

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 14-1/4 | Каша ячневая на воде  с маслом сливочным | 150/180 | 5,4 | 2,8 | 23,4 | 141 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 20/10 | Сок | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **12,64** | **3,73** | **55,71** | **325,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 31/1 | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 30/60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты | 150/180 | 1,6 | 4,3 | 7,7 | 76 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 100/150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 |
| 14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 50/80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **25,64** | **26,8** | **88,16** | **697,51** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,4 | 5,5 | 15,0 | 115 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 50/80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **16,44** | **15,68** | **44,96** | **382,51** |
| **Итого за день** | | | **118,08** | **46,21** | **188,83** | **1405,61** |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 15/4 | Каша кукурузная на воде  с маслом сливочным | 150/180 | | 5,4 | 2,7 | 22,9 | 138 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30 | | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  | Масло сливочное | 5 | | 4,2 | 0,05 | 0,05 | 37,4 |
| **10:00** | | | | | | | |
| 20/10 | Сок | 185 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | | **12,64** | **3,63** | **55,21** | **322,59** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 20/1 | Салат из отварной моркови с растительным маслом | 50 | | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 |
| 16/2 | Суп картофельный с крупой | 150/180 | | 2,7 | 4,4 | 16,3 | 117 |
| 43/3 | Макароны отварные | 150/180 | | 7,58 | 5,20 | 5,24 | 98,51 |
| 14/8 | Котлета из мяса говядины | 50/80 | | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150/180 | | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| 1/1/3 | Чеснок | |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | | **14,36** | **16,28** | **57,47** | **431,12** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшенная рассыпчатая на воде с маслом сл. | 150/180 | | 2,3 | 4,9 | 20,5 | 122 |
| 14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 50/80 | | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | | **16,34** | **16,48** | **48,16** | **392,51** |
| **Итого за день** | | | | **43,34** | **36,39** | **176,68** | **1146.22** |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 1/4 | Каша гречневая вязкая на воде | 150/180 | 6,1 | 5,4 | 26,7 | 182 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 19/10 | Фрукты | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,34** | **5,37** | **59.01** | **366,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/маслом | 50/60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 |
| 11/2 | Рассольник с крупой | 150/180 | 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 | 150/180 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **23,51** | **27,58** | **68,5** | **615,08** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150/180 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 50/80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **19,34** | **13,98** | **62,36** | **455,51** |
| **Итого за день** | | | **56,19** | **46,93** | **189,87** | **1437,18** |

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 15/4 | Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 6,1 | 5,4 | 26,7 | 182 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 19/10 | Фрукты | 60/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,34** | **6,33** | **59,01** | **366,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови  с растительным маслом | 30/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64 |
| 20/2 | Суп-лапша на мясном бульоне | 150/180 | 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 мяса говядины паровые | 50/80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 150/180 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **19,94** | **19,08** | **73,56** | **577,51** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 7/4 | Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,9 | 3,8 | 34,4 | 185 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 50/80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **16,94** | **13,98** | **64,36** | **452,51** |
| **Итого за день** | | | **50,22** | **39,39** | **197,13** | **1396,61** |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 16,4 | Каша ассорти на воде (рис, пшено) с маслом сливочным | 150/180 | 4,15 | 3,25 | 28,6 | 161 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 20/10 | Сок | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **11,39** | **3,78** | **60,91** | **345,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови  с растительным маслом | 50/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64,0 |
| 7/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/180 | 1,6 | 4,3 | 7,7 | 76 |
| 36/3 | Гарнир овощной 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 | 150/180 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **22,68** | **23,28** | **67,43** | **598,61** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 5,4 | 2,8 | 23,4 | 141 |
| 14/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 50/80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **19,44** | **14,38** | **51,06** | **411,51** |
| **Итого за день** | | | **53,51** | **41,44** | **179,4** | **1355,71** |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 7/4 | Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,9 | 3,8 | 34,4 | 185 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 20/10 | Сок | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **10,14** | **4,73** | **66,71** | **369,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови  с растительным маслом | 50/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64,0 |
| 14/2 | Суп из овощей | 15/180 | 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 | 150/180 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1/1/3 | Чеснок |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **23,48** | **27,18** | **72,03** | **657,61** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 15/4 | Каша пшеничная на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,4 | 5,5 | 15,0 | 115 |
| 6/8 | Тефтели из мяса говядины | 80 | 13,2 | 13,0 | 4,7 | 189 |
| 10/10 | Чай | 180 | 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 |
| **Итого** | | | **20,24** | **21,38** | **71,76** | **468,51** |
| **Итого за день** | | | **53,86** | **53,29** | **210,5** | **1495,71** |

