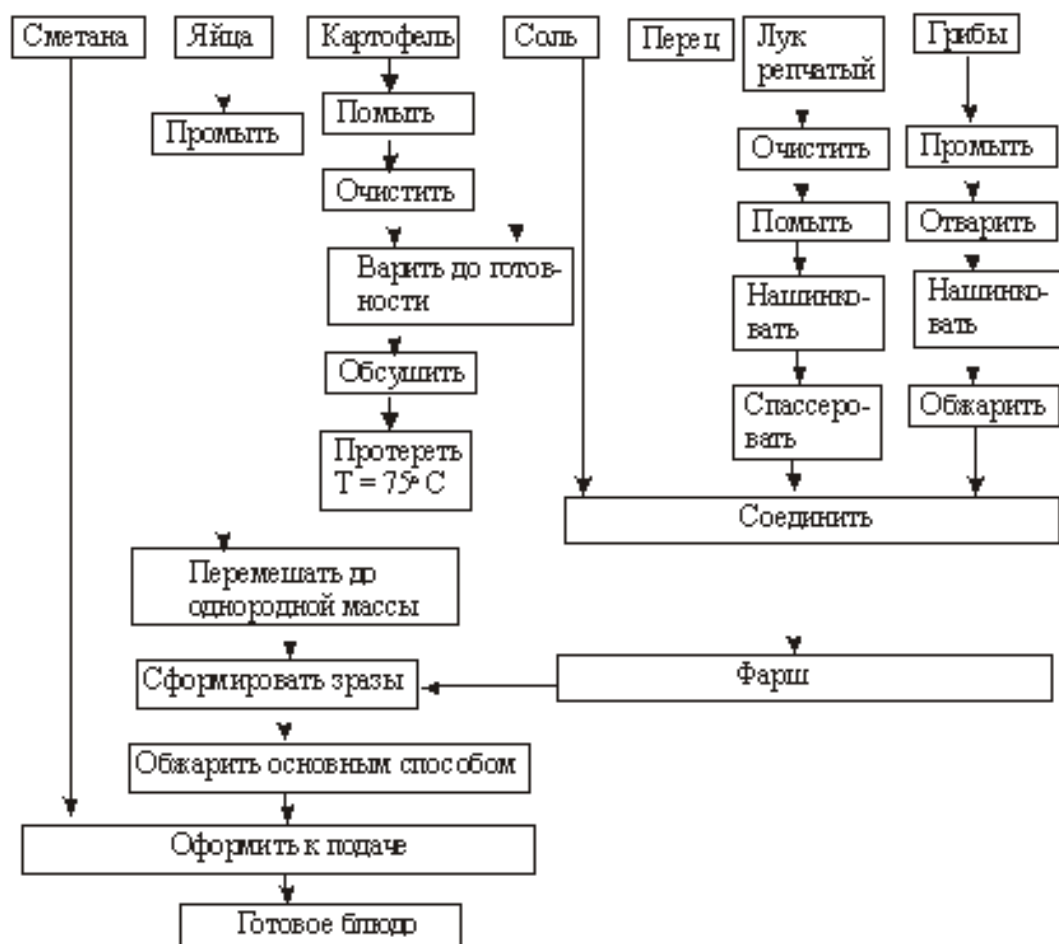
соль

хумус (бобовая паста) в качестве соуса — 150 мл

Кускус заварить кипятком, накрыть крышкой и дать набухнуть. Морковь нарезать тонкой соломкой, сливы разрезать на четвертинки, посолить.

