



Технологическая карта № 1

Наименование изделия: **Каша рисовая молочная с маслом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1
Крупа рисовая	20	20	1,4	0,2	14,2	66	4,8	0,3	0,01	0,008	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	70	70									
Итого \ выход		200	4,2	7,5	23,8	180,3	127,1	0,42	0,04	0,13	1

Технология приготовления:

В кипящую воду засыпают подготовленную и промытую крупу, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, 15-20 минут. Добавляют горячее молоко и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют растопленное сливочное масло.



Технологическая карта № 2

Наименование изделия: **Каша пшенная молочная жидкая.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Крупа пшенная	20	20	2,3	0,6	13,3	69,6	5,4	1,4	0,12	0,008	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	70	70									
Итого \ выход		200	5,1	7,9	22,9	183,9	127,7	1,6	0,15	0,13	1

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют сливочное масло.

Утверждено:
 И. К. Кошкина Т. М.
 Т. М. Кошкина



Технологическая карта № 3

Наименование изделия: **Каша манная молочная жидкая.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

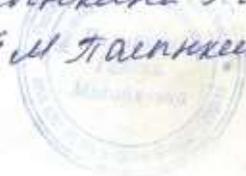
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Крупа манная	20	20	2,0	0,2	13,5	65,6	4	0,4	0,02	0,01	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	70	70									
Итого \ выход		200	4,8	7,5	29,1	179,9	126,3	0,52	0,05	0,14	1

Технология приготовления:

В кипящую жидкость (молоко с водой) кладут соль, сахар и тонкой струйкой всыпают при помешивании манную крупу. Варят при медленном кипении 10-15 минут. В конце варки добавляют сливочное масло.

Утверждено:
 И.К. Пашкина Т.М.
 Т.М. Пашкина



Технологическая карта № 4

Наименование изделия: Суп молочный вермишелевый.

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

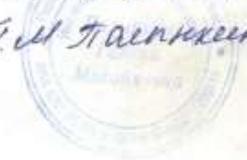
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Вермишель	15	15	1,5	0,1	10,4	50,5	60	-	-	-	-
Молоко	150	150	4,2	4,8	7	87	181,5	0,15	0,04	0,19	1,5
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	35	35									
Итого \ выход		200	5,7	9	22,3	193,8	242,8	0,17	0,04	0,19	1,5

Технология приготовления:

Макаронные изделия отдельно отваривают в кипящей соленой воде до полуготовности 5 минут. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, варят, помешивая, до готовности с добавлением соли, сахара, в конце – сливочное масло. Температура подачи 65С.

Утверждено:
 И. И. Пашкина Т. М.
 Т. М. Пашкина



Технологическая карта № 5

Наименование изделия: **Каша молочная геркулесовая.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Крупа «Геркулес»	20	20	2,2	1,2	10	61	10,4	1,5	0,02	0,2	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	70	70									
Итого \ выход		200	5,0	8,5	19,6	175,9	132,7	1,6	0,05	0,33	1

Технология приготовления:

Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу «Геркулес». Варят при помешивании 20 минут. В конце варки добавляют сливочное масло.

Утверждаю:
 И.К. Голышкина Т.М.
 Т.М. Голышкина



Технологическая карта № 6

Наименование изделия: **Каша гречневая на сгущенном молоке.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Крупа гречневая	30	30	3,7	0,9	18,6	100,5	21	2,4	0,01	0,06	-
Молоко сгущенное	20/100	20/100	1,4	0,2	11,2	64	61,4	0,04	0,01	0,04	0,2
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	70	70									
Итого \ выход		200	5,12	5,2	29,8	201,9	83,6	2,46	0,02	0,1	0,2

Технология приготовления:

В кипящую смесь воды и молока, добавляют соль, сахар, всыпают крупу гречневую, варят до тех пор, пока каша не загустеет. Кашу доводят до готовности на водяной бане, плотно закрыв посуду крышкой. Перед отпуском добавляют растопленное сливочное масло. Температура подачи 65С.



