|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 1,4 | Тк-2 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 6,3 | 5,6 | 0,35 | 78,5 | 0 | тк-8 |
|  | Батон нар из муки в\с | 20 | 1,3 | 0,6 | 10,5 | 52 | 0 |  |
|  | Какао | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142,2 | 1,8 | Тк-10 |
|  | *Итого* | *450* | *18,1* | *14,1* | *56,15* | *416,7* | *3,2* |  |
| 2-й завтрак | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 |  |
| Обед | Икра морковная | 60 | 0,84 | 3,8 | 3,36 | 58,8 | 1,9 | Тк-13 |
|  | Борщ с фасолью и сметаной | 240/10 | 4,08/0,26 | 2,64/1,5 | 7,7/3,6 | 84/0,36 | 8,2 | Тк-14 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 14 | 9 | 20 | 218,7 | 20 | Тк-16 |
|  | Соус сметанный | 40 | 0,72 | 3,96 | 2 | 47,2 | - | Тк-17 |
|  | Хлеб ржаной украинский | 40 | 2,64 | 0,7 | 15,8 | 79 | 0 |  |
|  | Кисель из сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,18 | 34 | 140 | 0,3 | Тк-28 |
|  | *Итого* | *730* | *23,8* | *21,7* | *86,46* | *628* | *30,4* |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,67 | 3,36 | 34,2 | 205,8 | - | Тк-29 |
|  | Напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 1,62 |  |
|  | *Итого* | *250* | *10,53* | *7,86* | *53,64* | *368* | *1,62* |  |
| Итого за день |  | **1430** | **52,43** | **43,66** | **196,25** | **1412,7** | **35,2** |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная вязкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | Тк-6 |
|  | Бутерброд с сыром | 40 | 4,2 | 6,1 | 12,9 | 123,5 | 0,64 | Тк-34 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,32 | 3,4 | 23 | 142 | 1,98 | Тк-11 |
|  | *Итого* | *420* | *14,72* | *12,9* | *59,3* | *417,5* | *4* |  |
| 2-й завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 0,84 | 6,9 | 3,36 | 58,8 | 2,16 | Тк-31 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 240 | 2,88 | 2,4 | 8,88 | 69,6 | 20,6 | Тк-20 |
|  | Сметана 15% | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,04 |  |
|  | Макаронные изд.отв. | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,5 | 184,5 | - | Тк-32 |
|  | Гуляш из отв. мяса | 70/30 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 | 0,74 | Тк-24 |
|  | Хлеб ржаной укр. | 40 | 2,64 | 0,7 | 15,8 | 79 | 0 |  |
|  | Батон нарезной из муки в\с | 20 | 1,3 | 0,6 | 10,5 | 52 | 0 |  |
|  | Компот из свежих плодов | 180 | 7 | 7 | 16 | 62,5 | 2,88 | Тк-38 |
|  | *Итого* | *800* | *34* | *34,16* | *87,89* | *689,26* | *30,36* |  |
| Полдник | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  | Печенье сдобное | 30 | 1,9 | 5 | 20,66 | 135,3 | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 57,89 | 0,03 | Тк-12 |
|  | *Итого* | *350* | *3,46* | *5,52* | *51,12* | *289,19* | *10* |  |
| Итого за день |  | **1570** | **52,18** | **52,58** | **198,31** | **1395,89** | **44,36** |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная жидкая | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 1,4 | Тк-4 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,33 | 3,8 | 15,55 | 144,7 | - | Тк-30 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 57,89 | 0,03 | Тк-12 |
|  | *Итого* | *420* | *8,59* | *7,42* | *50,81* | *362,5* | *1,43* |  |
| 2-й завтрак | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,0 |  |
| Обед | Огурец порционный | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,14 | 16,6 | 4,2 |  |
|  | Суп картофельный с крупой/ рыба отварная | 210/40 | 2,73/7,12 | 2,3/0,4 | 17/0,16 | 90,3/32,8 | 6,9 | Тк-21,тк-35 |
|  | Хлеб ржаной укр. | 40 | 2,64 | 0,7 | 15,8 | 79 | 0 |  |
|  | Батон нарезной из муки в\с | 20 | 1,3 | 0,6 | 10,5 | 52 | 0 |  |
|  | Сосиски отварные | 60 | 6,6 | 14,34 | 0,24 | 156 | 0 | Тк-36 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3 | 4,05 | 8,25 | 105 | 25,65 | Тк-37 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | - | 28,4 | 117 | 0,5 | Тк-33 |
