

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Согласовано:
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора
 По Курганской области Катайского и
 Долматовского района
 _____ Н.Г. Максимов

Утверждаю:

 заведующая МКДОУ
 детского сада комбинированного
 вида №8 «Аленушка»
 Н.Н. Ваулина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

с технологией приготовления блюд

1 день « ____ » _____ 20 ____ г. понедельник

наименование блюда	продукты	количество, г		выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетт					
ЗАВТРАК								
Каша гречневая рассыпчатая	крупы гречневая масло растительное.	69	69	150	8,73	5,43	35,09	241, П
		6,7	6,7					
		5	5	Гречу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зерна удалить ситечком и варить перемешивая до загустения. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или на водяной бане (Температура 100 градусов) или в жарочном шкафу при температуре 140 – 160 градусов в течение 1 – 1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают ещё 3 – 4 минуты.				
Чай с сахаром	Чай сухая заварка вода сахар			200	0,12	-	12,04	48,64
		Вода прокипятить 2-3 минуты, крутым кипятком заваривать чай, закрыть и дать настояться в течение 5 -6 минут, процедить, добавить кипятка, сахар и довести до кипения.						
Хлеб пшеничный	хлеб			30	2,14	0,34	13,94	68,60

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

ОБЕД								
Суп картофель- ный с бобовыми на мясном бульоне	Горох	17	16	200	2,43	3,18	10,89	79,03
	картофель	54	40	<p>Горох подготавливают: перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3 - 4 часа. Подготовленный горох кладут в бульон или воду, доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, припущенные со сливочным маслом морковь и петрушку, бланшированный пассированный лук и варят до готовности</p> <p><u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5 - 4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом.</p> <p>Для аромата в бульон за 40 минут до его готовности кладут ломтики моркови, и кружки репчатого лука, подпеченные до слабо золотистого колера на сухой сковороде, добавляют соль.</p> <p>Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов</p>				
	морковь лук	10	10					
	репчатый	10	10					
	масло сливочное	4	4					
	<u>бульон мясной:</u>	140	140					
	говядина	51,1	46,9					
	лук репчатый	1,4	1,1					
	морковь	1,4	1,1					
лавровый лист	0,003	0,003						
Бефстрога- нов из отварной говядины с соусом сметанным	Говядина	102	75,67	80/30	19,91	23,02	3,53	298,55
	морковь лук	2,3	1,97	<p>Отварное мясо зачищают от плёнок и соединительной ткани, нарезают соломкой дайной 3 x 3 x 30 мм и соединяют с отварной протёртой варёной морковью, сметанным соусом и тушат 5 - 10 минут в посуде, с закрытой крышкой. Отпускают с соусом и гарниром.</p>				
	репчатый	2,3	1,97					
	<u>соус сметанный:</u>	30	30					
	мука пшеничная	0,75	0,75					
	масло растительное	0,75	0,75					
	сметана							
	лавровый лист	15	15					
	овощной отвар или вода	0,003	0,003					
	16,5	16,5						
Отварной картофель	картофель	198	148,6	150	3,2	6,06	23,3	160,46
	масло сливочное	6,75	6,75	<p>Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см.), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят на слабом огне до готовности.</p>				
Компот из сухофруктов.	смесь сухофруктов сахар вода			200	0,56	-	27,89	113,79
				<p>Сушёные фрукты перебирают, несколько раз промывают в тёплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром. Варят в течение 1,5-2 часов. Охлаждают, фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.</p>				
Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

ПОЛДНИК								
Пирог манный	масло сливочное	5,4	2,7	90	6,47	11,37	41,91	304,08
	сахар	9	9	Размягчённое сливочное масло взбивают с сахаром, к взбитой массе добавляют сметану и кефир. В полученную массу добавляют муку, смешанную с манной крупой и содой и замешивают тесто. Тесто выкладывают в форму, предварительно смазанную маслом и выпекают при температуре 205 - 215 градусов в течении 30-40 минут. Выпеченный и охлаждённый пирог нарезают на порции.				
	яйцо	1/5						
	кефир	45	45					
	манка	36						
	мука пшеничная	9	9					
	сметана	18	18					
Какао с МОЛОКОМ	какао - порошок	3	3	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	молоко	100	100	Какао - порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.				
	сахар	20	20					
	вода	110	110					
Итого за 1 день					52,1	60,01	230,09	1675,43

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

2 день «__» _____ 20__ г. вторник

наименование блюда	продукты	количество, г		выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша ячневая МОЛОЧНАЯ вязкая с маслом сливочным	крупя ячневая	44,8	44,8	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	молоко	100	100	Подготовленную ячневую крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Вливают кипящее молоко и снова уваривают до загустения. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой на водяной бане.				
	вода	71,3	71,3					
	сахар	5	5					
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром	Чай	50	50	200	0,12	-	12,04	48,64
	сухая заварка	0,25	0,25	Воду прокипятить 2-3 минуты, крутым кипятком заварить чай, закрыть и - 6 минут, процедить, добавить кипятком, сахар и довести до кипения.				
	вода	50,04	50,04					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный	хлеб	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								
Салат из свежих огурцов с растительн ым маслом	Огурцы свежие	68,4	54,6	60	0,43	6,05	1,8	62,16
	масло растительное	6	6	Огурцы моют, ошпаривают при наличии грубой кожицы очищают, нарезают тонкими кружками или мелкими кубиками, заправляют солью и растительным маслом.				
Суп	картофель	53	40	200/25	3,61	2,72	13,53	89,95

