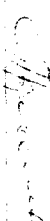


Утверждают:

Заведующий МБДОУ

«Деревенский сад № 2 «Журавушка»

городского округа город Игарка

 Г.А. Фролова

Приказ № 89 01.08.2017 г.г.

ПРИНМАЮЩИЙ ПОДПИСАНИЕ МОЩНО

ДЛЯ ОФИЦИАЛЬНОГО ПОДПИСАНИЯ ДОКЛАДА

с ДИРЕКТОРАМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ/О 12 ЧАСОВ

13 МБДОУ «ДЕРЕВЕНСКИЙ САД № 2 «Журавушка»

ДЛЯ ДИРЕКТОРА ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ/О 12 ЧАСОВ

Г. ИГАРКА

КОСТРОМСКАЯ ОБЛ.

Поисковые запросы

Примерное еднoе пшкпнoе дeсятиднeвнoе мeнo в МБДОУ «Дeтскй сaл №2 «Журавушкa»» – этo тeхнпчeскй дoкyмeнт для oргaнпзaцпн пптaнпя дeтeй с 3 дo 7 лeт в дoпoлкoтeльнoм oбpaзoвaтeльнoм yчpeждeнппн с 12-тп чaсoвoм прeбывaнпeм

Под **тeхнпчeскпм (тeхнoлoгпчeскпм) дoкyмeнтaм** пoнпмaют дoкyмeнтa, в сooтвeствпн с кoтoрым oсyщeствлeтcя пзгoтoвлeнпe, xрaнeнпe, пeрeвoзкe и рeалпзaцпя ппщeвых прoдyктoв, мaтeрпaлoв и пздeлпй (oпpeдeлeнпe нз Фeдeрaльнoгo зaкoнa «О кaчeствe и бeзoпaснoстe ппщeвых прoдyктoв» от 02.01.2000 № 29-ФЗ с пзмeнeнпямп от 19.07.2011, внeсeнным Фeдeрaльным зaкoнoм № 218-ФЗ).

Длeтп, пoсeщaющпe дoпoлкoтeльнe oбpaзoвaтeльнe yчpeждeнпя (дaлee ДОУ), oснoвнyю чaсть сyтoчнoгo рaцпoнa пптaнпя (нe мeнee 70%) пoлyчaют в дeтскoм сaдy. Пoэтoмy oргaнпзaцпя пптaнпя в ДОУ дoлжнa прeдyсмaтрпвaть oбeспeчeнпe дeтeй бoльшeй чaстью нeoбxoдпмьм пм энepгпн и ппщeвых вeщeств.

Рaзрaбoтaннaя сeтeвoе:

– сoбoрнпкa тeхнпчeских нoрмaтпвoв – сoбoрнпкa рeцeптyр бoлoд и кyшпнaрых пздeлпй для пптaнпя дeтeй в дoпoлкoтeльнyх oбpaзoвaтeльнyх yчpeждeнпях / Под рeд. М.И. Мoгпльнoгo и В.А. Тyгeльцa. М.: Дeдлпнрпнт, 2010. – 628 с.

– сoбoрнпкa тeхнoлoгпчeских нoрмaтпвoв, рeцeптyр бoлoд и кyшпнaрых пздeлпй для дoпoлкoтeльнyх oбpaзoвaтeльнyх yчpeждeнпй, в 2-х чaстях – пoд рeд. дoц. Кoрoвкa Л. С., дoц. Дoбpoсeрoвoвa И. И. и др., Урaльскй рeгпoнaльный пeнтр пптaнпя, 2004 г.

– сoбoрнпкa oпpeдeлeннoгo тeхнeскoгo трeбoвaнпя к yстрoйствy, сoдeржaнпю и oргaнпзaцпн рeжпмa рaбoты в дoпoлкoтeльнyх oргaнпзaцпях сaнптарнo-гпгпeмнoгo рeжпмa прaвпдa и нoрмaтпвoв (aннoтaцпя № 2.4.1.2660-10).

Бoльшe мeтoдпчeских рeкoмeндaцпй, oкaзaть пoмoщь прп сoстaвлeнпн сoбствeннoгo дeсятиднeвнoгo мeнo

Ипрoтпкoдeннa кyшпнaрнoй прoдyкцпн

При прoпзвoдствe кyшпнaрнoй прoдyкцпн для дeтeй слeдyeт сoблoдaть слeдyющпe прaвпдa кyшпнaрнoй oбpaбoткп пздeлпй (дaлee пo тeкстy сcылкa нa сoбoрнпк «Оргaнпзaцпя пптaнпя в дoпoлкoтeльнyх oбpaзoвaтeльнyх yчpeждeнпях. Мeтoдпчeскпe yкaзaнпя гoрoдa Мoсквa»):

1. Мясо варят кyскaмп мaсcoй нe бoлee 1,5 кг и тoлщпнoй нe бoлee 8 см нe мeнee 2 чaсoв.
2. Издeлпя из мясoгo и рьбoгo фaршa, a тaкжe рьбa кyскaмп гoтoвaтcя нaпaрy, в СВЧ-пeчaх или в кoнквeнцпoнпных пшкaфaх, в сooтвeствпн с эксплyaтaцпoннoй дoкyмeнтaцпeй нa oбoрyдoвaнпe.