|  | *Итого* | *760* | *24,29* | *22,49* | *81,5* | *633,7* | *37,25* |  |
| Полдник | Запеканка творожная | 100 | 17,4 | 10,8 | 15,8 | 240 | 0,4 | Тк-39 |
|  | Напиток «Снежок» | 150 | 4 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 1,35 |  |
|  | *Итого* | *270* | *21,5* | *14,55* | *46,4* | *413,7* | *2,25* |  |
| Итого за день |  | **1450** | **54,4** | **44,5** | **178,7** | **1410** | **41** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек зеленый | 50 | 1,5 | 0,1 | 3,25 | 20 | 5 | Тк-26 |
|  | Омлет натуральный | 100 | 10 | 12 | 2 | 155 | 0,2 | Тк-18 |
|  | Бутерброд с сыром и маслом | 70 | 6,1 | 12,6 | 25,8 | 233,5 | 0,07 | Тк-27 |
|  | Какао | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142,2 | 1,8 | Тк-10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Итого* | *420* | *17,66* | *13,72* | *40,51* | *466,4* | *5,3* |  |
| 2-й завтрак | Фрукт по сезону и наличию | 100-200 |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,5 | 4 | 1,5 |  |
|  | Суп с макаронными изделиями | 240 | 3,68 | 2,76 | 15,41 | 94,3 | 0,92 | Тк-40 |
|  | Сметана 15% | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 0,04 |  |
|  | Котлета из говядины | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | 0,07 | Тк-41 |
|  | Рагу овощное | 150 | 3,3 | 5,76 | 14,7 | 144 | 12,6 | Тк-42 |
|  | Батон нарезной | 20 | 1,3 | 0,6 | 10,5 | 52 | 0 |  |
|  | Хлеб ржаной укр. | 40 | 2,64 | 0,7 | 15,8 | 79 | 0 |  |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0 | 0 | 25,38 | 99 | 0,18 | Тк-16 |
|  | *Итого* | *740* | *20,66* | *20,52* | *94,27* | *659,3* | *14,4* |  |
| Полдник | Пирог с капустой | 100 | 6,6 | 6,3 | 29,6 | 243 | 5,2 | Тк-43 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 57,89 | 0,03 | Тк-12 |
|  | *Итого* | *280* | *6,66* | *6,32* | *39* | *301* | *5,23* |  |
| **Итого за день** |  | **1440** | **45** | **40,56** | **173,78** | **1426,7** | **24,9** |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 1,4 | Тк-5 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,33 | 3,8 | 15,55 | 144,7 | - | Тк-30 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,32 | 3,4 | 23 | 142 | 1,98 | Тк-11 |
|  | *Итого* | *420* | *12,05* | *10,2* | *61,15* | *424,7* | *2,12* |  |
| 2 завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100-200 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | Суп картофельный/  фрикадельки мясные | 200/50 | 2,8/9,9 | 2,2/7,85 | 12,8/0,4 | 96/114,5 | 9,6/0,5 | Тк-45,44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,26 | 3,06 | 6,6 | 60,6 | 30,84 | Тк-51 |
|  | Котлета рыбная | 70 | 8,96 | 3,29 | 11,1 | 109,2 | 0,28 | Тк-47 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 128 | 2,2 | Тк-46 |
|  | Хлеб ржаной украинский | 40 | 2,64 | 0,7 | 15,8 | 79 | 0 |  |
|  | Кисель из смеси сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,18 | 34 | 140 | 0,3 | Тк-28 |
|  | *Итого* | *750* | *30,12* | *21,93* | *92,4* | *727,3* | *43,72* |  |
| Полдник | Запеканка морковная с творогом | 100 | 12,7 | 10 | 14,9 | 204 | 1 | Тк-48 |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 1,62 |  |
|  | *Итого* | *280* | *17,56* | *14,5* | *34,34* | *346,2* | *2,62* |  |
| **Итого за день** |  | **1450** | **59,73** | **46,63** | **187,89** | **1498,2** | **48,46** |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная вязкая | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140 | 1,4 | Тк-1 |
|  | Бутерброд с сыром | 40 | 4,2 | 6,1 | 12,9 | 123,5 | 0,64 | Тк-34 |
|  | Какао | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142,2 | 1,8 | Тк-10 |
|  | *Итого* | *420* | *14,3* | *13* | *57,3* | *405,7* | *3,84* |  |
