



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ Казачинского  
детского сада № 1  
Е.М.Алиева



*Е.М.Алиева*  
« 01 » февраля 2011 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, В  
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ**



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,1	8,09	28,39	213	№45
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	101	№16
	Кофейный напиток	180	1,5	1,5	12,5	58,0	№ 2
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>10,13</b>	<b>12,22</b>	<b>50,63</b>	<b>372</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Кисломолочный продукт	100	5,08	5,6	7	103,04	№ 21
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>5,08</b>	<b>5,6</b>	<b>7</b>	<b>103,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп «Харче» со сметаной	200	4,16	5,8	19,69	143,8	№5
	Бефстроганов	70	17,28	14,10	1,78	203,43	№111
	Кукуруза с яйцом и луком	60	5,27	7,16	21,07	169,33	№116
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>32,26</b>	<b>29,28</b>	<b>106,56</b>	<b>828,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	70	12,3	16,5	30,3	444,3	№ 136
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	54,0	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>12,3</b>	<b>16,5</b>	<b>42,28</b>	<b>498,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>59</b>	<b>60,6</b>	<b>261,47</b>	<b>1802</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	№32
	Бутерброд с джемом	20	2,32	0,24	20,08	92	№86
	Чай полусладкий	180	0	0	0	0	№ 12
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>8,53</b>	<b>7,71</b>	<b>45,17</b>	<b>284</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,41	0,41	10,09	45,32	№ 140
	Печенье	20	5,25	6,86	52,08	291,9	№87
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>5,65</b>	<b>7,27</b>	<b>62,17</b>	<b>337,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп «Уха»	180	5,3	6,5	25,3	105,3	№67
	Котлета мясная рубленая	70	11,44	12,42	8,11	150,5	№98
	Рожки с маслом	130	3,90	4,10	20,84	138,25	№75
	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	3,49	4,43	57,33	№130
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>25,13</b>	<b>26,81</b>	<b>97,71</b>	<b>621,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с зеленым горошком	100	9,2	12,18	5,19	165	№ 74
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80	№80
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>11,82</b>	<b>12,62</b>	<b>39,44</b>	<b>316,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,13</b>	<b>54,41</b>	<b>244,49</b>	<b>1559,4</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный	200	5,85	4,81	19,99	224,94	№39
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	101	№16
	Чай с сахаром	180	0,18	0,1	13,5	54,0	№13
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	№213
	Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>15,49</b>	<b>16,27</b>	<b>51,85</b>	<b>549,94</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукт	100	0,3	0,3	8,3	40,0	№ 141
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп «Рассольник»	200	4,1	7,16	20,93	145	№25
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70	17,3	11,3	2,6	125,3	№40
	Зеленый горошек	60	3	0,12	4,98	33	№69
	Рис отварной с овощами	150	3,86	6	25,6	212	№59
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>31,07</b>	<b>24,58</b>	<b>93,14</b>	<b>685,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	3,96	20,48	33,3	178,3	№ 11
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54,0	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>4,14</b>	<b>20,49</b>	<b>46,8</b>	<b>232,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51</b>	<b>61,64</b>	<b>200,09</b>	<b>1507,94</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная «дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	№12
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,06	7,02	14,61	144	№3
	Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	№ 15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>12,77</b>	<b>16,35</b>	<b>54,42</b>	<b>405</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Кисломолочный продукт	100	5,08	5,6	7	103,04	№ 21
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>5,08</b>	<b>5,6</b>	<b>7</b>	<b>103,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп овощной, с мясом и сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	№38
	Салат витаминный	60	1,14	7,15	7,86	100,9	№7
	Жаркое по-домашнему	150	12,46	11,31	17,26	230	№19
	Кисель	180	0	0	30	129	№20
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>20,05</b>	<b>24,8</b>	<b>89,59</b>	<b>675,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Зразы или палочки творожные с изюмом	70	13	18	32,3	343,2	№ 123
	Чай с сахаром	180	0,18	0,1	13,5	54,0	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>13,18</b>	<b>18,1</b>	<b>45,8</b>	<b>397,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51.08</b>	<b>65.2</b>	<b>196,81</b>	<b>1580,54</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,1	8,09	28,39	213	№46
	Бутерброд с маслом	45	2,39	4,69	19,98	133	№16
	Чай с сахаром	180	0,18	0,1	13,5	54	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>9,67</b>	<b>12,88</b>	<b>61,87</b>	<b>400</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Лимонный напиток	180	0,45	0,5	31,44	90	№ 97
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,5</b>	<b>31,44</b>	<b>90</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп «гороховый»	200	2,86	0,24	8,06	50	№34
	Гренки для супов	25	15,2	1,6	57,2	376	№138
	Салат зимний	60	1,2	4,12	7,63	71	№152
	Плов с курицей	150	14,37	15,98	35,4	244	№142
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>36,44</b>	<b>22,24</b>	<b>147,32</b>	<b>911</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Блинчики с джемом	70	6,24	8,1	24,31	184	№ 66
	Чай с сахаром	180	0,18	0,1	13,5	54	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>6,42</b>	<b>8,2</b>	<b>37,81</b>	<b>228</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,98</b>	<b>43,83</b>	<b>278,44</b>	<b>1629</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая	200	6,76	10,42	25,86	224	№45
	Бутерброд с маслом	35	2,39	4,69	19,98	133	№16
	Кофейный напиток	180	1,5	1,5	12,5	58	№ 2
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>10,65</b>	<b>16,61</b>	<b>58,34</b>	<b>415</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,41	0,41	10,09	45	№ 141
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	Печенье	20	5,25	6,86	52,08	291	
			<b>5,65</b>	<b>7,27</b>	<b>62,17</b>	<b>336</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	№6
	Сельдь	70	5,3	6,5	0,91	116	№33
	Винегрет	60	1,61	4,19	8,40	92	№1
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>16,29</b>	<b>22,21</b>	<b>76,18</b>	<b>637</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Картофельная запеканка	70	15,73	12,10	22,29	271,11	№ 105
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80	№80
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>16,05</b>	<b>12,24</b>	<b>41,74</b>	<b>351,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,64</b>	<b>58,33</b>	<b>238,43</b>	<b>1739,11</b>	