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

картофель- ный с клёцками на мясном бульоне	морковь	10	8	<p>В кипящий бульон кладут нарезанный брусочками картофель и варят 5 минут. Затем кладут нарезанные морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят ещё 10 минут. Клёцки варят отдельно в подсоленной воде небольшими партиями. При отпуске в тарелку с супом кладут клёцки.</p> <p><u>Клёцки:</u> в воду или бульон кладут соль, масло, доводят до кипения помешивая, высыпают просеянную муку, и проваривают тесто, продолжая помешивать 10 минут. Охлаждают, добавляют в три приёма яйца. Хорошо перемешенное тесто закладывают в виде жгута и нарезают кружочками массой 10 грамм. Закладывают в кипящую подсоленную воду. Варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки. Не хранят!</p> <p><u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5 - 4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным</p>
	лук репчатый	9,6	8	
	масло сливочное	2	2	
	<u>бульон мясной:</u>	150	150	
	говядина	54,75	50,25	
	лук репчатый	1,5	1,2	
	морковь	1,5	1,2	
	лавровый лист	0,003	0,003	
	вода	187,5	187,5	
	<u>клёщей:</u>	25	25	
мука пшеничная	8,8	8,8		
яйцо	0,05шт	2,8		

	вода	12,5	12,5	привкусом. Для аромата в бульон за 40 минут до его готовности кладут ломтики моркови, и кружки репчатого лука, подпеченные до слабо золотистого колера на сухой сковороде, добавляют соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов				
Рыба тушеная	Минтай	92	68	80/30	14,27	11,55	4,47	178,32
	лук репчатый	13,6	11,2	<p>Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками под углом 90 градусов, укладывают в лоток или противень, смазанный маслом (сливочным или растительным) на слой шинкованных овощей, добавляют горячий рыбный бульон на 1/3 высоты занимаемой рыбой, соль и припускают при закрытой крышке 10 - 15 минут, затем бульон сливают, на его основе готовят соус сметанный.</p> <p><u>Соус сметанный:</u> Муку подсушивают при температуре ПО - 120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60 - 70 градусов растирают со сливочным маслом, вливают постепенно 1/4 горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон и варить 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.</p>				
	морковь	25,6	19,2					
	масло сливочное	4,8	4,8					
	или растительное	30	30					
	<u>соус сметанный:</u>	0,75	0,75					
	мука пшеничная	0,75	0,75					
масло сливочное	16,5	16,5						
овощной отвар								
или вода								
сметана	15	15						
Рис	крупа рисовая	51,75	51,75	150	3,72	5,45	37,77	215,06

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

припущенный	масло сливочное вода или бульон	6,75 108,75	6,75 108,75	Рис перебирают, промывают многократно в тёплой воде. Приготовленную рисовую крупу всыпают в кипящую подсоленную воду или бульон (необходимо уменьшить количество жидкости на 15% от массы крупы, т.к. такое количество жидкости остаётся в крупе после промывания). Варят на слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов при закрытой крышке 5 - 7 минут. Затем разрыхляют поварской иглой.				
Компот из яблок	яблоки свежие сахар вода	45,4	40	200	0,16	-	19,99	60,64
		15 172	15 172	Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, варить 5 - 10 минут, затем добавить сахар и довести до кипения.				
Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,6	27,88	137,2
ПОЛДНИК								
Булочка домашняя	мука пшеничная сахар яйцо масло растительное дрожжи			90	6,56	10,61	55,2	342,3
		Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз, на смазанный маслом лист на расстоянии 8 - 10 см. и ставят в тёплое место для расстойки на 30 - 40 минут. Поверхность шариков смазывают яйцом, посыпают сахаром и выпекают 5 минут при температуре 230 - 240 градусов.						
Кисель из сухофруктов	фрукты сухие сахар крахмал картофельный вода	12 20 6	12 20 6	200	0,27	-	30,82	124,167
		215,5	215,5	Промытые сушёные сухофрукты заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа для набухания. Варят их в той же воде 20-30 минут при слабом кипении до мягкой консистенции и протирают. Полученное пюре соединяют с отваром, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведённый в охлаждённой кипячёной воде, и вновь доводят до кипения. Охлаждают, разливают на порции.				
Итого за 2 день					40,68	44,02	250,05	1537,17

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

3 день «__» _____ 20__ г. среда

наименование блюдо	продукты	количество, г		Выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша	крупы пшённыя	40	40	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
пшённыя	молоко	0,2	0,2	Крупы перебирают, многократно промывают холодной, затем тёплой водой, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой на 1 минуту, Затем воду сливают, снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2 - 5 минут, воду сливают. Заливают кипящей водой по расчёту рецептуры, уменьшив её на 1 5%. варят до загустения, добавляют кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. Затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Процесс ошпаривания и слива воды необходим для удаления прогорклого жира крупы.				
МОЛОЧНАЯ	вода	67,2	67,2					
жидкая с	сахар	5	5					
маслом	масло сливочное	5	5					
сливочным								
Чай с	чай — заварка:	40	40	200	1,4	1,6	17,34	89,32

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

МОЛОКОМ	сухая заварка вода сахар молоко	0,2 40,32 13,5 46,5	0,2 40,32 13,5 46,5	Веду прокипятить 2-3 минуты крутым кипятком заварить чай, закрыть и дать настояться в течение 5 -6 минут, процедить, добавить кипятка, сахар, подогретое молоко и довести до кипения.				
Хлеб пшеничный	хлеб	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								
Салат из помидоры свежих растительным маслом	Помидоры свежие	64,8	54,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35
	масло растительное	6	6	Помидоры промывают, ошпаривают, вырезают плодоножку. Помидоры нарезают тонкими ломтиками, заправляют солью и растительным маслом.				
Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	капуста	55	40	200	2,31	5,14	8,51	86,26
	белокочанная			В кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь и петрушку, нарезанные соломкой и припущенные в масле. Затем бланшированный, пассированный репчатый лук и варят 10 минут. Добавляют картофель, соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения, настаивают 10 - 12 минут. В щи можно положить чеснок, растёртый с солью. <u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину закипают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5-4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом. Для аромата в бульон за 40 минут до его готовности кладут ^{1/} ломтики моркови, и кружки репчатого, лука,				
	картофель	32	24					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	10	8					
	масло растительное	4	4					
	<u>бульон мясной:</u>	160	160					
говядина	58,4	53,6						
лук репчатый	1,6	1,28						
морковь	1,6	1,28						

