|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  продуктов (Сад) | Нор-манетто | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день | За10д | За1дн. |
| Хлеб пшеничный | 80 | 100 | 55 | 100 | 90 | 45 | 45 | 110 | 101 | 63 | 95 | 804 | 80,4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 |
| Мука пшеничная | 29 | 9 | 44 | 14 | 38 | 57 | 56 | 4 | 7,5 | 50 | 7 | 286,5 | 28,7 |
| Крупы, бобовые | 43 | 11 | 60 | 30 | 30 | 39 | 91 | 10 | 30 | 57 | 48 | 406 | 40,6 |
| Макаронные изделия | 12 | 56 | 18 |  |  |  |  |  | 45 |  |  | 119 | 12 |
| Картофель(вес нетто) | С 01,09 по 31,10 25% | 140 | 166 | 26 | 244 | 157 | 159 | 151 | 237 | 26 | 84 | 149 | 1399 | 140 |
| С 31,10 по 31,12 30% |
| С 31,12 по28,02 35% |
| С 29,02 по 01,09 40% |
| Овощи  | 260 | 432,82 | 185,6 | 220,44 | 126,24 | 265,8 | 142 | 282,4 | 388,32 | 376,6 | 202,6 | 2622,82 | 262,2 |
| Фрукты свежие  | 100 | 123,2 | 91 | 96,4 | 96 | 79,4 | 130 | 90,6 | 110 | 98 | 88 | 1002,6 | 100,2 |
| Сухофрукты | 11 |  | 22 | 10 |  | 14 | 6 | 32 |  | 14 | 14 | 112 | 11,2 |
| Кондитерские изделия | 20 | 30 | 17 |  | 47 |  | 25 |  | 25 | 30 | 25 | 199 | 20 |
| Сахар | 47 | 44 | 55 | 37 | 40 | 52 | 51,5 | 53,5 | 47 | 48 | 45 | 473 | 47,3 |
| Масло сливочное | 21 | 22 | 23 | 20 | 12,5 | 28 | 26,5 | 17,5 | 25 | 18 | 20,5 | 212 | 21,2 |
| Масло растительное | 11 | 14 | 14,5 | 7,5 | 11,5 | 11,5 | 10 | 11,5 | 10 | 12 | 13,5 | 116 | 11,6 |
| Яйца диетические | 24 | 24 | 31 | 21,6 | 28 | 23 | 25 | 29 | 13 | 23 | 20 | 237,6 | 23,8 |
| Молоко. кисломолочные продукты | 450 | 210 | 405 | 607 | 558 | 420 | 362 | 431 | 489 | 628 | 407 | 4517 | 451,7 |
| Сметана | 11 | 14 | 11 | 16 | 8 | 6 | 11 | 11 | 11 | 4 | 21 | 113 | 11,3 |
| Творог | 40 |  | 130 |  | 110 |  |  | 130 |  | 25 |  | 395 | 39,5 |
| Сыр | 6 |  | 12 |  | 12 |  |  | 12 |  | 12 | 10 | 58 | 5,8 |
| Мясо первой категорииМясные продукты | 55 | 72,92 |  | 28,2 | 68 | 58 | 94 |  | 65,6 | 79,92 | 77 | 549,92 | 55 |
| Куры | 24 |  | 120 |  |  |  |  | 120 |  |  |  | 240 | 24 |
| Колбаса | 6,9 |  |  |  |  |  |  | 69 |  |  |  | 69 | 6,9 |
| Рыба | 37 |  |  | 53 |  | 128,6 |  |  | 90 |  | 106 | 377,6 | 37,7 |
| Чай | 0,6 | 1,2 | 0,6 |  |  | 0,6 | 1,2 |  | 0,6 |  | 0,6 | 4,8 | 0,5 |
| Какао-порошок | 0,6 |  | 1,7 |  | 1,7 |  |  |  | 1,7 |  | 1,7 | 6,88 | 0,70,8 |
| Кофейный напиток. Злаковый (суррогатный) | 1,2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| Мука картофельнаякрахмал | 3 |  | 2,5 |  | 2,5 |  |  | 3 |  |  |  | 8 | 0,8 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 | 0,6 |
| Дрожжи | 0,5 |  | 1,5 |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  | 1,5 |  | 6 | 0,6 |
| Соки натуральные | 100 | 180 | 54 | 180 |  | 180 |  | 180 |  | 180 | 54 | 1008 | 100,8 |