| 2 завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100-200 |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Огурец соленый | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,14 | 4,2 | 4,2 |  |
|  | Суп картофельный с горохом лущеным | 230 | 5,98 | 2,3 | 20,47 | 119,6 | 5,52 | Тк-49 |
|  | Гренки пшеничные | 20 | 2,38 | 0,92 | 16,24 | 82,8 | 0 |  |
|  | Хлеб ржаной украинский | 40 | 2,64 | 0,7 | 15,8 | 79 | 0 |  |
|  | «Ёжики»  .. мясные | 70 | 9,8 | 9,24 | 9,45 | 170,1 | 2,1 | Тк-50 |
|  | Рагу овощное | 150 | 3,3 | 7,2 | 14,7 | 144 | 12,6 | ТК-42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | - | 28,4 | 117 | 0,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Итого* | | *720* | | *25* | | *20,46* | | *106,2* | *719* | | *24,9* | |  | | |
| Полдник | Пирог с капустой | | 100 | | 6,6 | | 6,3 | | 29,6 | 243 | | 5,2 | | Тк-43 | | |
|  | Чай с сахаром | | 200 | | - | | - | | 16 | 64 | | - | | Тк-12 | | |
|  | *Итого* | | *300* | | *6,6* | | *6,3* | | *45,6* | *307* | | *5,2* | |  | | |
| **Итого за день** |  | | **1450** | | **45,9** | | **36,76** | | **209,1** | **1431,7** | | **34** | |  | | |
| **День 7** |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | | 200 | | 5,6 | | 3,4 | | 22,6 | 144 | | 1,6 | | Тк-9 | | |
|  | Бутерброд с маслом | | 40 | | 2,33 | | 3,8 | | 15,55 | 144,7 | | - | | Тк-30 | | |
|  | Кофейный напиток на молоке | | 180 | | 4,32 | | 3,4 | | 23 | 142 | | 1,98 | | Тк-11 | | |
|  | *Итого* | | *420* | | *11,3* | | *14,6* | | *56,23* | *404,1* | | *3,58* | |  | | |
| 2 завтрак | Сок яблочный | | 200 | | 1 | | 0,2 | | 20,2 | 92 | | 4,0 | |  | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | | 60 | | 1,26 | | 3,06 | | 6,6 | 60,6 | | 30,84 | | Тк-51 | | |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 240 | | 2,88 | | 2,4 | | 9,12 | 81,6 | | 9,6 | | Тк-19 | | |
|  | Сметана 15% | | 10 | | 0,26 | | 1,5 | | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | |  | | |
|  | Жаркое по-домашнему | | 220 | | 15,62 | | 21,12 | | 20,68 | 349,8 | | 11,66 | | Тк-52 | | |
|  | Кисель из сухофруктов | 180 | | 0,5 | | - | | 28,4 | | | 140 | | 0,5 | | Тк-28 |
|  | *Итого* | *750* | | *22,3* | | *25,82* | | *75,5* | | | *533,2* | | *26* | |  |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 100 | | 12,7 | | 10,0 | | 14,9 | | | 204 | | 1,0 | | Тк-57 |
|  | «Снежок» | 180 | | 4,86 | | 4,5 | | 19,44 | | | 142,2 | | 1,62 | |  |
|  | *Итого* | *280* | | *17,56* | | *14,5* | | *34,34* | | | *346,2* | | *2,62* | |  |
| **Итого за день** |  | **1440** | | **41,26** | | **52,82** | | **210,67** | | | **1472,4** | | **35,1** | |  |
| **День 8** |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
| Завтрак | Горошек зеленый | 50 | | 1,5 | | 0,1 | | 3,25 | | | 20 | | 5 | | Тк-26 |
|  | Омлет натуральный | 100 | | 10 | | 12 | | 2 | | | 155 | | 0,2 | | Тк-18 |
|  | Бутерброд с сыром и маслом | 70 | | 6,1 | | 12,6 | | 25,8 | | | 233,5 | | 0,07 | | Тк-27 |
|  | Какао | 180 | | 4,9 | | 3,9 | | 21,2 | | | 142,2 | | 1,8 | | Тк-10 |
|  | *Итого* | *420* | | *17,66* | | *13,72* | | *40,51* | | | *466,4* | | *5,3* | |  |
| 2 завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100-200 | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
| Обед | Суп картофельный с крупой/ рыба отварная | 200/50 | | 2,6/8,9 | | 2,2/0,3 | | 16,2/0,25 | | | 56/39 | | 6,6/0,3 | | Тк-21,35 |
|  | Огурец порционный | 60 | | 0,4 | | 0,1 | | 1,14 | | | 16,6 | | 4,2 | |  |
|  | Тефтели | 70 | | 8,19 | | 10,57 | | 13,93 | | | 187,6 | | 2,1 | | Тк-54 |
|  | Соус красный основной | 30 | | 0,24 | | 1,08 | | 1,95 | | | 18,9 | | 0,3 | |  |
|  | Греча отварная | 150 | | 3.6 | | 4.35 | | 29.1 | | | 195 | | - | | Тк-53 |
|  | Хлеб ржаной украинский | 40 | | 2,64 | | 0,7 | | 15,8 | | | 79 | | 0 | |  |