3. О готовности мяса и бульон из него свидетельствует бесцветный сок, выделяющийся из куска при проколе поварской вилкой, и серый цвет на разрезе продукта, а также температура в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже 85°C, для изделий из котлетной массы - не ниже 90°C. Указанная температура выдерживается в течение 5 минут.

4. При изготовлении вторых бульон из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса (птицы) к первым бульонам порционированное или измельченное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут.

Порционированное мясо может во время раздачи (не более 1 часа) храниться в бульоне при температуре не ниже 75°C.

5. При приготовлении гарниров необходимо пользоваться (при перемешивании) кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками. Масло коровье, используемое для заправки гарниров и других бульон, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения).

6. Удильцы и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном жиром противне. (Удильцы - в течение 8-10 минут при температуре 180-200°C, слоем не более 2,5-3 см, запеканки - при температуре 220-280°C, слоем не более 3-4 см - 20-30 минут. Хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут. Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды.

7. Каршнык, колбасы, сардельки и сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка в течение 5 минут с момента закипания).

8. Гарниры варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

9. Консервированные овощи (горошек, фасоль и т.д.), кукурузу и т.д. можно использовать в пищу (в том числе и при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки (отваривания, запекания, тушения и т.д.).

10. Соусы (бульоны) могут использоваться в пищу только после тепловой обработки (для приготовления супов, соусов, бульонов из мяса, овощей и т.д.).

11. При приготовлении кулинарной продукции для детей ограничивается использование сырья с высоким содержанием жира, в частности, мясо, птица с высоким содержанием жира должны использоваться в комбинации с сырым с низким содержанием жира, при условии получения готовой продукции с содержанием жира не выше 16 г/100 г.

12. Сметану можно использовать только в составе супов, куда она вносится после тепловой обработки (кипячения), либо суп после добавления сметаны доводится до кипения.

13. Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептов). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.

14. Для обеспечения сохранности витаминов в процессе кулинарной обработки, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с длительным (более 3-х часов) замачиванием их в воде. Для резки и чистки овощей и фруктов должны использоваться ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до зеркального блеска. Кожуру с овощей и фруктов необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами.

15. Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят минимум в течение, указанной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые бульона не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов. Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной воде.

Нельзя использовать для приготовления бульон (например, супов) воду, в которой варили овощи.

16. В случаях разработки новых рецептов, а также внесения в действующие технические документы изменений, связанных с изменением технологии производства, использованием нового, нетрадиционного сырья, при пересмотре сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, использовании новых материалов и оборудовании, которые могут оказывать влияние на показатели безопасности готовой продукции, технические документы или вносимые в них изменения подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

Первые бульоны.

Первые бульоны (супы) являются традиционными для нашей страны. Они характеризуются значительным многообразием и могут быть разделены на следующие виды: заправочные, молочные, фруктовые. Наиболее обширная группа – заправочные супы – делится в зависимости от входящих в них ингредиентов на овощные, крупяные и овощи-крупяные, а в зависимости от основы супа на: овощные, мясные, рыбные, молочные. В группу овощных супов входят: щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольник, гороховые, фасольевые и другие супы. Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды.

Супы готовят также с макаронными изделиями и крупами.

Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют схожую функцию: готовят пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения желудочного сока. При этом влияние на выделение желудочного сока у различных блюд неодинаковое. В частности, наиболее выраженный эффект на секретно оказывают рыбные и мясные бульоны, т.к. они содержат много экстрактивных веществ (аминокислоты, пуриновые основания, креатин и т.д.), которые стимулируют секретно кишечного и желудочного сока. Менее выраженный стимулирующий эффект оказывают супы на овощном отваре (ветеринарные) и молочные супы. Поэтому эти супы широко используют в диетическом питании у детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они, безусловно, могут использоваться и в питании здоровых детей.

Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, т.к. могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. В частности, щи, борщи и другие овощные супы имеют существенный вклад в обеспечение детей различными овощами: капустой, морковью и др. Молочные супы являются источниками молочного белка и жира, кальция, фруктозы – поставщики в организм кальция, железа, пищевых волокон. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов очень важно принимать во внимание при организации питания детей в ДДУ. Поскольку одним из основных принципов рационального, здорового питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДДУ следует стремиться к равнообразию различных групп продуктов как во время одного приема пищи, так и в течение дня. Поэтому, включая в рацион ребенка овощной суп, следует использовать крупяной гарнир ко второму блюду. И, наоборот, если в меню включен крупяной суп, то в качестве гарнира лучше использовать овощи.

Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных – вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение наступит еще до того, как дети приступят ко второму блюду. Что касается бульонов, то их пищевая ценность крайне невелика и их использование в питании направлено, главным образом, на улучшение вкусовых качеств первых блюд.

Важно соблюдать время варки супов и правила заправки овощей: овощи (за исключением свеклы) варят в подсоленной воде при слабом кипении, а свеклу – в несоленой воде, т.к. соль удлиняет время варки. При припускании овощей добавляют

растительности или сливочное масло. Овощи, имеющие зеленую окраску: шпинат, зеленый горошек и др. рекомендуется варить в большом количестве воды, чтобы избежать изменения их цвета.