	лавровый лист вода сметана	0,003 200 8	0,003 200 8	подпеченные до слабо золотистого колера на сухой сковороде, добавляют соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов				
Гуляш из	говядина масло	113,25	83,25	90	36,26	18,16	5,06	248,65

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

ГОВЯДИНЫ	сливочное лук репчатый томат — пюре мука пшеничная лавровый лист	4,88	4,88	Крупные куски мяса, отваренные до полу готовности, нарезают кубиками по 20 - 30 граммов, слегка обжаривают, заливают горячей водой, добавляют пассированное томатное пюре, бланшированный пассированный лук и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают, муку пассируют без изменения цвета, постепенно разводят охлаждённой до 55 градусов бульоном. Проваривают 7-10 минут, процеживают, протирая лук. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут. Отпускают вместе с соусом, в котором тушилось мясо и гарниром.				
		12,75	10,5					
Макаронные изделия отварные	макаронные изделия масло сливочное	51	51	150	5,52	5,3	35,32	211,1
		6,75	6,75	Длинные макаронные изделия разламывают на мелкие части. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг. Макароных изделий берут 6 литров воды, 50 г. соли). Варят макароны 20 - 30 минут, лапшу 20 - 25 минут, вермишель 10 - 12 минут. Проверяют на готовность на разрезе - не должно быть прослойки непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару. НЕ ПРОМЫВАТЬ! Выкладывают на противень слоем 3 - 4 см., заправляют растопленным сливочным маслом и подогревают в жарочном шкафу при температуре 140 160 градусов 5 минут.				
Компот из апельсинов и яблок	апельсины яблоки сахар вода	59	40	200	0,48	0,25	26,81	110,96
		42	30	Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, сварить каждый сорт фруктов отдельно, затем соединить, добавить сахар и довести до кипения.				
Хлеб пшеничный	хлеб	20	20	60	4,28	0,68	27,88	137,2
		120	120					
ПОЛДНИК ;								
Запеканка из творога со сгущенным молоком	творог крупа манная яйцо сахар сметана сухари масло сливочное молоко сгущенное	112,8	1 12,8	120/30	16,64	17,04	33,7	349,6
		7,76	7,76	В горячей воде растворяют ванилин и всыпают в манную крупу помешивая 10 минут. Протёртый творог смешивают с охлаждённой манной вязкой кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3 - 4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают а жарочном шкафу при температуре 250 градусов до образования корочки, затем в камере с температурой 3 80 - 200 градусов до готовности 1 5 минут. Готовность определяется по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня. Если творог сухой в творожную массу добавляют молоко из расчёта 2,0 мл. на выход, увеличив соответственно выход или уменьшив закладку творога Запеканку отпускают со сгущенным молоком.				
Компот из кураги	курага сахар вода	20	37	200	0,33	-	22,66	91,98
		15	15	Плоды перебирают, крупные измельчают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности в течение 10-20 минут. Компот охлаждают. При отпуске в стакан кладут фрукты и заливают отваром.				
		202	202					

Компот из кураги	курага сахар вода	20	37	200	0,33	-	22,66	91,98
		15	15	Плоды перебирают, крупные измельчают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности в течение 10-20 минут. Компот охлаждают. При отпуске в стакан кладут фрукты и заливают отваром.				
		202	202					

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Хлеб пшеничный:	хлеб	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Итого за 3 ден ь					58,14	62,22	242,21	1757,78

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

4 день «__» _____ 20__ г. четверг

наименование блюда	продукты	количество, г		выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Омлет натуральный с маслом сливочным	яйцо	2	80	130	13,64	18,03	3,03	221,07
	Молоко	50	50	Подготовленные в соответствии с санитарными правилами яйца разбивают, добавляют молоко, соль перемешивают и слегка взбивают до образования пены, затем выливают в разогретую смазанную маслом сковородку или на противень слоем 2,5 - 3 см. и запекают в жарочном шкафу при температуре 180 - 200 градусов 8-10 минут до образования лёгкой румяной корочки. Яйца необходимо разбить в отдельную посуду по 2 - 3 шт., а не все сразу и соединять с общей массой. Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.				
	масло сливочное	10	10					
Бутерброд с повидлом	джем или повидло	35	35	55	1,62	0,65	32,86	138,9
	хлеб	20	20	Ломтики хлеба намазывают повидлом или джемом. Повидло или джем можно взбить и осадить из кондитерского мешка в виде украшений.				
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	2	2	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	молоко	100	15	Наливаю в посуду воду, доводят до кипения, всыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течении 5 минут, после чего процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.				
	сахар	15	120					
вода	120							
Хлеб пшеничный	хлеб	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								
Салат из белокочан- ной капусты с луком, с раститель- ным маслом	капуста	63,6	50,4	60	0,50	.	3,19	42,01
	белокочанная	7,8	6	Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5x15), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перемешивают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, лимонной кислотой, растительным маслом, луком. Перемешивают и выносят на раздачу.				
	ЛУК	3	3					
	масло	3	3					
	растительное сахар	3	3					

