Наименование изделия: **Каша молочная геркулес с маслом и сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция | 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа «Геркулес» | 26,18 | 26,18 | 40 | 40 |
| Вода | 49,3 | 49,3 | 65 | 55 |
| Молоко | 100,3 | 100,3 | 125 | 125 |
| Сахар | 4,25 | 4,25 | 5 | 5 |
| Масса каши |   | 163,2 |   | 192 |
| Масло сливочное | 4,25 | 4,25 | 5 | 5 |
| Выход |   | 170 |   | 230 |

 Химический состав данного блюда на 200 гр:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | Пищевые вещества |  | Витамин C, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г Э | нерг. ценность, ккал |
| 9,3 | 11,5 | 32,1 | 302 | 1,7 |

Наименование изделия: **Каша манная молочная с маслом и сахаром**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция | 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа манная | 26,18 | 26,18 | 40 | 40 |
| Молоко | 90,1 | 90,1 | 150 | 150 |
| Вода | 59,5 | 59,5 | 50 | 50 |
| Сахар | 4,25 | 4,25 | 25 | 25 |
| Масса каши |   | 163,2 |   | 200 |
| Масло сливочное | 4,25 | 4,25 | 5 | 5 |
| Выход |   | 170 |   | 230 |

 Химический состав данного блюда на 200 гр:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Пищевые вещес | тва |   | Витамин C, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |   |
| 6,21 | 7,08 |   | 30,91 | 214,98 | 1,38 |

Наименование изделия: **Каша гречневая молочная с маслом**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция | 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа гречневая ядрица | 17 | 17 | 40 | 40 |
| или |   |   |   |   |
| Вода питьевая | 20,4 | 20,4 | 24 | 24 |
| Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное |  127,5 |  127,5 | 150 | 150 |
| Масло сливочное несоленое | 5,1 | 5,1 | 6 | 6 |
| Соль йодированная с пониженным содержанием натрия |  0,43 |  0,43 | 0,5 | 0,5 |
| Выход |   | 170 |   | 220 |

Химический состав данного блюда на 220гр:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Пищевые вещества |  |   | Витамин C, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |   |
| 6,98 | 10,42 |   | 25 | 222,38 | 0,9 |

Наименование изделия: **Каша рисовая молочная жидкая**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция | 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Крупа рисовая | 26,18 | 26,18 | 40 | 40 |
| Вода | 49,3 | 49,3 | 58 | 45 |
| Молоко | 100,3 | 100,3 | 118 | 150 |
| Сахар | 4,25 | 4,25 | 5 | 5 |
| Масса каши |   | 163,2 |   | 192 |
| Масло сливочное | 4,25 | 4,25 | 5 | 5 |
| Выход: |   | 170 |   | 220 |

 Химический состав данного блюда на 220 гр:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Пищевые вещества |  |   | Витамин C, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |   |
| 5,55 | 9,03 |   | 32,50 | 236,21 | 1,53 |

Наименование изделия: **Плов из говядины**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина крупный кусок |  |  |
| охлажденная или |  |  |
| Говядина крупный кусок |  |  |
| замороженная | 105 | 70 |
| Масло подсолнечное | 15 | 15 |
| Лук репчатый очищенный или Лук репчатый свежий | 1515 | 1515 |
| Морковь очищенная или Морковь столовая свежая | 2020 | 2020 |
| Крупа рисовая | 50 | 50 |
| Вода | 70 | 70 |
| Соль | 11 | 11 |
| **Выход:** |  | **220** |

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень из расчета 2 гр.на 1 порцию

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 100г:**

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевая ценность | Витамин C, (мг.) |
| Белки (г): | Жиры (г): | Углеводы (г): | Энергетическаяценность (ккал): |
| 10,9 | 11,72 | 19,69 | 227,86 | 2,27 |

Наименование изделия: **Картофельное пюре с подливой**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Картофель свежий очищенный полуфабрикатили Картофель свежий продовольственный |  180 | 150 |
| Молоко | 20 | 20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |
| Томат | 5 | 5 |
| **Выход:** |  | **200** |

Химический состав данного блюда на 100 гр:

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 2,22 | 2,56 | 14,39 | 89,45 | 8,41 |