|  | Компот из свежих плодов | 180 | | 0,2 | | 0,2 | | 25,4 | | | 102,6 | | 0,72 | | Тк-38 |
|  | *Итого* | *780* | | *26,77* | |  | |  | | |  | |  | |  |
| Полдник | Пирог со свежими яблоками | 100 | |  | |  | |  | | |  | |  | | Тк-55 |
|  | Чай с сахаром | 200 | | - | | - | | 16 | | | 64 | | - | |  |
|  | *Итого* | *330* | | *11,9* | | *17* | | *38,66* | | | *354,3* | | *0,2* | |  |
| **Итого за день** |  | **1520** | | **51,37** | | **55,1** | | **186,82** | | | **1467,3** | | **44,26** | |  |
| **День 9** |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
| Завтрак | Вареники ленивые | 150 | | 15,2 | | 10,56 | | 19,8 | | | 148,4 | | 0,24 | | Тк-8 |
|  | Масло сл.несоленое «Крестьянское»- полить вареники | 10 | | 0,08 | | 7,2 | | 0,13 | | | 66,1 | | - | |  |
|  | Бутерброд с сыром | 40 | | 4,2 | | 6,1 | | 12,9 | | | 123,5 | | 0,64 | | Тк-34 |
|  | Какао | 180 | | 3 | | 2,6 | | 21 | | | 122 | | 1,4 | | Тк-10 |
|  | *Итого* | *380* | | *21,9* | | *23,91* | | *51,41* | | | *424,9* | | *1,71* | |  |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 200 | | 1 | | 0,2 | | 20,2 | | | 92 | | 4,0 | |  |
| Обед | Рассольник ленингр./смет. | 240/10 | | 7/0,26 | | 2,64/1,5 | | 19,44/0,36 | | | 103,2/16,2 | | 7,2 | | Тк-22 |
|  | Капуста тушеная | 150 | | 3 | | 4,05 | | 8,25 | | | 105 | | 25,65 | | Тк-37 |
|  | Шницель из говядины | 70 | | 9,24 | | 9,17 | | 11,62 | | | 170,8 | | 0,07 | | Тк-41 |
|  | Икра свекольная | 60 | | 0,84 | | 6,9 | | 3,36 | | | 58,8 | | 2,16 | | Тк-31 |
|  | Хлеб ржаной украинский | 40 | | 2,64 | | 0,7 | | 15,8 | | | 79 | | 0 | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | 0,5 | | - | | 28,4 | | | 117 | | 0,5 | | Тк-33 |
|  | *Итого* | *750* | | *23,48* | | *24,96* | | *87,23* | | | *649,7* | | *35,58* | |  |
| Полдник | Фрукт по сезону | 100 | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
|  | Пряник | 50 | | 2,4 | | 2,4 | | 49 | | | 152 | | 0 | |  |
|  | «Снежок» | 180 | | 4,86 | | 4,5 | | 19,44 | | | 142,2 | | 1,62 | |  |
|  | *Итого* | *270* | | *7,26* | | *6,9* | | *60,74* | | | *308,2* | | *2,5* | |  |
| **Итого за день** |  | **1410** | | **52,94** | | **56,67** | | **199,38** | | | **1382,8** | | **39,8** | |  |
| **День 10** |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
| Завтрак | Каша молочная жидкая «Дружба» | 200 | | 6,6 | | 3,4 | | 33,6 | | | 192 | | 1,4 | | Тк-7 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | | 2,33 | | 3,8 | | 15,55 | | | 144,7 | | - | | Тк-30 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | | 4,32 | | 3,4 | | 23 | | | 142 | | 1,98 | | Тк-11 |
|  | *Итого* | *410* | | *12,3* | | *14,6* | | *67,23* | | | *452,1* | | *3,38* | |  |
| 2 завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100-200 | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
| Обед | Свекольник по-домашнему | 250 | | 3 | | 2,64 | | 10,25 | | | 92,5 | | 8,75 | | Тк-15 |
|  | Салат из белокочанной капусты | 60 | | 1,26 | | 3,06 | | 6,6 | | | 60,6 | | 30,84 | | Тк-51 |
|  | Котлета рыбная | 70 | | 8,96 | | 3,29 | | 11,1 | | | 109,2 | | 0,28 | | Тк-47 |
|  | Рис с овощами | 150 | | 3,4 | | 5,49 | | 25,5 | | | 188,5 | | 2 | | Тк-23 |
|  | Хлеб ржаной украинский | 40 | | 2,64 | | 0,7 | | 15,8 | | | 79 | | 0 | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | 0,5 | | - | | 28,4 | | | 117 | | 0,5 | | Тк-28 |
|  | *Итого* | *750* | | *19,76* | | *15,18* | | *97,65* | | | *646,8* | | *42,37* | |  |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | | 8,47 | | 5,4 | | 26,9 | | | 205 | | 0,1 | | Тк-56 |
|  | Чай сладкий | 180 | | - | | - | | 14,4 | | | 57,6 | | - | | Тк-12 |
|  | *Итого* | *250* | | *12,1* | | *7,2* | | *52,9* | | | *350,6* | | *0,1* | |  |
| **Итого за день** |  | **1410** | | **44,16** | | **36,98** | | **233,3** | | | **1429,4** | | **45,85** | |  |