Говяжью грудинку нарезать очень мелкими кубиками и обжарить на сухой сковороде до готовности. Затем добавить к мясу морковь и сливы, подлить воды и тушить 30 минут. В конце влить разведенный пополам с горячей водой мед, выложить кускус, потомить под крышкой еще 10 минут и добавить нарезанную петрушку.

| <b>Продукты<br/>питания<br/>(100 г)</b> | <b>Белки (г)</b> | <b>Жиры (г)</b> | <b>Углево-<br/>ды (г)</b> | <b>Холес-<br/>терин<br/>(мг)</b> | <b>Калорий-<br/>ность<br/>(ккал)</b> |
|-----------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Сливочные<br>сухари                     | 8,5              | 10,6            | 71,0                      | —                                | 397                                  |
| Крупы:                                  |                  |                 |                           |                                  |                                      |
| Рисовая                                 | 7,0              | 0,6             | 77,0                      | —                                | 323                                  |
| Гречневая                               | 13,0             | 2,6             | 68,0                      | —                                | 329                                  |
| Пшеничная                               | 12,0             | 3,0             | 70,0                      | —                                | 334                                  |
| Овощи:                                  |                  |                 |                           |                                  |                                      |
| Картофель                               | 2,0              | —               | 19,7                      | —                                | 83                                   |
| Свекла                                  | 1,7              | —               | 10,8                      | —                                | 48                                   |
| Морковь                                 | 1,3              | —               | 7,0                       | —                                | 33                                   |
| Кабачки                                 | 0,6              | 0,3             | 5,7                       | —                                | 27                                   |
| Капуста                                 | 1,8              | —               | 5,4                       | —                                | 28                                   |
| Репчатый<br>лук                         | 1,7              | —               | 9,5                       | —                                | 43                                   |
| Укроп                                   | 2,5              | 0,5             | 4,5                       | —                                | 32                                   |
| Петрушка                                | 3,7              | —               | 8,1                       | —                                | 45                                   |
| Щавель                                  | 1,5              | —               | 5,3                       | —                                | 28                                   |
| Фрукты<br>и ягоды:                      |                  |                 |                           |                                  |                                      |
| Виноград                                | 0,4              | —               | 17,5                      | —                                | 69                                   |
| Яблоки                                  | 0,4              | —               | 11,3                      | —                                | 46                                   |
| Бананы                                  | 1,5              | —               | 22,4                      | —                                | 91                                   |
| Апельсины                               | 0,9              | —               | 8,4                       | —                                | 38                                   |
| Арбузы                                  | 0,7              | —               | 9,2                       | —                                | 38                                   |
| Черная<br>смородина                     | 1,0              | —               | 8,0                       | —                                | 40                                   |
| Клюква                                  | 0,5              | —               | 4,8                       | —                                | 28                                   |
| Сладкое:<br>Пищевой<br>сахар            | —                | —               | 100,0                     | —                                | 374                                  |
| Пирожное<br>с кремом                    | 5,0              | 40,0            | 46,0                      | 50–100                           | 544                                  |



**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания  
детей в дошкольных образовательных организациях  
(г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