Технологическая карта № 7

Наименование изделия: **Каша гречневая рассыпчатая.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Крупа гречневая	30	30	3,7	0,9	18,6	100,5	21	2,4	0,01	0,06	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	70	100									
Итого \ выход		130	3,7	5,0	18,64	137,9	22,2	2,4	0,01	0,06	-

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, всыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, доводят до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. В процессе упаривания кашу не перемешивают. При подаче на стол в кашу добавляют сливочное масло.

Утверждено!
М.И. Голышкина Т.М.
Т.М. Голышкина



Технологическая карта № 8

Наименование изделия: **Макароны отварные .**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

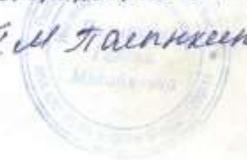
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Макароны	30	30	3,1	0,3	20	101,1	7,2	0,6	0,07	0,03	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		130	3,12	4,4	20,04	138,5	8,4	0,61	0,07	0,03	-

Технология приготовления:

1. Макаaronные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей воды. Макароны варят 20-30 минут, лапшу 20-25 минут, вермишель 10-12 минут. Готовые макаaronные изделия откидывают на дуршлаг вместе с отваром. Когда отвар стечет, макароны перекладывают в посуду, заправляют сливочным маслом и перемешивают. Чтобы изделия не слипались, после сливания отвара их можно промыть горячей кипяченой водой. Этот способ варки макаaronных изделий называют сливным. Привар в данном случае составляет 150%. На 1 кг макаaronных изделий расходуется 5-6 литров воды, 3-4 грамма соли. Макаaronные изделия, сваренные этим способом отпускают как самостоятельное блюдо.
2. На 1 кг макаaronных изделий расходуется 2-2,5 литров воды. Этот способ варки называется несливным. Привар составляет 200%. Чтобы изделия не прилипали ко дну посуды, в процессе варки добавляют сливочное масло. Сваренные несливным способом макаaronные изделия используют для приготовления макаaronников, лапшевников и запеканок.

Утверждено!
М. И. Талыкина Т. М.
Т. М. Талыкина



Технологическая карта № 9

Наименование изделия: **Каша перловая с маслом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Крупа перловая	30	30	3	0	20,1	95,1	11,4	0,9	0,03	0,01	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		130	3,02	4,1	20,14	132,5	12,6	0,91	0,03	0,01	-

Технология приготовления:

В кипящую воду кладут соль, всыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, доводят до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. В процессе упаривания кашу не перемешивают. При подаче на стол в кашу добавляют сливочное масло.

Утверждаю:
 И. И. Пашкина Т. М.
 Т. М. Пашкина



Технологическая карта № 10

Наименование изделия: Каша молочная «Дружба».

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Крупа гречневая	15	15	1,8	0,5	9,3	50,2	10,5	1,2	0,07	0,03	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Вода	80	80									
Крупа манная	5	5	0,5	0,05	3,4	16,4	1	0,1	0,007	0,003	-
Итого \ выход		200	5,1	7,8	17,4	162	133,7	1,4	0,01	0,16	1

Технология приготовления:

В кипящую воду всыпают подготовленную гречневую крупу и варят до полуготовности периодически помешивая. Затем вводят манную крупу, доводят до готовности. Добавляют соль, сахар. В процессе упаривания кашу перемешивают. В готовую кашу добавляют сливочное масло.



Технологическая карта № 11

Наименование изделия: **Салат из отварной свеклы.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Свекла	65	50	0,7	0,05	5	21	18,5	0,7	0,01	0,02	5
Масло растительное	2	2	0	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		45	0,7	1,95	5	38,9	18,5	0,7	0,01	0,02	5

Технология приготовления:

Свеклу варят в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают кубиками среднего размера или соломкой, складывают в кастрюлю, добавляют масло и прогревают при помешивании 3-5 минут.

Утверждено!
 М. К. Пашкина Т. М.
 Т. М. Пашкина



Технологическая карта № 12

Наименование изделия: **Салат из тертой моркови с сахаром.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Морковь	55	50	0,6	0,05	4,2	17	25,5	0,6	0,03	0,03	2,5
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		50	0,6	2	9,1	53,8	25,6	0,61	0,03	0,03	2,5

Технология приготовления:

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, заправляют маслом и сахаром, выкладывают горкой.