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 6/4 | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным | 150/180 | 6,6 | 5,7 | 36,0 | 223 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 20/10 | Сок | 80/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **13,84** | **6,63** | **68,31** | **407,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 | 150/180 | 1,6 | 4,3 | 7,7 | 76 |
| 5/8 | Плов из отварного мяса говядины | 180/180 | 14,9 | 14,6 | 34,7 | 332 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **29,48** | **31,48** | **119,33** | **881,61** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 5/4 | Каша пшённая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 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 | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **19,44** | **14,28** | **50,56** | **408,51** |
| **Итого за день** | | | **62,76** | **52,39** | **193,2** | **1687,61** |

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 11/4 | Каша пшеничная рассыпчатая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 7,1 | 8,4 | 41,1 | 258 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 19/10 | Фрукты | 60/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **14,34** | **9,33** | **73,41** | **442,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 12/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 30/60 | 0,8 | 3,0 | 11,8 | 75 |
| 16/2 | Суп картофельный | 150/180 | 2,7 | 4,4 | 16,3 | 117 |
| 36/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 100/180 | 15,4 | 14,1 | 28,0 | 298 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 72 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **35,38** | **36,18** | **92,63** | **830,61** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 18/4 | Каша ассорти(рис, греча) на воде с маслом сливочным | 150/180 | 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 | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| **Итого** | | | **16,44** | **9,98** | **45,68** | **338,51** |
| **Итого за день** | | | **66,16** | **103,78** | **211,72** | **1611,71** |

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,4 | 5,5 | 15,0 | 115 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 19/10 | Фрукты | 60/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **9,24** | **6,03** | **47,31** | **299,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови  с растительным маслом | 50/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64,0 |
| 20/2  1/2 | Суп-лапша на мясном бульоне | 150/180 | 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 | 150/180 | 0,7 | 0,0 | 21,6 | 85 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 30/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **19,78** | **19,68** | **71,43** | **569,61** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 5/4 | Каша пшенная с маслом сливочным | 150/180 | 4,5 | 4,6 | 30,55 | 184 |
| 27/8 | Кнели мясные паровые | 50/80 | 13,2 | 13,0 | 4,7 | 189 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **20,34** | **18,08** | **57,71** | **477,51** |
| **Итого за день** | | | **49,36** | **43,79** | **219,02** | **1346,71** |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ясли-сад “Д”**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Углеводы  г | ЭЦ ккал |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 5/4 | Каша пшенная на воде с маслом сливочным | 150/180 | 5,4 | 2,7 | 22,9 | 138 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 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 |
| **10:00** | | | | | | |
| 19/10 | Фрукты | 60/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 |
| **Итого** | | | **12,64** | **3,63** | **45,41** | **322,59** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10/1 | Салат из моркови  с растительным маслом | 50/60 | 0,7 | 0,4 | 6,6 | 64,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты | 150/180 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | | **21,58** | **23,68** | **69,83** | **608,61** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 14/4 | Каша ячневая рассыпчатая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,3 | 4,9 | 20,5 | 122 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 50/80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163 |
| 10/10 | Чай | 150/180 | 0,0 | 0,0 | 9,1 | 35 |
| 8/13 | Хлеб ржаной | 20/30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 |
| **Итого** | | | **16,34** | **15,08** | **50,46** | **389,51** |
| **Итого за день** | | | **50,56** | **42,39** | **165,7** | **1320,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | Выход  г | Белки  г | Жиры  г | Угле-воды  г | ЭЦ ккал |  |
| **Завтрак** | | | | | | | **Ужин** |
| 1 | Каша **ячневая** на воде  с маслом сливочным | 150/180 | 5,4 | 2,8 | 23,4 | **141** | 5,8 |
| 2,10 | Каша **пшённая** на воде  с маслом сливочным | 150/180 | 5,4 | 2,7 | 22,9 | **138** | 7 |
| 3,4 | Каша **гречневая** вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 6,1 | 5,4 | 26,7 | **182** |  |
| 5 | Каша **ассорти** на воде  с маслом сливочным  (***рис, пшено***) | 150/180 | 4,15 | 3,25 | 28,6 | **161** |  |
| 6 | Каша **рисовая** вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,9 | 3,8 | 34,4 | **185** | 4 |
| 7 | Каша **перловая** вязкая  с маслом сливочным | 150/180 | 6,6 | 5,7 | 36,0 | **223** |  |
| 8 | Каша **гречневая** рассыпчатая на воде  с маслом сливочным | 150/180 | 7,1 | 8,4 | 41,1 | **258** |  |
| 9 | Каша **геркулесовая** на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,4 | 5,5 | 15,0 | **115** | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша **овсяная** вязкая на воде с маслом сливочным | 150/180 | 2,4 | 5,5 | 15 | **115** |  |
|  | Каша **перловая** рассыпчатая на воде  с маслом сливочным | 150/180 | 2,3 | 4,9 | 20,5 | **122** | 2,10 |
|  | Каша **ассорти** на воде  с маслом сливочным  (***рис, гречневая крупа***) | 150/180 | 4,5 | 4,6 | 30,55 | **184** | 9 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/180 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | **188** | 3 |
|  | | | | | | |  |
|  | Масло сливочное | 100 | 83 | 1 | 1 | **748** |  |
|  |  | **5/5** | 4,2 | 0,05 | 0,05 | **37,4** |  |
|  | Сыр “Голландский” | 100 | 23,2 | 29,5 | 0 | **360** |  |
|  |  | **4/5** | 1,2 | 1,5 | 0 | **18** |  |
|  | Сметана | 100 | 2,8 | 20 | 3,2 | **206** |  |
|  |  | **5** | 0,14 | 1,2 | 0,17 | **10,1** |  |