| Напиток витаминизированный (готовый напиток) | 50 |  | 100 |  | 100 |  | 100 |  | 100 |  | 100 | 500 | 50 |
| Белки без т/о | 70,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жиры без т/о | 67,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Углеводы без т/о | 274 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калораж | 1985 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Вид обработки | Назначение | Средняя продолжительностьТепловой обработки, ч, мин \* |
| 1.Говядина- Боковой, наружный кусоктазобедренной части (1,5-2 кг)- Плечевая, заплечная, покромка, грудинка- Фрикадельки- Грудинка, боковой, наружный куски (1,5 – 2 кг)- Грудинка, боковой, наружный мелкие куски | ВаркаВаркаВарка в бульонеТушениеТушение | Вторые холодные блюдаСупы, вторые, холодные блюдаСупыВторые блюдаВторые блюда | 2ч. 30 мин. – 3 ч.2 ч. – 2 ч.30 мин.10 мин.2 ч. – 2 ч. 30 мин1 ч. – 1 ч. 30 мин. |
| 2. Куры (целиком) | Варка | Супы, вторые блюда | 50 – 60 мин. |
| 3. Изделия из рыбной котлетной массы | Жаренье | Вторые блюда | 10 – 15 мин. |
| 4. Картофель- очищенный целый - очищенный целый- очищенный целый, молодой- нарезанный брусочками, кубиками- нарезанный кубиками | Варка в водеВарка на паруВарка в водеВарка в бульоне, в водеВарка в воде, затем в молоке | Вторые блюда, гарнирыВторые блюда, гарнирыВторые блюда, гарнирыСупыВторые блюда, гарниры | 30 мин.45 мин.10 – 15 мин.12 – 15 мин.20 мин. |
| 5. Свекла- не очищенная (в кожуре)- нарезанная соломкой | Варка в водеПрипускание | Холодные блюда, гарнирыБорщи | 1 ч. 30 мин.30 мин. |
| 6. Морковь- не очищенная- ломтиками-нарезанная соломкой | Варка в водеПрипусканиеПассерование | Салаты, гарнирыСалаты, гарнирыСупы, вторые блюда, соусы | 25 мин.15 – 20 мин.10 мин. |
| 7. Капуста- белокочанная ранняя шинкованная- белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой | Варка в водеТушение | Вторые блюдаВторые блюда | 10 – 15 мин.45 мин. – 1 ч. 30 мин |
| 8. Горох зеленый сушеный | Варка | Гарниры | 1 ч. 45 мин. – 2 ч. 15 мин |
| 9. Пирожки- печенные из дрожжевого теста- печенные из сдобного пресного теста | ВыпеканиеВыпекание | ГарнирыГарниры | 8 – 10 мин.10 – 12 мин. |
| 10. Ватрушки | Выпекание | Гарниры | 6 – 8 мин. |
| 11. Профитроли | Выпекание | Гарниры | 30 – 35 мин. |

\* Указанная в таблице продолжительность тепловой обработки является ориентировочной и может меняться в зависимости от ряды факторов: возраста убойного животного, помологического сорта плодов и овощей, используемого оборудования, объемы приготовляемой партии и др. Продолжительность варки дана с момента закипания. Время тушения различных изделий включает в себя как собственно тушение, так и предварительное обжаривание продукта.