Утверждено!
Н. К. Кошкина Т. М.
Т. М. Кошкина



Технологическая карта № 13

Наименование изделия: **Салат из белокочанной капусты с морковью.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Капуста	42	30	0,5	0,03	1,4	8,1	14,4	0,3	0,01	0,01	15
Морковь	15	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Масло растительное	2	2	0,01	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Сахар	2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0,05	0,005	-	-	-
Итого \ выход		40	0,61	1,9	4,7	38,9	19,5	0,4	0,016	0,017	15,5

Технология приготовления:

Подготовленную сырую капусту шинкуют или нарезают тонкой соломкой и перетирают с солью до появления сока, слегка отжимают, добавляют нарезанную соломкой морковь. Готовый салат заправляют сахаром и растительным маслом.



Технологическая карта № 14

Наименование изделия: **Салат из свежей белокочанной капусты с яблоком.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Брутто, г	Нетто, г										
Капуста	42	30	0,5	0,03	1,4	8,1	14,4	0,3	0,01	0,01	15
Морковь	15	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Масло растительное	2	2	0,01	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Сахар	2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0,05	0,005	-	-	-
Яблоко свежее	15	10	0,04	0,04	0,98	4,5					
Итого \ выход		50	0,65	1,98	5,68	43,4					

Технология приготовления:

Подготовленную сырую капусту шинкуют или нарезают тонкой соломкой и перетирают с солью до появления сока, слегка отжимают, добавляют нарезанные соломкой морковь и яблоко, очищенное от кожицы и семян. Готовый салат заправляют растительным маслом и сахаром.



Технологическая карта № 15

Наименование изделия: **Салат из моркови с яблоком.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Морковь	40	30	0,4	0,03	2,5	10,2	15,3	0,4	0,02	0,02	1,5
Масло растительное	2	2	0,01	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Сахар	2,5	2,5	0	0	2,5	9,5	0,05	0,005	-	-	-
Яблоко свежее	15	10	0,04	0,04	0,98	4,5					
Итого \ выход		40	0,45	1,97	5,98	42,1					

Технология приготовления:

Обработанные и промытые кипяченой водой сырую морковь и свежие яблоки нарезают соломкой (или натирают на терке), соединяют с сахаром и заправляют растительным маслом.



Технологическая карта № 16

Наименование изделия: **Запеканка творожная с морковью.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	100	100	1,8	1,8	3,3	101	164	0,4	0,04	0,27	0,5
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,3	29	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Яйцо 1/4	11,7	10,5	1,3	1,2	0,07	16,4	5,5	0,2	0,007	0,001	-
Манка	5	5	0,5	0,05	3,3	16,4	1	0,1	0,007	0,003	-
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	-	-	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Морковь	50	36	0,4	0,03	3	12,2	18,3	0,4	0,02	0,02	1,8
Итого \ выход		200	5,4	8,7	16,9	231,3	250,6	1,17	0,08	0,35	2,8

Технология приготовления:

Морковь шинкуют на мелкой терке, припускают в небольшом количестве воды (10%) до готовности. Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Добавляют припущенную морковь, вновь тщательно перемешивают. Выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу.

Утверждено!
 И. В. Колупникова Т. М.
 Т. М. Колупникова



Технологическая карта № 17

Наименование изделия: **Щи на курином бульоне с мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо	60	30	5,4	5,5	0,2	72,3	4,8	0,9	0,02	0,04	-
Капуста	60	48	0,8	0,04	2,2	12,9	23	0,48	0,02	0,02	24
Морковь	16	12	0,1	0,01	1,0	4	6,1	0,14	0,007	0,008	0,6
Картофель	70	40	0,8	0,1	6,9	32	4	0,36	0,04	0,02	8
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,9	4,1	3,1	0,08	0,005	0,002	1
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,001	0,002	4,5
Томатная паста	5	5	0,2	0	0,9	4,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	7,22	15,25	12,14	167,6	50,6	1,97	0,16	0,9	38,1

Технология приготовления:

Подготовленную тушку птицы, кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, варят при слабом кипении до готовности, после чего, сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть. Белокочанную капусту нарезают соломкой, картофель кубиками, морковь и лук нарезают дольками, пассируют в масле. В кипящий бульон закладывают капусту, вводят картофель и варят до полуготовности, затем добавляют пассированную морковь с луком с томатной пастой, соль, и варят до готовности. Добавляют порционные кусочки мяса и дают вскипеть.