**Технологическая карта №**

**Наименование изделия:  Гуляш из отварного мяса**

**Номер рецептуры  277**

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов, полуфабрикатов** | **1-3 года** | | **3-7 лет** | |
| **Масса, г** | | | |
| **брутто** | **нетто** | **брутто** | **нетто** |
| Говядина(покромка, лопаточная часть, грудинка) | 90 | 68 | 100 | 74 |
| Масса отварного мяса | - | 48 | - | 54 |
| Морковь | 12 | 10 | 15 | 12 |
| Лук репчатый | 10 | 8 | 10 | 8 |
| Томатное пюре | - | - | 2 | 2 |
| Масло сливочное | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Овощной отвар или вода | - | 20 | - | 25 |
| Масса соуса | - | 30 | - | 40 |
| Масса гуляша | - | 80 | - | 100 |
| Гарнир № 313, 318, 320, 321 | - | 120 | - | 150 |
| *Выход* | - | 200 | - | 250 |

Химический состав данного блюда на 80 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевые вещества (г) | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | в т.ч. животные | Ж | У | C | B1 | В2 | Ca | Fe |
| 10,28 | 9,82 | 8,27 | 2,64 | 126,0 | 0,40 | 0,04 | 0,07 | 1,94 | 0,76 |

Химический состав данного блюда на 100 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевые вещества (г) | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | в т.ч. животные | Ж | У | C | B1 | В2 | Ca | Fe |
| 13,75 | 1,31 | 10,86 | 3,49 | 166,66 | 0,74 | 0,05 | 0,09 | 2,48 | 1.05 |

**Технология приготовления**

Отварное мясо наре­зают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре ( для второй возрастной группы), заливают водой, добавляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения.

Отпускают вместе с соусом, в котором тушилось мясо.

Гарниры - каши рассыпчатые,  картофель отварной, овощи отварные, пюре картофельное.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* небольшие порционные куски политы соусом, гарнир расположен сбоку

*Консистенция:* мяса - сочная, мягкая

*Цвет:* мяса - светло-серый; свойственный овощам и соусу

*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в блюдо

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в блюдо