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>	Каша манная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	№32
	Бутерброд с маслом	45	2,39	4,69	19,98	133,5	№16
	Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	№ 15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>10,65</b>	<b>16,71</b>	<b>57,94</b>	<b>418,44</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Кисломолочный продукт	100	5,08	5,6	7	103,04	№ 21
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>5,08</b>	<b>5,6</b>	<b>7</b>	<b>103,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп – лапша домашняя с птицей	200	4,16	5,80	19,63	143,94	№135
	Бефстроганов	70	17,28	14,10	1,78	203,43	№111
	Икра кабачковая	60	1,83	3,9	16,93	146,3	№60
	Рожки с маслом	130	3,90	4,10	20,84	138,25	№75
	Кисель	180	0	0	30	129	№20
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>29,39</b>	<b>29,7</b>	<b>102,4</b>	<b>837</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	№ 36
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	54,0	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>5,43</b>	<b>11,37</b>	<b>42,57</b>	<b>236,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,27</b>	<b>63,71</b>	<b>209,91</b>	<b>1594,78</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	200	4,98	5,69	21,10	153	№23
	Бутерброд с джемом	20	2,32	0,24	20,08	92	№86
	Кофейный напиток	180	1,5	1,5	12,5	58	№ 2
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>8,8</b>	<b>7,43</b>	<b>53,68</b>	<b>303</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Сок	100	0,41	0,41	10,09	45,32	№ 140
	Пряник	20	5,25	6,86	52,08	291,9	№138
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>5,65</b>	<b>7,27</b>	<b>62,17</b>	<b>337,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с фрикадельками	200	4,98	7,15	9,11	120	№41
	Ленивые голубцы	70	7,31	7,32	9,34	133,21	№92
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,6	1,5	8,4	№69
	Гречка	150	5,70	4,82	27,45	180,34	№65
	Кисель	180	0	0	30	129	№20
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>20,77</b>	<b>20,19</b>	<b>92,2</b>	<b>641,95</b>	
	Творожники песочные	70	6,48	10,66	23,80	152	№ 118
	Чай с сахаром	180	0,18	0,1	13,5	54,0	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>6,66</b>	<b>10,61</b>	<b>36,85</b>	<b>325.11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,88</b>	<b>45,05</b>	<b>244</b>	<b>1607.28</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная	200	5,83	7,27	25,56	192	№110
	Бутерброд с маслом	45	2,39	4,69	19,98	133,5	№16
	Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	№ 15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>9,72</b>	<b>13,56</b>	<b>57,64</b>	<b>385.5</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Лимонный напиток	180	0,45	0,5	31,44	90	№ 97
	Конфета шоколадная	35	6	0	0	380	№331.01
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>6,45</b>	<b>0,5</b>	<b>31,44</b>	<b>470</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,55	4,86	8,45	57,12	№43
	Салат печеночный	60	14,4	11,78	10,55	121,51	№92
	Азу	150	11,28	12,62	8,30	194,44	№109
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>31.04</b>	<b>25.56</b>	<b>63.33</b>	<b>543,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирог с яблоком	70	3,90	6,41	25,45	173,69	№ 14
	Чай с сахаром	180	0,18	0,1	13,5	54,0	№13
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>4,08</b>	<b>6.51</b>	<b>38.95</b>	<b>233,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,29</b>	<b>50,13</b>	<b>190.36</b>	<b>1632,26</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
<b>2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная	200	3,33	5,50	11,32	108,22	№67
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,06	7,02	14,61	144	№3
	Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	№ 15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>9,89</b>	<b>14,12</b>	<b>38,03</b>	<b>312,22</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Фрукт	100	0,3	0,3	8,3	40,0	№ 141
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи	200	3,65	7,07	8,58	118	№34
	Гренки для супов	25	15,2	1,6	57,2	376	№138
	Салат из морской капусты	50	0,55	5,08	0,91	74	№56
	Тефтели рыбные	60	9,20	11,00	41,70	124,57	№124
	Каша перловка	150	4,5	4,23	36,6	206,9	№112
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>35,91</b>	<b>30,28</b>	<b>184,02</b>	<b>1069,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	70	4,33	10,26	28,73	155,50	№ 162
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80	№80
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>			<b>4,65</b>	<b>8,5</b>	<b>48,18</b>	<b>235,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,75</b>	<b>56,2</b>	<b>278,53</b>	<b>1657,19</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>516,09</b>	<b>568</b>	<b>2235,72</b>	<b>16330,39</b>	