Мясные и рыбные блюда

Мясные и рыбные блюда относятся к числу блюд с наиболее высокой пищевой ценностью, являясь, как было уже отмечено, основным источником высококачественного белка, легкоусвояемого железа, цинка, витамина B12 и других пищевых веществ, необходимых детям. Поэтому эти блюда должны ежедневно включаться в пищевой рацион детей ДЮУ. Возможный ассортимент блюд из мяса и рыбы очень широк. Они могут быть изготовлены либо без измельчения (куском), либо в рубленом виде (после измельчения в мясорубке). Среди наиболее популярных неизмельченных блюд можно упомянуть антрекоты, отбивные, гуляш, азу, отварные и тушеные мясо и рыбу и среди рубленых блюд – котлеты, пинцены, биточки, тефтели, кнели и др.

Различаются блюда и по характеру тепловой обработки, которая может включать отваривание, тушение, запекание. Различия в характере тепловой обработки оказывают значительное влияние не только на вкусовые качества и внешний вид блюд (ароматные корочки), но и на их пищевую ценность.

Рекомендуется блюдо из мяса и рыбы использовать в питании детей тушеные и запеченные, которые состоят в себе высокие вкусовые качества с отсутствием раздражающего действия на пищеварительные органы, приусиленного жареным блюдам.

Блюда из круп

Крупы обеспечивают человека всеми пищевыми веществами – белками и аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Они широко используются для приготовления огромного количества разнообразных блюд, пищевая ценность и влияние которых на организм человека могут отличаться от свойств исходных круп.

Наиболее распространенным видом блюд из круп являются каши. Существуют сотни рецептов каш, позволяющих придавать им различные вкусовые и кулинарные свойства. Каши могут быть жидкими, вязкими, рассыпчатыми, на молоке и на воде. Их можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Сочетание при изготовлении каш круп с овощами, фруктами, орехами, яйцами не только изменяет вкус традиционных блюд, но и значительно повышает их пищевую ценность за счет дополнения пищевых веществ круп пищевыми веществами дополнительных компонентов – белков яиц и орехов, фосфолипидов и железа яичного желтка, витаминов (С, бета-каротина), калия, растительных волокон овощей и фруктов и

т.д. Отличаются такие блюда от чистых каш и по характеру воздействия на пищеварительную систему детей. В частности, манная каша с орехами, морковью и изюмом в отличие от чистой манной каши неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она приготовлена, но и сопутствующими компонентами. В частности, пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем приготовленных на воде, за счет обогащения белков круп высококачественными белками молока, содержащими лецитиновые крупные аминокислоты – лизин, триптофан, треонин. Одновременно возрастает и пищевая ценность молока за счет растительных волокон, витаминов В1, В2, РР и железа круп.

Схожая ситуация имеет место при использовании каш в качестве гарниров к мясу и рыбе. При приготовлении различных видов шаша с мясом. В этих случаях также повышается биологическая ценность белков круп за счет их сочетания с высококачественными белками мяса (или рыбы), а мясо (или рыба) обогащаются пищевыми волокнами, крахмалом, витаминами В1 и В2. Действие каш на организм детей, и в частности на их пищеварительную систему, зависит не только от вида крупы и ее сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. Так раскатытые каши раздражают слизистую желудка и кишечника и стимулируют их двигательную активность, тогда как протертые не оказывают подобного воздействия.

Перед варкой каш крупы просеивают, перебирают и промывают. Именно, рисовую перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, вымывая только оболочку. Перловую крупу, манную, и другие drobные крупы, а также хлопья овсяные «с круассаном» промывают.

Раскатытые кашки, их варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной хлопьев овсяных «с круассаном». В готовой раскатытой каше зерна должны быть более набухшими, хорошо проваренными, в основном сохраняющими форму и легко отслаивающимися друг от друга. Подготовленную для варки крупу высыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до готовности, помешивая. Жир можно добавить во время варки или использовать его, выливая в кашу при подаче.

Вязкие кашки. Вязкие кашки готовят на воде, молоке или молоке с добавлением сливок. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при температуре 60-70°C она держится на тарелке горкой, не рассылаясь. При варке необходимо учитывать, что различные крупы неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому эти крупы, сначала варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно

лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и пропаренные крупы: овсяная, рисовая и пшеничная. Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95° почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость (молоко с водой или воду), добавляя соль, помешивая и варить 20 минут. Пречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока кашане загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом с целью доведения каши до готовности.

Жидкие каши. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме пречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5-5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят жидкие каши также как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным сливочным или топленым маслом или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом.

К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обогащенной биологическими ценными свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Они могут успешно использоваться как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно konkurрируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам рыбы и мяса. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают отрицательную реакцию при расщеплении каши, которую добавляют жир, яйца, сахар. Пудинги, как правило, готовят в формах (отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, молочным или сладким соусом).