Суп — лапша домашняя на мясном бульоне	мука пшеничная	14	14	200	1,96	3,91	11,13	87,5
	яйцо	1/10	4	В кипящий бульон кладут морковь, нарезанную соломкой или натёртую на крупной тёрке, припущенную со сливочным маслом, петрушку, бланшированный и слегка пассированный репчатый лук. Варят при слабом кипении 8-10 минут а затем добавляют домашнюю лапшу, соль, варят до готовности. За 2 минуты до окончания варки добавляют рубленную зелень.				
	лук репчатый	5	4	Домашняя лапша; в холодную кипячёную воду добавляют соль, яйца, перемешивают. Муку не ниже 1 сорта, просеивают на стол в виде горки, делают углубление в него вливают смесь воды и яиц, замешивают крутое тесто, выдерживают тесто до 30 минут, для набухания клейковины. Раскатывают в пласт толщиной 1,5 - 2 мм. Пласт посыпают мукой, складывают один на другой и режут на полоски шириной 35 - 45 мм, а затем шинкуют соломкой. Лапшу подсушивают при температуре 40 - 50 градусов, слоем в 10 мм. 2 - 3 часа, просеивают от муки. Лапшу закладывают в кипящую, подсоленную воду на 1 - 2 минуты, откидывают, дают стечь воде (чтобы не замутить бульон в супе), а затем закладывают в бульон. <u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заправляют холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5-4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом.				
	морковь	10	8					
	масло сливочное	4	4					
	<u>бульон мясной</u>	160	180					
	говядина	50,75	50,25					
	лук репчатый	1,5	1,2					
	морковь	1,5	1,2					
	лавровый лист	0,003	0,003					
	вода	225	225					
Котлеты из говядины	Говядина	75	55	70	10,67	14,16	3,27	186,59
	Яйцо	1/10	4	Мясо зачищают и варят крупными кусками. Вареное мясо нарезают на куски 75 – 100 граммов, пропускают через мясорубку, добавляют половину растительного масла, яйцо, соль и хорошо выбивают. Массу дозируют в виде котлет по 1 штуке порцию. Кладут на смазанный маслом противень, котлеты смазывают смесью сметаны с мукой, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 250 – 280 градусов в течении 30 минут.				
	Масло сливочное	4	4					
	Лук репчатый	10,72	8,88					
Пюре из гороха с маслом сливочным	горох	75,75	75,75	150	17,25	5,33	38,15	269,6
	масло сливочное	3 66	3 66	Бобовые промывают, замачивают в холодной воде в соответствии 1:2. Перед варкой заливают холодной водой (2,5 л. на 1 кг. Бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом но непрерывном кипении 60 - 90 минут. Во время варки нельзя добавлять холодную воду, после того как горох станет целиком мягким, варку прекращают, отвар сливают, горох протирают, добавляют соль. В горячий протёртый горох добавляют растопленное сливочное масло и перемешивают, а можно добавлять при отпуске непосредственно в тарелку. Готовое пюре используют для дальнейшего приготовления блюд.				
	вода	153,75	153,75					
Компот из сухофруктов	смесь сухофруктов	25	30,5	200	0,56	-	27,89	113,79
	сахар	15	15	Сушёные фрукты перебирают, несколько раз промывают в тёплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром. Варят в течение 1,5-2 часов. Охлаждают, фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.				
	вода	190	190					

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2
ПОЛДНИК								
Котлеты морковные с соусом сладким МОЛОЧНЫМ	морковь	176	141	150/50	7,12	12,22	29,47	256,34
	масло сливочное	8	8	<p>Морковь натереть на крупной тёрке, припускают до готовности со сливочным маслом (1/3 нормы). Перед окончанием всыпают постепенно манную крупу и периодически помешивая вазят до готовности 10 -15 минут. Массу охлаждают до 55 градусов. Добавляют сливочное масло, соль, яйца, перемешивают, формируют котлеты по 2 штуки на порцию, панируют в муке. В ёмкость, смазанную маслом (1/3 нормы); кладут котлеты, смазывают сметаной и запекают 20 - 25 минут при температуре 180 - 200 градусов. Отпускают с соусом молочным сладким.</p> <p><u>Соус молочный сладкий:</u> горячим молоком разводят подсушенную без изменения цвета и оасте'отую со сливочным маслом муку. Варят при слабом кипении 7- 10 минут. Добавляют сахар, процеживают и доводят до кипения. Добавляют ванилин.</p>				
	молоко	23	23					
	крупа манная	10	10					
	яйцо	1/5	1/5					
	мука пшеничная	7	1					
	сметана	5	-					
	<u>соус молочный:</u>	50	5					
	молоко	50	50					
	мука пшеничная	2,5	50					
масло сливочное	2,5	2,5						
сахар	0,5	2,5						
		-	0,5					
Чай с сахаром	чай	50	50	200	0,12	-	12,04	48,64
	сухая заварка	0,25	0,25	<p>Воду прокипятить 2-3 минуты, крутым кипятком заварить чай, закрыть и дать настояться в течении 5 - 6 минут, процедить, добавить кипятка, сахар и довести до кипения.</p>				
	вола сахар	50.04	50.04					
	15	15						
Хлеб пшеничный	хлеб	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
Итого за 4 день					78	78,95	237,31	1971,66

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

5 день « ___ » _____ 20__ г. пятница

наименование блюда	продукты	количество, г		выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная жидкая маслом сливочным	крупя манная	31	31	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
	молоко	106	106					
	вода	70	70					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
В горячую смесь воды и молока добавляют соль, сахар, доводят до кипения. Быстро всыпают при постоянном помешивании тонкой струйкой манную крупу и варят при непрерывном помешивании до готовности (15-20 минут). Манная крупа заваривается через 20-30 секунд и если не всыпать крупу за это время, то образуются комки. При отпуске заправляется растопленным сливочным маслом.								
Какао с молоком	какао - порошок	3	3	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	молоко	100	100					
	вода	110	110					
	сахар	20	20					
Какао - порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу. Затем, при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.								
Хлеб пшеничный	хлеб 1	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								
Огурцы свежие нарезка	огурцы свежие	70	60	60	0,42	0,05	1,68	8,34
Борщ из	свекла	40	32	200	2,43	2,63	9,25	56,64