| Наименование пищевого продукта<br>или группы пищевых продуктов               | Количество продуктов в зависимости<br>от возраста детей |          |                |         |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|----------------|---------|
|                                                                              | в г, мл, брутто                                         |          | в г, мл, нетто |         |
|                                                                              | 1—3<br>года                                             | 3—7 лет  | 1—3 года       | 3—7 лет |
| Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж.<br>не ниже 2,5%                     | 390                                                     | 450      | 390            | 450     |
| Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%                               | 30                                                      | 40       | 30             | 40      |
| Сметана с м.д.ж. не более 15%                                                | 9                                                       | 11       | 9              | 11      |
| Сыр твердый                                                                  | 4,3                                                     | 6,4      | 4              | 6       |
| Мясо (бескостное/ на кости)                                                  | 55/68                                                   | 60,5/75  | 50             | 55      |
| Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры<br>1 кат потр./индейка 1 кат потр.) | 23/23/22                                                | 27/27/26 | 20             | 24      |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое                               | 34                                                      | 39       | 32             | 37      |
| Колбасные изделия                                                            | -                                                       | 7        | -              | 6,9     |
| Яйцо куриное столовое                                                        | 0,5 шт.                                                 | 0,6 шт.  | 20             | 24      |
| Картофель: с 01.09 по 31.10                                                  | 160                                                     | 187      | 120            | 140     |
| с 31.10 по 31.12                                                             | 172                                                     | 200      | 120            | 140     |
| с 31.12 по 28.02                                                             | 185                                                     | 215      | 120            | 140     |
| с 29.02 по 01.09                                                             | 200                                                     | 234      | 120            | 140     |
| Овощи, зелень                                                                | 256                                                     | 325      | 205            | 260     |
| Фрукты (плоды) свежие                                                        | 108                                                     | 114      | 95             | 100     |
| Фрукты (плоды) сухие                                                         | 9                                                       | 11       | 9              | 11      |
| Соки фруктовые (овощные)                                                     | 100                                                     | 100      | 100            | 100     |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток)                                 | -                                                       | 50       | -              | 50      |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                | 40                                                      | 50       | 40             | 50      |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой                                             | 60                                                      | 80       | 60             | 80      |
| Крупы (злаки), бобовые                                                       | 30                                                      | 43       | 30             | 43      |
| Макаронные изделия                                                           | 8                                                       | 12       | 8              | 12      |
| Мука пшеничная хлебопекарная                                                 | 25                                                      | 29       | 25             | 29      |
| Масло коровье сладкосливочное                                                | 18                                                      | 21       | 18             | 21      |
| Масло растительное                                                           | 9                                                       | 11       | 9              | 11      |
| Кондитерские изделия                                                         | 7                                                       | 20       | 7              | 20      |
| Чай, включая фиточай                                                         | 0,5                                                     | 0,6      | 0,5            | 0,6     |
| Какао-порошок                                                                | 0,5                                                     | 0,6      | 0,5            | 0,6     |
| Кофейный напиток                                                             | 1,0                                                     | 1,2      | 1,0            | 1,2     |
| Сахар                                                                        | 37                                                      | 47       | 37             | 47      |
| Дрожжи хлебопекарные                                                         | 0,4                                                     | 0,5      | 0,4            | 0,5     |
| Мука картофельная (крахмал)                                                  | 2                                                       | 3        | 2              | 3       |
| Соль пищевая поваренная                                                      | 4                                                       | 6        | 4              | 6       |
| Химсостав (без учета т/о)                                                    |                                                         |          |                |         |
| Белок, г                                                                     |                                                         |          | 59             | 73      |
| Жир, г                                                                       |                                                         |          | 56             | 69      |
| Углеводы, г                                                                  |                                                         |          | 215            | 275     |
| Энергетическая ценность, ккал                                                |                                                         |          | 1560           | 1963    |

Примечание:

1 — при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания  $\pm 5\%$ ;

2 — при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 — доля кисломолочных напитков может составлять 135—150 мл для детей в возрасте 1—3 года и 150—180 мл — для детей 3—7 лет;

4 — % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 — в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ /приложение 8/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 — количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 — в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 — допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов  $\pm 10\%$ ;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептов, расчетных или лабораторных данных).

# Технологическая карта (блины скороспелые).

| Наименование<br>продукта | Количество<br>продуктов | последовате<br>льность                                | инвентарь |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| яйца                     | 2-3 шт.                 | Яйца, соль, сахар<br>перемешать с<br>кефиром          | миска     |
| сахар                    | 1 ст. л.                |                                                       | ложка     |
| соль                     | 0,5 ч. л.               |                                                       | стакан    |
| кефир                    | 3 стакана               |                                                       | миксер    |
| мука                     | 3,5 стак.               | Муку смешать с<br>содой, всыпать в<br>смесь с кефиром | лопатка   |
| сода                     | 0,5 ч. л.               | Перемешать,<br>чтобы не было<br>комочков              | тарелка   |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

|              |                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------|
| Сертификат   | 603332450510203670830559428146817986133868575776 |
| Владелец     | Круглая Ольга Станиславовна                      |
| Действителен | С 25.02.2021 по 25.02.2022                       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Мирошниченко Анна Николаевна

Действителен с 01.07.2022 по 01.07.2023