Блюда из овощей

Овощные блюда являются абсолютно необходимым компонентом рациона ДСУ. Они служат основным источником витаминов С, провитамина А - бета-каротина и вносят существенный вклад в обеспечение детей пищевыми волокнами, калием, железом, фолиевой кислотой. Органические кислоты, содержащиеся во многих овощах, способствуют перевариванию других продуктов и блюд. Пищевая ценность свежих овощей и блюд из них выше, чем овощных блюд, подвергнутых термической обработке, в ходе которой разрушаются витамин С и фолиевая кислота, могут снижаться вкусовые достоинства и т.д.

Однако овощи, подвергнутые тепловой обработке, также характеризуются значительной пищевой ценностью. Основными источниками свежих овощей в питании детей служат салаты. Из их состав могут включаться различные овощи (огурцы, томаты, капуста, морковь, салат и др.).

Овощи можно комбинировать при изготовлении салатов с фруктами, прежде всего с яблоками, а также с цитрусовыми, черноплодным и др. Из некоторые салаты добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном и припущенном виде. Для изготовления салатов должны использоваться только неповрежденные, целые овощи, с неизмененными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после приготовления, при этом допускается их хранение не более часа. Поскольку салаты, заправленные сметаной, являются прекрасной средой для микроорганизмов и могут служить причиной возникновения острых желудочно-кишечных инфекций, использования таких салатов в рационах ДОУ не допускается.

Салаты можно заправлять только растительным маслом или специальным салатным соусом для детского питания.

К числу блюд из овощей, подвергнутых тепловой обработке, относятся две группы: а) овощные гарниры; б) самостоятельные овощные блюда.

Овощные гарниры могут быть изготовлены в виде отдельных овощей (тушеная капуста, тушеная свекла, тушеная морковь и др.), либо в виде их смеси – сложные овощные гарниры (овощные рагу), которые используются большой популярностью среди детей благодаря их более высокому вкусовым качествам.

При изготовлении указанных блюд необходимо строго соблюдать время, необходимое для тепловой обработки каждого вида овощей.

Овощные гарниры хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами.

Заслуживают более широкого использования в питании детей **самостоятельные овощные блюда**, которые могут быть использованы в виде котлет, запеканок, пудингов. Наиболее часто при этом используется морковь, свекла, капуста и их сочетание с яблоками и черноплодом. Единственной неточность чисто овощных блюд может быть неизвестное повышение за счет включения в их состав молока и творога. Из качества тепловой обработкой указанных блюд следует использовать запекание и тушение, но не обжаривание.

Поскольку, минеральные соли, углеводы и витамин С, содержащиеся в овощах, легко растворяются в воде, очищенные овощи не следует оставлять на длительный срок в холодной воде, это особенно относится к очищенному и нарезанному картофелю. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других пищевых веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Салаты и винегреты. Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Обработка всех используемых продуктов должна проводиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Отварные картофель и овощи. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару. При этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Свежую и морковь варят без соли, т. к. она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Блюда из макаронных изделий

К их числу относятся блюда из макарон, вермишели, лапши и других макаронных изделий. Их используют в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельные блюда с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупчатых блюд, отличаясь от них меньшим содержанием пищевых волокон и, вследствие этого, более высокой доступностью углеводов этих продуктов.

Сладкие блюда

К ним относятся свежие фрукты, фруктовые десерты, муссы, конфеты, различные виды мучных кулинарных изделий (булочки, сломы, куличи, сочники) и кондитерских изделий (сдобные булочки, пироги, кексы, пирожные, торты, рулеты, печенье), мороженное и др. Эти продукты являются источниками, главным образом, сахаров, а мучные изделия – также крахмала и жиров, причем большинство из них относится к числу высококалорийных изделий. Они могут использоваться как важное дополнение к основному блюду, вызываясь положительными эмоциональными реакциями у детей. Избыточный прием сладких блюд может, однако, служить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также карисса (в особенности при приеме сладких блюд между основными приемами пищи), поэтому сладкие блюда рекомендуются на десерт в завтрак, обед или ужин, а также как основное блюдо в полдник. В питании детей могут использоваться как сладкие блюда промышленного производства, так и блюда, изготовленные в условиях ДЮУ.

Учитывая, что многие мучные кондитерские изделия (пирожные, торты) принадлежат к числу особо скоропортящихся продуктов, необходимо строгое соблюдение правил хранения и реализации. В связи с этим в ДЮУ запрещена реализация кондитерских изделий с высоким содержанием крема. При изготовлении выпечки в условиях ДЮУ необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.

Инструкции

Правила обработки яблн кудиног

Для обработки ябл используются промаркированные ванны и (или) емкости. Обработка ябл проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке:

1. ванна – обработка в 1-2% теплом растворе кальцинированной соли (100-200 г соли на 10 л. теплой воды (40-45 °С)), 5-10 минут
2. ванна – обработка в 0,5% растворе средства дезинфицирующего «Ика» – 10 минут, в течение 5 минут
3. ванна – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкалыванием в чистую промаркированную посуду.

Инструкции по обработке сырых оводен и зсеген

Сырые оводен и зсеген, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Инструкция по обработке поваренной соли

На 10 л. воды берут 1 кг поваренной соли

Инструкции по егитивной обработке потребностей екон упаковки **фасованных динцевых продуктов**

Потребительскую упаковку, коробки (тетра-пак, порпак, стекланные банки, жестяные банки) перед вскрытием промывают проточной водой в ванне для вторичной обработки оводен и протирают ветошью.