Технологическая карта № 138

Наименование изделия: **Пряники**

Номер рецептуры: 603

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Пряник	20	20	65	65
Выход		20		65

Химический состав данного блюда на 20 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,18	0,94	15	73,2	0

Химический состав данного блюда на 65 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,84	3,06	48,75	237,9	0

**Требования к качеству:** поверхность пряников целая, не подгорелая, без трещин и вздутий. Цвет – коричневый. Вкус и запах приятные

Технологическая карта № 92

Наименование изделия: **Салат печеночный**

Номер рецептуры: 102, 115а

Наименование сборника рецептов: Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья мороженая (х/о-17%;, т/о-32%)	105,3	87,4	189,54	157,32
Масло растительное несоленое	3	3	5,4	5,4
Масса печени		59,4		107
Лук репчатый	12,6	10,5	22,7	19
Масса припущенного лука		5,3		9,54
Морковь красная				
до 01.01 х/о-20%	21	16,8	37,8	30,24
с 01.01 х/о-25%	22,5	16,8	40,5	30,24
Масса припущенной моркови		15,5		28
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25	0,45	0,45
		45		81
масса полуфабриката		125		225
Выход:		100		180

Химический состав данного блюда на 100 гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
14,4	5,78	3,55	121,51	0,52

**Технология приготовления.** Печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см весом 5-7 г, отваривается в небольшом количестве воды. Обработанные морковь и репчатый лук припускают до готовности в отваре из печени. Печень и припущенные овощи соединяют, солят, заправляются маслом.