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	капуста свежая	20	16	Картофель нарезают брусочками, остальные овощи соломкой, лук полукольцами или мелкой рубкой. Свёклу отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой или натирают на крупной тёрке. Морковь и лук пассируют при температуре ПО градусов с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают свежую, тонко нашинкованную капусту и доводят до кипения, варят 10 минут, закладывают картофель, свеклу, корни и лук, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, раствором лимонной кислоты. За 1 - 2 минуты добавляют лавровый лист и сметану, доводят до кипения. <u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5-4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом. Для аромата в бульон за 40 минут до его готовности кладут ломтики моркови, и кружки репчатого лука, подпеченные до слабо золотистого колера на сухой сковороде, добавляют соль.
	картофель	22,48	16	
	морковь лук	10,48	8	
	репчатый масло	5	4	
	растительное	2,4	2,4	
	сахар	2	2	
	сметана	8	8	
	лавровый лист	0,003	0,003	
	<u>бульон мясной</u>	150	150	
	говядина лук	54,75	50,25	
репчатый	1,5	1,2		
морковь	1,5	1,2		

				Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов				
Картофель- ная запеканка	Говядина	190	140	150	3,14	7,04	27,21	1-82,47
	Картофель	275	206					
	Масло сливочное	12	12					
	Яйцо	1/10	4					
	Сухари	3	3					
				Отваренную говядину нарезать на куски по 75 – 100 граммов, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоями 2-3 см. и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 – 180 градусов в течение 8 – 10 минут.				
Компот из яблок	яблоки свежие	45,4	40 15	200	0,16	-	19,99	60,64
	сахар	15	172					
	вода	172						
				Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, сварить каждый сорт фруктов отдельно, затем соединить, добавить сахар и довести до кипения.				

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2
ПОЛДНИК								
Биточки пшённые с повидлом	крупка пшённая	37,2	37,2	120/30	6,59	6,85	52,32	293,62
	молоко	30	30	Из смеси воды и молока готовят густую вязкую кашу. Охлаждают до 60 - 70 градусов, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придают изделию круглую (биточки) или овальную форму с одним заострённым концом (котлета). По 2 штуки на порцию. Панируют в сухарях. Жарят основным способом до лёгкого золотистого цвета. Доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180 градусов в течение 5 минут. Отпускают с повидлом				
	сахар	4,8	4,8					
	яйцо	1/10	4,8					
	сухари	4,8 1	4,8					
	масло сливочное	4,8	4,8					
повидло	30	30						
фруктовое								

6 день « ____ » _____ 20__ г. понедельник

наименование блюд	продукты	количество, г		выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал,
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Суп - пюре	картофель	96	72	200/5	8,65	4,83	55,99	278,15

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

из картофеля с гренками	морковь	5	4	<p>Очищенный картофель закладывают в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, снимают пену, вводят мелко нашинкованную морковь и бланшированный лук, варят до готовности. Отвар сливают.</p> <p>Овощи протирают горячими, на отваре готовят белый соус. Протёртые овощи соединяют с белым соусом,</p> <p>разводят бульоном и проваривают 5 - 7 минут. Готовый СУП заправляют кипящим молоком и маслом, перемешивают сверху вниз.</p> <p>При раздаче в каждую тарелку кладут сухарики и наливают суп.</p> <p><u>Гренки</u>: пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10x10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.</p> <p>Корки хлеба ИСПОЛЬЗУЮТ для приготовления панировочных сухарей.</p>				
	лук репчатый	10	8					
	мука пшеничная	4	4					
	молоко	30	30					
	масло сливочное	4	4					
	вода или бульон	150	150					
	<u>гренки из пшеничного хлеба:</u>	50	50					
	хлеб пшеничный	93,75	78,75					
Компот из изюма	изюм сахар вода	20	32	200	0,33	-	22,66	91,98
		15	15	<p>Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Варят изюм 5 - 10 минут. Компот охлаждают. При отпуске в стакан кладут фрукты и заливают отваром.</p>				
	202	202						
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	капуста белокочанная	63,6	50,4	60	0,50	3,04	3,19	42,01
	морковь	7,8	6	<p>Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока.</p> <p>Затем заправляют сахаром, луком и растительным маслом. Перемешивают и выносят на раздачу</p>				
	лук	3	3					
	масло растительное	3	3					
	сахар	3	3					
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	капуста белокочанная	20	16	200	2,45	6,15	10,79	107,08
	картофель	53	40					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	9,6	8					

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

	горошек зелёный консервированный	9,2	6	<p>В кипящую воду или бульон кладут нашинкованную соломкой капусту, доводят до кипения, закладывают нарезанный брусочками картофель, припущенные в масле морковь и лук, варят 15 минут, добавляют зелёный горошек, соль. За 3 минуты до готовности вводят сметану, зелень, доводят до кипения.</p> <p><u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5 - 4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом.</p>				
	масло растительное	4	4					
	сметана	10	10					
	лавровый лист	0,003	0,003					
	<u>бульон мясной:</u>	150	150					
	говядина	32,1	28,5					
	лук репчатый	1,8	1,5					
	морковь	1,95	1,5					
Пудинг из отварной говядины с маслом сливочным	говядина	110	81	75	17,25	14,93	1,78	210,52
	масло сливочное	10	10	<p>Мясо отваривают крупными кусками, пропускают через мясорубку дважды, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль. Хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают сверху вниз, выкладывают в форму или смазанные маслом противни и варят на пару 25 -30 минут, или запекают при температуре 250 - 280 градусов 25 минут, охлаждают, нарезают на порции. Отпускают с гарниром и сливочным маслом.</p>				
яйцо	1/4	10						
молоко	14	14						
Компот из апельсинов и яблок	Апельсины	59	40	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Яблоки	42	30	<p>Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, сварить каждый сорт фруктов отдельно, затем соединить, добавить сахар и довести до кипения.</p>				
сахар	20	20						
вода	120	120						

Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2
----------------	------	----	----	----	------	------	-------	-------