*Энергетическая ценность основных пищевых продуктов (по справочнику «Химический состав пищевых продуктов»/Под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева).*

*Расчетная таблица для ДОУ на 1 грамм продукта.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | Несъедобная часть % | Белки | Жиры | Углеводы | Энергоценность, ккал | Вит СВ 100 ГР |
| Говядина 1 кат/б/к | 26,4%/9% | 0,189 | 0,124 | - | 1,87 | СЛ |
| Колбаса варенная молочная  | 1 | 0,121 | 0,135 | - | 1,7 | - |
| Куры  | 11,5 | 0,186 | 0,184 | 0,007 | 2,42 | - |
| Рыба свежая минтай (филе)  | 6 | 0,159 | 0,009 | - | 0,72 | 1,8 |
| Треска(филе) | 6 | 0,16 | 0,006 | - | 0,69 | 1 |
| Рыба свежая в среднем(филе) | 6 | 0,185 | 0,071 |  | 1,38 | 0,9 |
| Рыба соленая  | 42 | 0,17 | 0,085 | - | 1,45 | 0,8 |
| Яйцо куриное | 13 | 0,125 | 0,115 | 0,007 | 1,57 | - |
| Масло сливочное крестьянское  | - | 0,008 | 0,725 | 0,013 | 6,61 | 0 |
| Масло подсолнечное  | - | - | 0,999 | - | 8,99 | 0 |
| Сметана 20 % | - | 0,028 | 0,2 | 0,032 | 2,06 | 0,5 |
| Сметана 15% | - | 0,026 | 0,15 | 0,036 | 1,62 | 0,5 |
| Сыр российский  | 6 | 0,23 | 0,29 | - | 3,6 | 1,6 |
| Творог п/ж | - | 0,167 | 0,09 | 0,02 | 1,56 | 0,5 |
| Молоко пастеризованное коровье 3,2%  | - | 0,028 | 0,032 | 0,047 | 0,588 | 1,3 |
| Молоко 2,5% | - | 0,028 | 0,025 | 0,047 | 0,522 | 1,3 |
| Молоко сгущенное | - | 0,072 | 0,085 | 0,56 | 3,29 | 1 |
| Кефир  | - | 0,028 | 0,032 | 0,041 | 0,56 | 0,7 |
| Мука в/с | - | 0,103 | 0,011 | 0,69 | 3,26 | - |
| Крупы разные | 1 | 0,11 | 0,024 | 0,66 | 3,3 | - |
| Макаронные изделия |  | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 3,3 | - |
| Крахмал  | - | - | - | 0,8 | 3,26 | - |
| Сахар  | - | - | - | 0,998 | 3,99 | - |
| Повидло  | - | 0,004 | - | 0,653 | 2,62 | 0,5 |
| Печенье  | - | 0,075 | 0,118 | 0,744 | 4,34 | - |
| Конфеты шок. в среднем | - | 0,029 | 0,107 | 0,766 | 4,14 | - |
| Сухофрукты (изюм) | - | 0,018 | - | 0,66 | 2,71 | СЛ |
| Курага  | - | 0,052 | - | 0,55 | 2,34 | 4 |
| Чернослив  | - | 0,023 | - | 0,58 | 2,42 | 3 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 12 | 0,004 | 0,004 | 0,098 | 0,45 | 13 |
| Соки  | - | 0,005 | - | 0,091 | 0,38 | 2 |
| Картофель  | 28 | 0,02 | 0,004 | 0,163 | 0,77 | 20 |
| Овощи  | 20 | 0,015 | 0,001 | 0,07 | 0, 35 | 15 |
| Зеленый горошек  | - | 0,031 | 0,002 | 0,065 | 0,4 | 25 |
| Какао порошок | - | 0,242 | 0,175 | 0,279 | 3,8 | - |
| Хлеб ржаной  | - | 0,049 | 0,001 | 0,460 | 2,05 | - |
| Хлеб пшеничный | - | 0,076 | 0,008 | 0,486 | 2,32 | - |