Инструкции по обработке ветоши

Ветошь в конце работы замачивают в воде при температуре не ниже 45 °С, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают. Просушивают и хранят в таре для чистой ветоши.

Инструкции по уборке хлебных пикафов

При уборке пикафов крошки следует сметать с полок специальными шестками и не реже 1 раза в неделю, тщательно протирать полки с использованием 1%-ного раствора уксусной кислоты.

Приготовление раствора

Для приготовления 1%-ного раствора уксусной кислоты: берем 1 часть 70% уксусной эссенции и 29 частей воды.

Режим мытья кухонной посуды

Мытьё кухонной посуды производят в двухсекционных ваннах при следующем режиме:

- ... освобождение от остатков пищи щётками или деревянной лопаткой, при необходимости пинцу следует отмочить теплой водой, с добавлением мощного дезинфицирующего средства «Лика экстра М»;
- ... мытьё щётками в воде с температурой не ниже 45 °С с добавлением моющих средств;
- ... ополаскивание горячей проточной водой с температурой не ниже 65 °С;
- ... просушивание в опрокинутом виде на решетчатых полках и столешках.

Инструкции по мытью оборотной тары

Мытьё оборотной тары производят в специально выделенных помещениях, оборудованных ваннами или мощными мойками с применением моющих средств.

Обработка ветоши

Ветошь в конце работы замачивают в воде при температуре не ниже 45 °С, с добавлением моющих средств, дезинфицируют или кипятят, ополаскивают, просушивают и хранят в таре для чистой ветоши. Для ветоши используют две промаркированные тары (для чистой и использованной ветоши).

Инструкции по ежедневной уборке хозяйственных помещений

Для ежедневной уборки помещений и технологического оборудования концентриция раствора (0,5% (на 1л воды 5г «Лика экстра М»))

Для обработки уборочного инвентаря концентриция раствора 2,0% (на 10л воды 200г «Лика экстра М»), способ обеззараживания замачивание на 60 минут, срок годности раствора 5 суток.

От составителей сборника:

В питании детей в ДЮУ рекомендуется использовать ассортимент блюд, кулинарных изделий, в соответствии с десятидневным меню и технологическими картами на каждый день.

В зависимости от предпочтений каждого ДОН, возможны корректировки и внесение изменений в примерное десятидневное меню с учетом накопительной бедности. (Приложение № 1) которая обеспечить замену продуктов и блюд в каждом конкретном ДОН.

В данном сборнике, кроме основного рациона могут быть использованы другие дополнительные блюда, чтобы не было повторения, так, например, из рыбы мы можем готовить не только рыбу в овощах, паровые рыбные котлеты, но и рыбу, запеченную в омлете, таким образом, за счет новых блюд рамки десятидневного меню могут быть расширены до двенадцатидневного меню.

В каждой технологической карте не учтена вода, она добавляется в объеме до выхода полноценного блюда.

При написании своего меню необходимо указывать конкретный фрукт, который будет подан детям, и его химический состав.

ВАЖНО! Производя замену блюд, необходимо уточнить калорийность и сочетаемость с другими блюдами, а также как это отразится на основном компоненте.

Данный сборник адаптирован на выполнение 95-100% от необходимого суточного рациона, скорректирован по цене, содержательно белков, жиров и углеводов, микроэlementов и калорийности (Приложение № 2,3). Приведен средний расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по общим диетической калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи

Калькуляция одного дня может меняться в зависимости от стоимости продуктов поступающих в ДОН по договору с МАУ «Комбинат школьного питания»

Применяя накопительная ведомость, согласно примерного десятидневного меню

Наименование	Суточная норма 1/10 в соответствии с СанПиН	Нормы 10 дней	Расход днев	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
мясо/печень/колбаса	55/69/550/69	550/69	норм	100	130	100/69	110	130		100	50		70
птица	24/240	240	норм										
рыба/консервы рыбные	37/370	370	норм	50			100		120			100	
масло сливочное	26/260	260	норм	30	25	25	20	24	30	20	30	30	26
масло растительное	11/110	76	норм	6	12	17	12	12	12	12	6	12	9
масло и т.д. кулинарные	450/4500	4300	норм	550	450	250	250	550	450	500	500	250	550
продукты													
сметана	11/110	106	норм	16	15	9	11		16	10		11	22
цезарь	40/400	400	норм	100	100				100	100			
сыр	6/60	60	норм		15			15		15		15	
йогурт	0,6/6	240	норм	14	10	20	40	40	20	10	70	8	8
сметана/йогурт (овощные)	100/1000	1000	норм	200		200			200	15	200	200	105
мука	29/290	290	норм	10	10			100	5	40	40	5	35
крупа/супов	15/130	130	норм	50	30	60	30	65	5	40	60	55	
продукты (макаронные изделия)	12/120	120	норм		40		20	20	20			40	
сахар	47/470	470	норм	45	45	50	57	49	45	44	59	31	45
кондитерские изделия	20/200	200	норм		30		20	30			50		70
напитки, напитки/эврованные	50/500	160	норм	130	30		50			30		20	30
(кисель, напиток)													
фрукты	100/1000	1000	норм		150		280	160		50	150		200
картофель	140/1400	1400	норм	100	100	300			300	200		100	300
овощи	260/2600	2306	норм	185	165	375	356	155	150	220	60	370	270
сухофрукты	11/110	110	норм	16	16	16		16	14		16	16	
чай	0,6/6	6	норм		1	1	1	1	1		1		
кофе	1,2/12	9	норм	3				3			3		
какао	0,6/6	6	норм			2				2			2
соль	6/60	60	норм	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Примерная сводная ведомость по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