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

полдник								
Пирог рисовый с рыбными консервами	мука пшеничная	42,7	42,7	75	8,58	7,68	35,21	392,52
	сахар	2,32	2,32	<p>Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом выкладывают на подпылённый мукой стол, отрезают от него куски для верхнего и нижнего пласта. Куски теста раскатывают в пласты, нижний укладывают на смазанный маслом противень, на него выкладывают фарш и зачищают края. Пирог дают расстояться. За 5 - 10 минут перед выпечкой изделие смазывают яйцом. Пирог выпекают при температуре 200- 240 градусов 10- 15 минут.</p> <p>Для фарша: консервированные банки обмывают, обсушивают салфеткой, вскрывают консервным ножом. Содержимое выкладывают в ПОСУЛУ. Рис перебирают. промывают. закладывают в подсоленную кипящую воду (в соотношении 1 /6). варят до готовности, откидывают на дуршлаг до полного удаления воды. Лук нарезают мелкими кубиками, пассируют. Рыбные консервы соединяют с рассыпчатым рисом, пассированным луком, белым соусом, хорошо перемешивают. По вкусу добавляют соль, перец, петрушку.</p>				
	масло сливочное	1/6	2,7					
	яйцо	1,2	1,2					
	дрожжи	34	34					
	<u>Фарш рисовый с</u>							
	<u>рыбными</u>							
	<u>консервами:</u>							
	рыбные консервы	21,6	21,6					
	рис	4	4					
лук репчатый	3,4	3,4						
масло сливочное	1,36	1,36						
мука пшеничная	0,34	0,34						
перец молотый	0,017	0,017						
Молоко кипячёное	молоко цельное	200	200	200	5,59	6,38	9,38	117,31
Итого за 6 день					62,26	65,53	231,31	1889,03

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

7 день « ___ » _____ 20___ г. вторник

наименование блюд	продукты	количество, г		вы ход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	38	38	200/5	6,20	9,6	37,3	286,3
	Молоко	10,7	106,7	В кипящую смесь молоко и воды кладут сахар, соль, всыпают овсяные хлопья, при активном помешивании сверху в низ варят до готовности.				
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	вода	67	67					
Какао с молоком	какао - порошок	3	3	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	молоко	100	100	Какао - порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.				
	сахар	20	20					
	вода	110	110					
Хлеб пшеничный	хлеб	20	20	20	1,43	0,23	6,19	45,73 -
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель	91	80	200/35	9,75	7,66	17,23	173,65
	морковь	10	8	В кипящий бульон или воду кладут картофель нарезанный кубиками или брусочками,; добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, варят до готовности, добавляют соль. Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды до готовности и хранят в бульоне. Перед отпуском ещё раз доводят до кипения. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп. Фрикадельки: мясо измельчают 2-3 раза на мясорубке, добавляют мелко рубленный, бланшированный лук, яйцо, соль, воду. Массу тщательно перемешивают, формируют шарики массой 7-9 граммов.				
	лук репчатый	5	4					
	масло сливочное	2	2					
	бульон или вода	140	140					
	лавровый лист	0,003	0,003					
	<u>фрикадельки:</u>	35	35					
	говядина	54	40					
	лук репчатый	4	4					
	яйцо	1/13	3					
вода для фарша	4	4						

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Мясо тушёное (говядина)	говядина	88	61,6	80	12,8	8,4	2,72	138
	масло растительное лук репчатый томат - пюре морковь	2,4 2,8 4,24	2,4 2,4 19,2	Крупные куски мяса, отваренные до полуготовности нарезают кубиками по 20 - 30 граммов, слегка обжаривают, заливают горячей водой, добавляют пассированное томатное пюре, бланшированный, пассированный лук и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Отпускают вместе с соусом, в котором тушилось мясо и гарниром. Гарниры: каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, овощи отварные, припущенные, тушёные.				
Крупеник	крупя перловая	46,5	46,5	150	4,38	3,23	34,31	175,45
	масло сливочное	3,75	3,75	Крупы перебирают, засыпают в кипящую подсоленную воду и варят, перемешивая до загустения. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и варят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 градусов) или в жарочном шкафу при температуре 140 -• 160 градусов в течении 1 - 1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают ещё 3-4 минуты.				
Компот из свежих груш	груши сахар вода	45 15 202	45 15 202	Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, варить 5 - 10 минут, затем добавить сахар и довести до кипения				
Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2
ПОЛДНИК								
Биточки манные с повидлом	крупя манная	39,75	39,75	150/30		3	59,37	285,49
	молоко сахар яйцо сухари масло сливочное повидло фруктовое	37,5 6 1/5 6 6 30	37,5 6 6 6 6 30	Из смеси воды и молока готовят густую вязкую кашу. Охлаждают до 60 - 70 градусов, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придают изделию круглую (биточки) или овальную форму с одним заострённым концом (котлеты). По 2 штуки на порцию. Панируют в сухарях. Жарят основным способом до лёгкого золотистого цвета. Доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 1 80 градусов в течение 5 минут. Подают с повидлом фруктовым.				
Компот из чернослива	чернослив	25	25	200	0,33	-	22,66	91,98
	сахар вода	15 202	15 202	Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Варят чернослив 10-20 минут. Компот охлаждают. При отпуске в стакан кладут фрукты и заливают отваром.				
Хлеб пшеничный	хлеб	20	20	20	1,43	0,23	6,19	45,73

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Итого за 7 день		72,69	62,81	229,98	1776,52
-----------------	--	-------	-------	--------	---------