Наименование изделия: **Рыба (филе) припущенная**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 | порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Филе трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное | 85 | 75 |
| Соль | 3 | 3 |
| Лук репчатый свежий | 15 | 15 |
| Лук репчатый очищенный полуфабрикат |  |  |
| **Выход:** | **75** | **75** |

**Химический состав данного блюда на 100 гр:**

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 19,55 | 0,74 | 0,16 | 85,47 | 1,42 |

Наименование изделия: Хлеб из муки пшеничной первого сорта

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Хлеб из муки пшеничной | 100 | 100 |
| **Выход:** |  | **100** |

Химический состав данного блюда на 100гр:

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 8,00 | 3,00 | 50,00 | 259,00 | 0,00 |

 Наименование изделия:  Чай с лимоном

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Чай черный | 2 | 2 |
| Вода | 200 | 200 |
| Сахар-песок | 20 | 20 |
| Лимоны | 10 | 10 |
| **Выход:** |  | **210** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевая ценность | Витамин C, (мг.) |
| Белки (г): | Жиры (г): | Углеводы (г): | Энергетическаяценность (ккал): |
| 0,02 | 0,00 | 5,06 | 20,31 | 1 |

Наименование изделия: **Какао на молоке**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Какао-порошок | 4 | 4 |
| Вода | 50 | 50 |
| Сахар | 20 | 20 |
| Молоко | 150 | 150 |
| **Выход:** |  | **200** |

Химический состав данного блюда 200гр.

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
|  3,2 | 3,4 | 14,6 | 105 | 0,27 |

Наименование изделия:  **Компот из плодов сухих**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Изюм | 10 | 10 |
| Чернослив | 5 | 5 |
| Сахар-песок | 20 | 20 |
| Вода | 180 | 180 |
| Кислота лимонная | 0,1 | 0,1 |
| **Выход:** |  | **200** |

Химический состав данного блюда на 200 гр

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 0,28 | 0,06 | 27,8 | 113 | 0,00 |

Наименование изделия: **Котлеты из говядины**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина крупный кусок охлажденноеили Говядина крупный кусок замороженное | 130 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 17 | 17 |
| Вода | 20 | 20 |
| Соль | 0,5 | 0,5 |
| Молоко | 17 | 17 |
| Масло сливочное | 1 | 1 |
| Мука Пшеничная | 3,9 | 3,9 |
| Масло растительное | 3 | 3 |
| **Выход:** | **-** | **80** |

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

**Химический состав данного блюда на 80 гр:**

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
|  8,6 | 10,1 | 9,6 | 160 | 0,08 |

Наименование изделия: **Курица отварная**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Курица | 139,7 | 100,3 |
| Лук репчатый | 2,7 | 2,1 |

**Химический состав данного блюда на 80 гр:**

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 16,88   | 10,88 | 0,00 | 165,00 | 0,00 |

Наименование изделия: **Салат капустный**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Капуста белокочанная свежая |  70 |  50 |
| Масло растительное | 10 | 5 |
| Соль | 0,3 | 0,3 |
| Морковь | 10 | 5 |
| Зелень | 3 | 2 |
| **Выход:** |  | **50** |

**Химический состав данного блюда на 50гр:**

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 0,82 | 5,04 | 4,9 | 68,3 | 12,5 |

 Наименование изделия: **Салат морковный**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
|  |  |  |
| Морковь столовая свежая | 95 | 70 |
| Сметана | 15 | 15 |
| Перец | 0,2 | 0,2 |
| Соль | 0,3 | 0,3 |
| Зелень | 3 | 2 |
| **Выход:** |  | **50** |

Химический состав данного блюда на 50гр:

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
| 1,22 | 5,09 | 6,49 | 94,62 | 4,70 |

Наименование изделия:  **Салат свекольный**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов |
| 1 порция |
| Брутто, г | Нетто, г |
|  |  |  |
|  Свекла столовая свежая | 80 |  50 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль | 0,1 | 0,1 |
| **Выход:** |  | **50** |

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101 ) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

Химический состав данного блюда на 100гр:

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Витамин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы,г | Энерг. ценность, ккал |
|  0,71 | 5,03 | 4,2 | 64,8 | 5,1 |