Облики	Средняя стоимость	Химический состав			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Итого за 1 день	98,31	169,9	111,4	203,1	1709,1	104,8	1,5	89,0	752	12,6
Итого за 2 день	108,02/88,99	188,9	116,2	267,6	2127,43	104,5	2,2	83,7	1068,3	13,0
Итого за 3 день	91,06	180,6	97,1	202,1	1581,08	148,5	0,9	142,6	492,4	14,4
Итого за 4 день	89,76	192,3	96,3	208,3	1671,18	140,1	1,1	136,9	622,5	14,7
Итого за 5 день	76,82	226,3	136,67	250,6	2031,62	140,8	2,0	82,4	975,6	13,6
Итого за 6 день	77,67	128,3	69,5	224,2	1800,16	104,8	2,3	137,1	995,5	12
Итого за 7 день	89,72	178,3	106,1	227,2	1842,66	96,3	2,1	81,8	1068,5	11,7
Итого за 8 день	76,37	225,63	124,8	208,3	1698,46	183,14	1,4	106,1	738,6	14,8
Итого за 9 день	77,37	109,8	65,2	226,9	1784,16	96,8	0,9	159,6	701,3	16,2
Итого за 10 день	82,29	215,4	157,5	225,3	2298,82	149,7	1,6	160,2	845,0	16,2
Среднее потребление за 10 дней	86,74/84,84	181,54	106,1	234,36	1854,467	126,04	1,6	117,94	819,97	13,92

Примерный расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по данным факт, калорийности и % от суточной нормы в соответствии с примером ниже

	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Ужин		процент
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	факт	процент	
1 день	470,44	28%	10,6	1%	650,04	40%	538,02	31%	31%
2 день	447,94	22%	226,6	10%	776,51	36%	676,38	32%	20%
3 день	490,94	31%	10,6	1%	772,44	48%	307,1	30%	30%
4 день	440,04	26%	124,0	7%	623,7	37%	483,41	30%	33%
5 день	445,94	22%	125,1	6%	802,94	39%	657,64	32%	32%
6 день	410,94	23%	10,6	1%	795,24	41%	583,38	31%	31%
7 день	468,54	25%	101,5	6%	689,24	37%	583,38	32%	32%
8 день	485,14	29%	10,6	1%	649,68	38%	553,04	32%	32%
9 день	430,04	24%	10,6	1%	765,98	43%	577,54	32%	32%
10 день	490,94	21%	294,3	12%	761,94	35%	751,64	32%	32%
Среднее потребление	458,09	(25,1)25%	92,40	(4,6)5%	732,8	(39,7)40%	571,16	(30,5)30%	

Пюре для первого кормления

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак							
168	Каши овсяная вязкая с сахаром и маслом	200	5,39	4,5	6,68	220	1,3
395	Кефирный напиток с медом	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Хлеб инжирный с маслом	40/10 400	2,45 10,69	7,85 14,46	14,62 35,66	136 447	0,0 2,47
2 завтрак							
399	Кефир	180	5,22	4,50	7,29	90	1,26
403	Печенье	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
11010		240	7,52	7,40	29,50	91,51	1,26
Обед							
12	Суп из курицы консервированной	30	0,87	1,87	2,43	30,09	2,81
67	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,16	133,8	7,29
282	Каша рисовая на говядине	70	11,16	8,32	11,31	104,7	0,12
315	Рис отварной	120	3,65	5,37	0,24	209,7	0
355	Суп с мясом томатный	50	0,88	2,49	3,54	40,05	0,66
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
итого		650	26,94	25,62	74,52	783,34	100,8
Употребляемый напиток							
230	Вареники с мясом и варенье с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19
351	Суп с лапшой молочный	50	19,43	45,19	132,55	3,25	10,15

обед							
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,094	4,27	12,91	106,6	4,65
53	Икра кабачковая	30	0,27	1,42	1,79	21,0	1,67
126	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	15,65
278	Выпечено из отварного мяса	60	7,76	6,22	1,65	93,5	0,001
376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,019	27,22	110,7	0,39
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
	НЕТ ОЛ О	676	18,78	17,59	88,65	569,8	82,71
Употребленный продукт							
45	Виноград овальной с духом рол	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5
213	Зеленое варенье	20	2,54	2,3	0,14	41,5	0
592	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт (банан)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	НЕТ ОЛ О	510	9,88	15,32	62,11	426,1	25,53
	НЕТ ОЛ О за весь день		47,6	51,66	257,38	1671,0	109,99