8 день « ___ » _____ 20___ г. среда

наименование блюда	продукты	количество, г		выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	рис	30,8	30,8	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	молоко	106,7	106,7	В кипящую воду кладут соль, сахар, всыпают перебранный и промытый рис и варят, слегка помешивая около 20 минут. При слабом кипении до размягчения. Добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу при слабом кипении до загустения, затем упаривают при закрытой крышке на водяной бане.				
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
вода	71,3	71,3						
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	2	2	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	вида МОЛОКО сахар	100 15	100 15	Наливают в посуду воду, доводят до кипения, высыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течении 5 мин., после чего процеживают, добавляют сахар, горячие молоко и вновь доводят до кипения				
Хлеб пшеничный	хлеб	30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								
Салат витаминовый с раститель- ным маслом	капуста	30	24	60	0,68	6,08	6,92	85,16
	белокочанная	16,8	12	Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5x15 мм) в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2x15 мм), взбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели, заправляют растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.				
	морковь	19,2	15,6					
	яблоки свежие	3	3					
	сахар	6	6					
масло растительное								
Суп	капуста	30	28,8	200	1,85	6,19	12,34	112,47

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

крестьянский с крупой со сметаной	белокочанная	27	20	Крупы перловую, ячневую, пшеничную, овсяную, пшено перебирают, промывают несколько раз меняя воду. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду (в соответствии 1:3), варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем кладут капусту, нашинкованную шашками, картофель, нарезанный кубиками. За 10 минут до окончания варки добавляют припущенную морковь, лук и варят до готовности. В конце варки заправляют сметаной и зеленью, доводят до кипения.
	картофель	8	8	
	пшено	10	8	
	морковь	104	8	
	лук репчатый	8	4	
	масло растительное	170	8	
	сметана		170	
бульон или вода				

Зразы из картофеля с рыбой и овощами с маслом сливочным	картофель	236,5	178,5	205	3,2	6,06	23,3	60,46
	яйцо	1/10	4	Очистить и промыть рыбу, затем отварить до готовности, очистить от костей и пропустить через мясорубку. Добавить припущенную на сливочном масле мелко нашинкованную морковь и капусту, посалить хорошо вымешать. Сырой очищенный картофель варить в подсоленной воде, воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим. Затем добавляют яйцо, массу хорошо вымешивают и разделяют на лепешки. На середину лепешки кладут рыбный фарш с овощами и соединяют ее края, придавая овальную форму. Запекать в жаровочном шкафу 15 -20 минут при температуре 250 градусов. При раздаче поливают сливочным маслом.				
	морковь	28,75	16					
	капуста свежая	22,5	18					
	рыба	68	44					
масло сливочное	4	4						
масло сливочное	5	5						
лук репчатый	6	6						
Компот из Сухофруктов	смесь сухофруктов	25	30,5	Сушёные фрукты перебирают, несколько раз промывают в тёплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром. Варят в течение 1,5-2 часов. Охлаждают, фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.				
вода	15	15						
	190	190						
Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2

ПОЛДНИК

Сырники со сгущенным молоком	творог	136	135	150/30	21,26	19,77	50,96	454,89
	масло сливочное	5	5	В протёртый творог добавить яйцо, сахар, муку, хорошо перемешать. Массе придать форму батончика . толщиной 5-6 см., нарезать поперёк, обвалять сырники в муке, придать им форму лепёшек толщиной 1,5 см., обжарить с двух сторон, добавить масло и сахар, после чего поставить в духовой шкаф при температуре 220 - 280 градусов на 5 - 7 минут. Поливают сгущенным молоком.				
	яйцо	1/8	5					
	сахар	15	15					
	мука сгущенное	20	20					
	молоко	30	30					

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Чай с ЛИМОНОМ	Вода	150	15	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Сахар	15	15	Воду прокипятить 2 – 3 минуты, крутым кипятком заварить чай, закрыть и дать настояться в течении 5 – 6 минут, процедить, добавить кипятка, сахар и довести до кипения. При раздаче в стакан кладут дольку лимона.					
	Лимон	8	8						
	Чай – заварка	50	50						
	Чай сухой	0,25	0,25						
вода	50,04	50,04							
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60	
Итого за 8 день					36,59	36,89	260,53	1519,07	

9 день «__» _____ 20__ г четверг.

наименование блюда	продукты	количество, г	количество, г	выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		брутто	брутто					
ЗАВТРАК								
Каша манная МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	Крупа манная	27	27	200/5	7,24	7,21	40,74	256,81
	Молоко	106	106					
	Вода	70	70					
	Сахар	5	5					
	Изюм	25,5	25,5					
Масло сливочное	5	5	В горячую смесь воды и молока добавить соль, сахар, перебранный промытый несколько раз горячей водой изюм доводят до кипения. Всыпают манную крупу и варят при непрерывном помешивании до готовности (15 – 20 мин.) При отпуске заправить растопленным растительным маслом.					
Чай с сахаром	Чай	50	50	200	0,12	-	12,04	48,64
	Сухая заварка	0,25	0,25					
	Вода	50,04	50,04					
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Салат из свежих помидор с растительным маслом	Помидоры свежие	64,8	54,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35
	Масло растительное	6	6	Помидоры промывают, ошпаривают, вырезают плодоножку. Помидоры нарезают тонкими ломтиками, заправляют солью и растительным маслом.				
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	Свекла	64	51,2	200	2,18	5,15	8,04	83,33
	Картофель	46	34,48	Свеклу отваренную целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой или натирают на терке, лук репчатый полукольцами. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый – полукольцами. Морковь и лук пассируют, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассированный лук и морковь, варят 10 минут. Затем кладут свеклу, пассированный томат-пюре или раствор лимонной кислоты, чтобы сохранилась окраска свеклы и супа. Варят до готовности. За 5 минут до готовности вводят соль, сахар, лавровый лист. <u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5 - 4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом. Для аромата в бульон за 40 минут до его готовности кладут ломтик моркови, и кружки репчатого лука, подпеченные до слабо золотого колера на сухой сковороде, добавляют соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов.				
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	10,72	8,88					
	Масло растительное	4	4					
	Сахар	1,28	1,28					
	Сметана	8	8					
	Лавровый лист	0,003	0,003					
	<u>бульон мясной</u>	160	160					
	Говядина	58,4	53,6					
	Лук репчатый	1,6	1,28					
	Морковь	1,6	1,28					
	Томат-пюре	2,6	2,6					
Колбаса вареная	Колбаса вареная	80	80					
		С колбасы предварительно снимают искусственную оболочку, колбасу нарезают на порции, кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 7 -10 минут во избежание повреждения оболочки и ухудшения вкуса колбасные не следует хранить в горячей воде. Их готовят непосредственно перед отпуском.						
Каша	Крупа гречневая	69	69	15	8,73	5,43	45	263,81