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 120,0 180,0 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 В1 В2 С 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 В1 В2 С 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**  **каши** | | **Из 1 кг крупы и выход каши** | | |
| **Крупа,**  **г** | **Жидкость,**  **л** | **Жидкость,**  **л** | **Соль,г** | **Выход,кг** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Гречневая:  рассыпчатая  вязкая | -  417  250 | -  0,79  0,80 | -  1,9  3,2 | -  24  40 | -  2,4  4,0 |
| Пшенная:  Рассыпчатая  Вязкая  жидкая | -  400  250  180 | -  0,72  0,8  0,84 | -  1,8  3,2  4,2 | -  25  40  50 | -  2,5  4,0  5,0 |
| Рисовая:  Рассыпчатая  Вязкая  жидкая | -  357  222  154 | -  0,75  0,82  0,88 | -  2,1  3,7  5,7 | -  28  45  65 | -  2,80  4,50  6,50 |
| Перловая:  Рассыпчатая  Вязкая | -  333  222 | -  0,80  0,82 | -  2,4  3,7 | -  30  45 | -  3,00  4,50 |
| Ячневая:  Рассыпчатая  Вязкая | -  333  222 | -  0,80  0,82 | -  2,40  3,70 | -  30  45 | -  3,00  4,50 |
| Овсяная:  Вязкая  жидкая | -  250  180 | -  0,80  0,84 | -  3,20  4,20 | -  40  50 | -  4,00  5,00 |
| Из хлопьев овсяных «Геркулес»  Вязкая  жидкая | -  -  222  154 | -  -  0,82  0,88 | -  -  3,70  5,70 | -  -  45  65 | -  -  4,50  6,50 |
| Манная:  Вязкая  жидкая | -  222  154 | -  0,82  0,88 | -  3,70  5,70 | -  45  65 | -  4,50  6,50 |
| Пшеничная:  Рассыпчатая  Вязкая  жидкая | -  400  250  180 | -  0,72  0,80  0,84 | -  1,80  3,20  4,20 | -  25  40  50 | -  2,50  4,00  5,00 |
| Кукурузная:  Рассыпчатая  Вязкая  жидкая | -  333  285  180 | -  0,80  0,77  0,84 | -  2,40  2,70  4,20 | -  30  35  50 | -  3,00  3,50  5,00 |





