Технологическая карта № 18

Наименование изделия: **Котлеты или биточки рыбные из минтая.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Минтай без головы	100	64	10,1	0,5	0	46	12,8	-	0,07	0,06	2
Яйцо	5,8	5,2	0,6	0,6	0,03	8,1	2,7	0,14	0,003	0,007	-
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Мука пшеничная	5	5	0,3	0,1	2,4	13,1	-	-	0,01	0,006	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Хлеб	13	13	1	0,3	6,4	34	4,9	0,7	0,02	0,02	-
Итого \ выход		70	12,1	5,6	9,6	141,8	24	0,91	0,12	0,09	2,8

Технология приготовления:

Филе рыбы без кожи и костей пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, добавляют замоченный в воде белый хлеб и еще раз пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют яйца, соль и хорошо перемешивают. Формуют котлеты, выкладывают на противень, смазывают маслом и запекают до готовности в жарочном шкафу.



Технологическая карта № 19

Наименование изделия: **Пюре картофельное.**

Номер рецептуры:

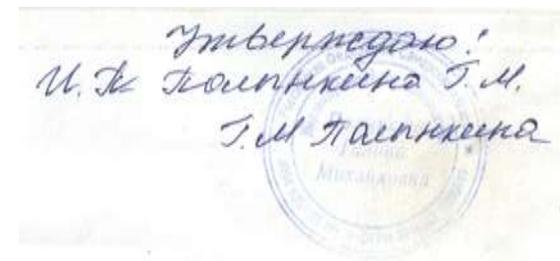
Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	147	109	2,1	0,4	18,8	87,2	10,9	0,9	0,13	0,05	21,8
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,3	29	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		150	3,5	6,1	21,1	153,6	72,6	0,96	0,14	0,11	22,3

Технология приготовления:

Очищенный картофель заливают кипящей подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают. Картофель разминают в горячем состоянии. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.



Технологическая карта № 20

Наименование изделия: **Картофельно-морковное пюре** .

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Картофель	100	60	1,2	0,2	10,3	48	6	0,5	0,07	0,03	12
Морковь	45	40	0,5	0,04	3,3	13,6	20,4	0,4	0,02	0,02	2
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,3	29	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		150	3,1	5,9	15,9	128	88,1	0,96	0,1	0,11	14,5

Технология приготовления:

Очищенные картофель и морковь варят по отдельности и протирают горячими. В пюре вводят горячее молоко и сливочное масло, взбивают до пышной массы.



Технологическая карта № 21

Наименование изделия: **Филе рыбы запеченное под омлетом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рыба Минтай	100	64	10,1	0,5	0	46	12,8	-	0,07	0,06	2
Мука пшеничная	5	5	0,3	0,1	2,4	13,1	-	-	0,01	0,006	-
Яйцо	47	41	5,2	4,7	0,2	64,3	21,7	1,1	0,02	0,05	-
Молоко	20	20	0,5	0,6	0,9	11,6	24,2	0,02	0,0006	0,026	0,2
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		100	16,1	10	3,5	172,4	59,9	1,13	0,1	0,13	2,2

Технология приготовления:

Рыбное филе нарезают на порционные куски и припускают до готовности в соленой воде. На смазанный маслом противень выкладывают готовую рыбу, заливают омлетной массой и запекают до готовности в духовке.



Технологическая карта № 22

Наименование изделия: **Омлет натуральный с овощами.**

Номер рецептуры:

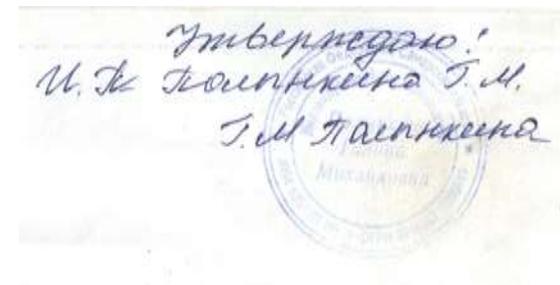
Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Яйцо	47	41	5,2	4,7	0,2	64,3	21,7	1,1	0,02	0,05	-
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,3	29	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Зеленый горошек	22	20	1	0,04	2,5	14,6	5,2	0,14	0,06	0,03	5
Капуста	50	40	0,7	0,04	1,8	10,8	19,2	0,4	0,02	0,02	20
Морковь	30	25	0,3	0,02	2,1	8,5	13,2	0,3	0,01	0,01	1,3
Лук	12	10	0,1	0	0,9	4,1	3,1	0,08	0,005	0,002	1
Итого \ выход		200	8,7	10,5	9,8	168,7	124,1	2	0,12	0,19	27,8

Технология приготовления:

Капусту, морковь и лук шинкуют и пассируют на сливочном масле. Яйца смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают. Этой смесью заливают овощи, запекают на противне, смазанном маслом. Вначале омлет жарят при небольшом нагреве до образования легкой корочки, затем дожаривают в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200С. При подаче нарезают на порционные кусочки. Консервированный зеленый горошек кипятят в собственном соку 2-3 минуты. Затем отвар сливают. На тарелку кладут порционный омлет, к нему добавляют горошек.



Технологическая карта № 23

Наименование изделия: **Суп рыбный из минтая.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рыба минтай	100	63	10	0,5	0	45,3	12,6	-	0,07	0,06	2
Картофель	100	70	1,4	0,2	12,1	56	7	0,6	0,08	0,03	14
Морковь	15	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Лук	12	10	0,1	0	0,9	4,1	3,1	0,08	0,005	0,002	1
Крупа манная	5	5	0,5	0,05	3,3	16,4	1	0,4	0,007	0,003	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-

Зелень	3	1,8					8,4	-	0,001	0,002	4,5
Итого \ выход		200	12,1	4,8	17,1	162,6	38,1	1,1	0,16	0,1	22

Технология приготовления:

Из рыбного филе (без кожи и костей) нарезают порционные кусочки и припускают до готовности в соленой воде. Лук и морковь нарезают мелкими кубиками и пассируют, картофель нарезают мелкими кубиками. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, картофель пассированные овощи, готовые кусочки рыбы и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки кладут соль.



Технологическая карта № 24

Наименование изделия: **Плов с мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов I порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо куриное	100	72	13,1	13,2	0,5	173,5	11,5	2,1	0,05	0,1	-
Рис	30	30	2,1	0,3	21,4	99	7,2	0,5	0,02	0,012	-
Морковь	20	15	0,1	0,01	1,2	5,1	7,6	0,18	0,009	0,01	0,7
Лук	12	10	0,1	0	0,9	4,1	3,1	0,08	0,005	0,002	1
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,1	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-

Масло растительное	4	4	0	3,9	0	35,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	15,4	21,5	24	355	30,6	2,8	0,08	0,12	1,7

Технология приготовления:

Кусочки мяса 20-30 грамм обжаривают, добавляют пассированные на растительном масле морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения и всыпают перебранный и промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает жидкость, посуду закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 минут. Отпускают плов, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.



Технологическая карта № 25

Наименование изделия: **Борщ на курином бульоне.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Свекла	50	40	0,6	0,04	4	16,8	14,8	0,5	0,008	0,01	4
Капуста	30	24	0,4	0,02	1,1	6,4	11,5	0,2	0,01	0,01	12
Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	20	16	0,2	0,1	1,3	5,4	8,1	0,19	0,009	0,01	0,8

Картофель	100	70	1,4	0,2	12,1	56	7	0,6	0,08	0,03	14
Томат	5	5	0,2	0	0,9	4,9	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,001	0,002	4,5
Итого \ выход		200	2,9	4,5	20,1	130,1	53,4	1,5	0,11	0,06	36,1

Технология приготовления:

Приготовить мясной бульон, процедить его. Морковь, лук промыть, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве бульона с добавлением масла. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать, тушить в небольшом количестве бульона 30 минут. Капусту нашинковать соломкой, положить в кипящий бульон, довести до кипения. Добавить мелко нарезанный картофель и варить 15-20 минут. Затем добавить тушеную свеклу, томат, овощи, соль и варить до готовности.