Первый день: среда

Несемедь: пятница

№ п/п.	Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	185,8	145,2	0,91
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	4,97	6,54	14,56	137	0,07
Итого			13,39	14,09	204,67	371,2	2,18
2 завтрак							
401	Пюре картофеля	180	5,22	4,50	7,38	91	1,44
493	Печенье	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
Итого			7,52	7,40	29,68	216,1	1,44
обед							
15	Суп из говядины, со сметаной	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38
66	Пюре из свежих овощей	200					
277	Пюре из картофеля	60	7,71	6,24	1,98	94,5	0,3
205	Макаронные изделия отваренные	155	5,68	4,36	77,25	171	
378	Кисель фруктовый (кисельный)	180	0,09	0,03	25,62	103,13	1,79
Наиб. разный			2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
Итого			16,87	14,28	84,62	531,73	10,47

Удобрительный потенциал

237	Закваска из творога с малой кислотой	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24
351	Сыч полочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
400	Молоко кислое	180	5,48	4,48	9,07	102	2,46
	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
371	Фрукт (ананасы)	80	0,63	0,14	15,65	66	42,0
	ИТОГО	466	28,42	19,33	73,1	583,25	44,86
	ИТОГО за весь день		63,2	55,1	402,07	1707,53	58,95

Челюстной денто-центр

Передняя дуга

№ п/п	Наименование продукта	масса, г	Удельный состав			Удельный состав по энергии (ккал)	с
			Белок (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
за сутки							
168	Какао тёмное без сахара с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
2	Хлеб пшенич. с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,01
	ИТОГО	450	8,22	9,23	70,1	396	0,04
2 за сутки							
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90	1,26
493	Пшеник	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
		240	7,52	7,4	29,50	215,1	1,26

обесч							
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,028	3,48	15,7	1,44
86	Суп из свиной домашней	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4
336	Каша из риса	150	2,79	4,88	10,89	98,78	15,5
305	Котлета рубленая из говядины	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
377	Котлет из консервов	180	0,44	0,17	29,48	121,2	1,80
	Котлет из говядины	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
	ПЕЧЕНОК	690	20,91	22,8	93,74	666,48	19,81
Условно-нормальный рацион							
249	Рыба, запеченная в духовке	180	28,57	8,16	8,78	211,5	0,67
399	Суп из говядины	180	1,26	0,36	20,52	90	1,342
368	Суп из картофеля (овощной)	100	0,4	0,4	9,80	44	10
	Суп из картофеля	50	3,8	0,4	24,0	117,5	0,0
	Суп из картофеля, говядины	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ПЕЧЕНОК	510	34,03	9,32	60,7	462,5	23,99
	ПЕЧЕНОК из свинины		70,68	48,75	225,49	1740,08	45,1

Исходные данные

Исходные данные

№ п/п.	Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Капша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с сыром	45	4,97	6,54	14,56	137	0,07
2 завтрак							
11010	Пшеница	430	12,34	13,02	59,49	405	1,24
0600							
101	Рисовая	180	5,22	4,50	7,56	97	0,54
103	Пшеница	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
11010	Пшеница	240	7,35	7,40	29,86	217,1	0,74
0600							
101	Сметана из сливок с ванилью и корицей	30	0,83	2,09	4,1	38,55	0,9
109/115	Ванилин-масло с цитрусовыми	200	4,67	0,78	16,7	93	4
282	Ванилин-масло	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
315	Рис отварной	120	3,65	5,37	0,24	209,7	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,019	27,22	110,7	0,39
-	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
11010	Пшеница	640	18,9	15,92	84,78	716,95	9,38

Усреднённый рацион							
460	Крепитель сахарный	150	10,62	19,71	83,61	555	-
400	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
219	Омлет с желтками и ополнком с маслом	85	6,52	8,07	8,41	132	0,70
-	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
368	Фрукт (яблоки, груши)	80	0,63	0,14	15,65	66	42,0
	Итого	495	23,25	32,8	116,74	855	45,86
	Итого за весь день		61,84	69,14	290,87	2194,05	56,99

Единица на 1 килограмм

Усреднённый рацион				Процент		С
Белков (г)	Жиров (г)	Углеводы (г)		показатель	исход.	
327,82	503,92	1295,37		9107,26		403,07

Исходной даче: подпольных вторых неслучайно

№ п/п	Название блюда и продуктов	Масса продукта (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
91	Суп молочный с рисом	180	5,18	5,26	19,2	145,2	0,95
392	Мясо с соусом	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,05
1	Нашо-пюре с маслом	40/10	2,15	7,55	14,62	136	0,0
	Пирог (1)	120	7,89	12,83	43,81	321,2	0,98
399	Рисовый	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26
400	Пюре	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
401	Пюре	230	7,52	7,40	22,50	91,51	1,26
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,28	2,53	4,32	42,9	17,4
78	Суп картофельный с овощами «Осенний»	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,4
256	Колбасы рыбные	80	10,95	3,70	8,69	112	3,02
321	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	138,6	18,3