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

гречневая рассыпчатая	Масло растительное	6,75	6,75	Гречу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зерна удалить ситечком и варить перемешивая до загустения. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или на водяной бане (Температура 100 градусов) или в жарочном шкафу при температуре 140 – 160 градусов в течение 1 – 1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают ещё 3 – 4 минуты.				
Компот из яблок с лимоном	Яблоки свежие	56	50	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	лимон Сахар вода	16 20 180	7 20 180	Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, сварить каждый сорт фруктов отдельно, затем соединяют добавляют сахар и довести до кипения.				
Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2
ПОЛДНИК								
Пирог с повидлом	Мука пшеничная	46,8	46,8	90	10,62	3,95	62,72	328,61
	Сахар Масло сливочное Яйцо Дрожжи Повидло Масло растительное	2,4 1,95 1/15 1,35 45 0,3	2,4 1,95 4,2 1,35 45 0,3	Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от куска массой 1 – 1,5 кг., раскатывают на круглые лепешки в размер противня толщиной 1, - 2,5 см. Укладывают на маслом противень, дают расстояться, затем на середину лепешки кладут фарш. Пирог выпекают при температуре 200 – 240 градусов 8 – 10 минут.				
Молоко кипяченое	Молоко цельное	200	200	200	5,59	6,38	9,38	117,31
Итого за 9 день					51,75	49,57	248,97	1647,93

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

10 день «___» _____ 20___ г четверг.

наименование блюد	продукты	количество,	количество,	выход блюд	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал.
		г	г					
		брутто	брутто					
ЗАВТРАК								
Суп молочный с крупой рисовой с маслом сливочным	Молоко	140	140	200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Вода	70	70					
	Крупа рисовая	14	14					
	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
Рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10 -15 минут. Затем добавляют горячее молоко, кладут сахар, соль и варят до готовности. Готовый суп заправляют сливочным маслом.								

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Компот из свежих груш	Груши Сахар вода	45	42	200	0,33	-	22,66	91,98
		15	1550	Фрукты вымыть, очистить, удалить сердцевину, косточки, мелко нарезать, варить 5 – 101 минут, затем добавляют сахар и довести до кипения.				
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,14	0,34	13,94	68,60
ОБЕД								
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Огурцы свежие Масло растительное	68,4	54,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35
		6	6	Огурцы промывают, ошпаривают, при наличии грубой кожицы очищают, нарезают тонкими кружками или мелкими кубиками, заправляют солью и растительным маслом.				
Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	Картофель Крупа перловая Лук репчатый Морковь Огурец Масло сливочное Сметана <u>бульон мясной</u> Говядина	80	56	200	2,18	5,15	8,04	83,33
		4	4	Крупу подготавливают: перебирают, моют, заливают небольшим количеством воды и варят до полуготовности. Затем нарезать мелко огурцы и варить в небольшом количестве воды 30 минут, добавить припущенные со сливочным маслом морковь, бланшированный, пассированный лук. Мелко нарезают картофель опускают в бульон, добавляют крупу, тушеные овощи и варят 50 минут, до готовности.. <u>Мясной бульон:</u> Подготовленную говядину заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир и варят при очень слабом кипении, периодически снимая жир до готовности - примерно 3,5 - 4 часа. При бурном кипении и если не удалить жир, бульон получится мутный с мыльным неприятным привкусом. В конце варения добавляют сметану, кладут лавровый лист и дают настояться 10 – 15 минут.				
Голубцы	Говядина	78	56	205	18,97	15	13,26	308,12

МКДОУ Детский сад комбинированного вида № 8 «Аленушка»

Ленивые с мясом, с маслом сливочным	Лук репчатый	5	4	Рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу, бланшированный лук пассируют в половинном количестве сливочного масла. Белокочанную капусту нарезают мелко рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлак, чтобы стекла вода. Мясо пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом, капустой, добавляют соль, хорошо вымешивают. Формируют овальные колбаски, складывают в противень, добавляют воду, сливочное масло тушат в жарочном шкафу 30 минут при температуре 205 градусов.					
	Капуста белокочанная	90	77						
	Масло сливочное	5	5						
	рис	3,5	10						
	масло сливочное	4	4						
Компот из изюма	Изюм	20	32	200	0,33	-	22,66	91,98	
	Сахар	15	15	Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Варят изюм 5 – 10 минут. Компот охлаждают. При отпуске в стакан кладут фрукты и заливаются отваром.					
	Вода	202	202						
Хлеб пшеничный	хлеб	60	60	60	4,28	0,68	27,88	137,2	
ПОЛДНИК									
Пышка со сметаной	Мука пшеничная	40	40	80	5,6	11,2	39,1	268,1	
	молоко	30	30	Из дрожжевого теста раскатывают круглой формы лепешки, поверхность смазывают сметаной, предварительно добавить в неё сахар, муку, перемешать. Поставить в теплое место для расстойки на 30 -40 минут. Выпекать при температуре 2330 градусов 5 – 10 минут.					
	Яйцо	1/8	5,2						
	Масло сливочное	5	5						
	сахар	10	10						
	Дрожжи	1	1						
	Масло растительное	3	3						
	Сметана	10	10						
	мука	3	3						
Молоко кипяченое	Молоко цельное	200	200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	
Итого за 10 день					51,75	49,57	248,97	1647,93	