

Утверждён

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка»

Р.В Абдуллина

Приказ № 01 от 18.03.2019г

Картотека блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №13 «Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»

н 1

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Каша гречневая							
Гречка		40	40				
Молоко		120	120				
Масло сливочное		6	6				
Сахар		10	10				
Итого:	250			7,58	9,83	40,42	287,44

н 2

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Кофе с молоком							
Кофе		3	3				
Молоко		90	90				
сахар		15	15				
Итого:	200			2,52	3,15	18,39	114,30

н 3

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Хлеб с маслом							
Хлеб пшеничный		50	50				
Масло сливочное		10	10				
Итого:	60			3,59	8,35	23,24	187,90

н 4

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Салат свекольный							
Свекла		60	48				
Сахар		3	3				
Масло растительное		2	2				
Итого:	50			0,48	1,88	7,48	50,16

~5

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Каша манная							
Крупа манная		40	40				
Молоко		120	120				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		6	6				
Итого:	200			5,19	7,57	31,60	220,95

~6

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Омлет							
Яйцо ½		25	24				
Молоко масло сливочное		20	20				
Итого:	40	1	1	2,78	3,85	1.00	51.24

~7

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Рассольник на к/б							
Картофель		50	35				
Морковь		12	9,5				
Огурцы соленые		20	16				
Крупа перловая		5	5				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
Итого	250			1,35	1,62	11,79	68,82

2

18

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Рыба по - польски							
Рыба (филе)		60	54				
Яйцо, 1\2		25	24				
Масло сливочное		3	3				
Итого:	65			10.33	7.68	0.11	114.54

19

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая							
Рис		40	40				
Молоко		120	120				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		6	6				
Итого:	250			5.90	9.27	43.42	287.84

20

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Суп фасолевый на костном бульоне							
Фасоль		15	15				
Картофель		60	42				
Морковь		12	9,5				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
Итого:	250			3.83	1.86	17.02	102.62

21

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Тефтели с картофельны. пюре и сол. огурцами							
Мясо		100	44				
Мука пшеничная		2	2				
Лук		5	4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Масло сливочное		2	2				
Сметана		7	4				
Итого:	85\100			14,81	6,43	6,65	147,47

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Борщ вегетарианский							
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Морковь		12	9,5				
Картофель		30	21				
Лук		4	5,5				
Томат		3	3				
Масло сливочное		10	10				
Сметана							
Итого :	250			1,49	4,36	10,03	87,90

н/з

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Борщ вегетарианский							
Свекла		40	32				
Капуста		20	16				
Морковь		12	9,5				
Картофель		30	21				
Лук		4	5,5				
Томат		3	3				
Масло сливочное		10	10				
Сметана							
Итого :	250			1,49	4,36	10,03	87,90

н/з

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Рыба жареная с картофельным пюре и соленым огурцом							
Рыба (филе)		110	60				
Масло растительное		6	6				
Мука пшеничная		8	8				
Итого:	80/100			15,68	6,14	5,46	143,86

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Тефтели мясные с рисом в томатно- сметанном соусе							
Мясо		45	32				
Лук		4	3,5				
Рис		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Томат		2	2				
Мука пшеничная		2	2				
Сметана		4	4				
Итого :	50/30			6,41	3,89	5,64	85,50

а/6

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Вермишель молочная с сыром							
Вермишель		40	40				
Молоко		160	160				
Сахар		10	10				
Сыр		7	6				
Масло сливочное		6	6				
Итого :	250			9,68	11,52	45,23	335,55

117

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Овощи тушеные							
Капуста		160	130				
Морковь		30	24				
Лук		8	4				
Томат		d	2				
Масло растительное		6	6				
Итого:	130			2,43	5,64	9,15	200,22

118

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Суп перловый на к/б							
Крупа перловая		5	5				
Морковь		12	9,5				
Картофель		30	49				
Лук		5	4				
Масло сливочное		d	2				
Итого:	250			1,45	1,62	14,40	79,87

119

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Солянка с мясом							
Мясо		100	44				
Капуста свежая		230	189				
Картофель		30	14				
Морковь		10	8				
Лук		10	8				
Томат		3	3				
Мука пшеничная		d	2				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		8	8				
Итого :	220			17,24	11,87	15,36	247,17

н 20

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Кефир							
Кефир	250.	200	200				
Сахар	10	10	10				
Итого:	200			5.60	7.00	18.55	163.00

н 21

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Творожная запеканка с молочным соусом							
Творог		80	80				
Крупа манная		8	8				
Яйцо 1\4		12,5	12				
Масло сливочное		2	2				
Сахар		6	6				
Молоко		20	20				
Итого:	110			11.32	17.90	14.69	279.27

н 22

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Каша из крупы «Геркулес»							
Молоко		25	25				
Сахар		100	100				
Масло сливочное		10	10				
Итого:	200			5.58	8.92	29.35	224.45

123

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Беф-строганов в томатном соусе с тушеной капустой	45 40-150	110 10 2 2 2 2	44 8 2 2 2 2				
Мясо							
Лук							
Томат							
Мука пшеничная							
Масло сл.							
Итого				14,12	4,35	2,43	108,00
Капуста св.		280	184				
Морковь		40	32				
Лук		10	8				
Сахар		1	1				
Томат		2	2				
Масло раст.		8	8				
Итого				3,40	7,52	13,68	140,50

124

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Каша пшеничная	250						
Пшено		40	40				
Молоко		120	120				
Сахар		10	10				
Масло сливочное.		6	6				
Итого				7,38	9,79	41,14	289,44

n25

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Салат овощной	50	50	35				
Картофель		15	12				
Капуста квашеная		3	2				
Лук		2					
Масло растит.							
Итого				0,76	1,88	7,71	52,09

n26

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	
Гуляш с овощным рагу							
Мясо	45-40	110	44				
Лук		10	8				
Томат		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Мука пшенич.		2	2				
Капуста свежая		2	2				
Морковь		120	96				
Зеленый горошек (консервированный)		40	32				
Картофель		15	15				
Томат		70	49				
Масло раст.		3	3				
Итого		4	7	17,21	10,96	20,84	257,60

№27

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Салат овощной							
Капуста свежая		45	36				
Морковь		15	12				
Масло растительное		2	2				
сахар		1	1				
Итого:	50			0.67	1.88	3.66	35.31

№28

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Щи свежие на костном бульоне							
Капуста		50	40				
Картофель		40	28				
Морковь		12	9,5				
Лук		5	4				
Томат		2	2				
Масло сливочное		2	2				
Итого:	250			1.36	1.56	9.01	56.83

№29

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Сдобы							
Мука пшеничная		40	40				
Молоко		20	20				
Масло растительное		2	2				
Яйцо		4	3,8				
Сахар		6	6				
Дрожжи		2	2				
Итого:	60			4.79	4.01	34.64	193.11

н 30

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Суп сборный на к/б							
Картофель		50	35				
Морковь		12	9,6				
Капуста свежая		25	20				
Зеленый горошек		8	8				
Рис		5	5				
Томат		3	3				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
Итого:	250			1.73	1.61	13.57	77.86

н 31

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Котлеты мясные с жареным картофелем и соленым огурцом							
Мясо		110	40				
Хлеб пшеничный		70	10				
Лук		5	4				
Масло сливочное		2	2				
Картофель		300	200				
Масло растительное		4	4				
Итого:	80\100			3.60	6.58	42.00	247.11

н 32

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Количество (в г)		Химический состав			Калории
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Компот							
Сухие фрукты		15	15				
Сахар		16	16				
Итого:	150			0.24	-	24.96	103.35