398	Пантрон из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
3	Хлеб пшаной	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
	ИТОГО	690	19,15	16,4	86,53	573,3	133,12
Угнетённый человек							
235	Пшеница изоружено-малый	150	26,31	18,08	25,73	618	0,36
351	Сухое молоко-малый	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
599	Пшеница(сое)малый	180	1,26	0,36	2,52	90	
	Хлеб изоружено-малый	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукты (румя)	50	0,20	0,15	5,15	23	2,25
	Сухое молоко, малый	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	480	32,54	21,25	64,63	899,25	2,77
	ИТОГО за весь день		67,1	57,88	244,17	1885,26	138,13

Средний вес человека в среднем

Всего	Всего (всего)	Всего (всего)	Всего (всего)	Всего (всего)	Всего (всего)	Всего (всего)	Всего (всего)
168	Каша изоружено-малый	205	5,43	4,23	33,38	193	
395	Каша изоружено-малый	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Булочки с сыром	45	4,97	6,54	14,56	137	0,07
	ИТОГО	400	13,25	13,18	62,3	421	2,14

2 закупа							
401	Бюджетная	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54
	Исчисл.	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
Итого		240	7,52	7,40	29,86	134,1	0,54
0000							
15	Салат из помидор, огурцов с луком	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38
88	Сыр капрефранцузский с грибами	200	3,68	3,18	14,22	100,2	7,6
205	Мягкие сливки 30%, с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	-
275	Сметана 20%	50	5,4	11,95	0,2	130	-
376	Крем для выпечки	180	0,43	0,019	27,32	110,7	0,39
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,6	20,9	120,0	0,0
	Итого	685	18,68	23,18	97,66	675	16,37
195	Упаковка для хранения						
	Пшеница	150	4,21	8,79	48,93	290	0,05
362	Пшеница мягкая	50	0,04	0,04	8,5	34,05	0,45
400	Молоко коровье	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
368	Фрукты (бананы)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0
	Итого	480	15,28	14,36	101,6	597,65	7,96
	Итого за весь день		46,97	58,12	203,2	1827,75	27,01

Восьмой день: среда вторая неслена

№ п/п	Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
168	Капша рисовая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	-
397	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	89	1,2
3	Бульбурд с супом	45	4,97	6,54	14,56	137	0,07
	ИТОГО	435	11,7	13,8	67,36	423	1,27
2 завтрак							
401	Простокваша	180	5,22	4,50	7,38	91	1,44
493	Песочное	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
	ИТОГО	240	7,52	7,40	29,68	216,1	1,44
Обед							
54	Суп из овощей с макаронами и грибами	30	0,83	2,09	4,1	38,55	4,9
73	Рассольник с картофелем	200	1,29	4,05	10,45	83,4	6,03
286	Легенный	80	5,89	6,46	7,45	111,5	0,57
137	Рацион овеней	105	1,26	7,26	7,49	100	5,21
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	88,7	1,56
-	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
	ИТОГО	645	12,31	20,6	78,09	459,45	18,27

обща							
15	Сараи из доломита, с упрочением	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38
27	Суперфосфатный	200	2,3	2,3	15,2	82	9,6
277	Луга из отпарной осыпи	60	7,71	6,20	1,98	94,5	0,30
314	Леса расклевываю	150	4,62	5,05	20,72	146,9	2,6
376	Камни из сифонного	180	0,43	0,019	27,22	110,7	0,39
	Хлеб расклев	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,0
	НТГО	690	18,45	17,24	93,89	597,2	21,66
189	Камни из доломита, с упрочением	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49
339	Суперфосфатный	180	1,26	0,36	20,52	90	1,332
	Хлеб из отпарной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
	Суперфосфатный	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
368	Фрукты из доломита	100	0,4	0,4	9,80	44	10
	НТГО	480	11,85	5,85	92,73	470,5	2,381
	НТГО за день		51,88	48,57	281,55	1763,8	136,15

Лень, десертный: ингредиенты вторая

№ п/п	Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак							
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	6,0	5,1	32,0	200	-
397	Каша с маслом	180	3,67	3,19	15,82	89	1,2
1	Хлеб цельнозерновой с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
	Молоко	430	12,12	15,84	62,44	425	1,2
2 завтрак							
399	Каша гречневая	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26
493	Печенье	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0
11010		350	7,52	7,40	29,50	91,51	1,26
обед							
20	Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,78	2,53	4,32	42,9	17,4
57	Борщ со свеклой капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,1	82	8,23
268	Суп из рыбы трески	120	19,4	9,26	4,85	180	0,38
315	Рис отварной	60	1,46	2,15	14,7	84,2	0

378	Кисель фруктовый (яблочный)	180	0,09	0,03	25,62	103,13	1,79
I	Хлеб ржаной	50	7,9	0,6	26,9	126,0	0,0
	ПЕЧЕНО	660	25,58	18,49	114,17	618,23	29,59
Углеродный полидиг							
459	Цирок открытый с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	2,0	2,46
139	Корюшка картофельная с маслом	105	3,29	6,34	21,44	156	10,7
368	ФРУКТ (яблочко)	100	0,4	0,4	9,80	44	10
	ПЕЧЕНО	485	15,35	14,84	95,63	477	23,24
	ПЕЧЕНО на весь день?		77,64	56,57	301,74	1611,74	45,45

Итого за 2 недели

Химический состав		Энергия	
Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ккал
313,56	289,22	1267,68	8828,35
			383,14

Срок на 10 дней - 1793,5