Технологическая карта № 26

Наименование изделия: Гуляш.

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	100	72	13,1	13,2	0,5	173,5	11,5	2,1	0,05	0,1	-
Лук	12	10	0,1	0	0,9	4,1	3,1	0,08	0,005	0,002	1
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Томат	5	5	0,2	0	0,9	4,9	-	-	-	-	-

Масло растительное	3	3	0	2,9	0	26,9	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2	10	-	-	0,007	0,003	-
Итого \ выход		70	13,8	20,2	5,1	260,2	20,9	2,2	0,06	0,11	1,5

Технология приготовления:

Мясо нарезают кусочками по 20-30 грамм, укладывают на смазанный маслом противень слоем не более 1,5 см., припускают, затем заливают водой и тушат до готовности. Муку пассируют, разводят бульоном. В соус добавляют нарезанный лук, морковь и томат. Тушат 10-15 минут.



Технологическая карта № 27

Наименование изделия: **Тушеный картофель на молоке.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

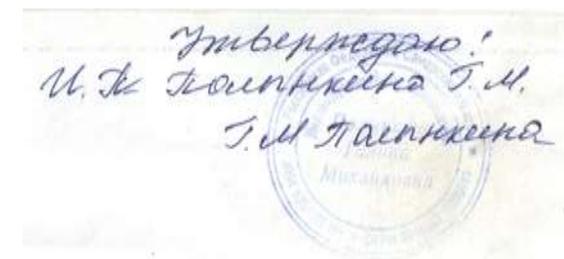
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов I порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	210	150	3	0,6	25,9	120	15	1,3	1,18	0,07	30
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,3	29	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-

Итого \ выход		200	4,4	6,3	28,2	186,4	76,7	1,3	0,19	0,13	30,5
---------------	--	-----	-----	-----	------	-------	------	-----	------	------	------

Технология приготовления:

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками и варят в подсоленной воде, до полуготовности. Воду сливают, добавляют кипяченое молоко и готовят до готовности с добавлением сливочного масла.



Технологическая карта № 28

Наименование изделия: Суп крестьянский с мясом.

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	68	40	7,2	7,3	0,2	96,4	6,4	1,2	0,02	0,06	-
Пшено	10	10	1,1	0,3	6,6	34,8	2,7	0,7	0,06	0,004	-
Картофель	100	70	1,4	0,2	12,1	56	7	0,6	0,08	0,03	14

Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,001	0,002	4,5
Итого \ выход		150	9,9	11,9	20,4	231,2	33,2	2,6	0,17	0,1	19,8

Технология приготовления:

В кипящий куриный бульон положить промытое пшено, через несколько минут картофель, овощи и варить до готовности. В конце варки добавить зелень.



Наименование изделия: **Голубцы ленивые с отварным мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	88	60	10,9	11	0,4	144,6	9,6	1,8	0,04	0,09	-
Капуста	170	150	2,7	0,1	7	40,5	72	1,5	0,09	0,07	75
Рис	20	20	1,4	0,2	14,2	66	4,8	0,3	0,01	0,008	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-

Масло растительное	3	3	0	2,9	0	26,9	-	-	-	-	-
Томатная паста	5	5	0,2	0	0,9	4,9	-	-	-	-	-
Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Итого \ выход		200	15,4	18,3	24	326,96	95,1	3,7	0,15	0,17	76,3

Технология приготовления:

Мясо промывают, варят, пропускают через мясорубку. Рис перебирают, промывают и варят сливным способом до полуготовности. Репчатый лук мелко режут, пассируют, соединяют с мясом и рисом, добавляют соль, перемешивают. Капусту нарезают тонкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности. Перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом, рисом и луком, перемешивают, добавляют бульон, томат и тушат 30-40 минут.



Технологическая карта № 30

Наименование изделия: **Оладьи из сырого картофеля .**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	230	200	4	0,8	34,6	160	20	1,8	0,24	0,1	40
Яйцо	5,8	5,2	0,6	0,6	0,03	8,1	2,7	0,1	0,003	0,007	-
Мука	15	15	1,1	0,4	7,4	39,3	-	-	0,03	0,01	-

Масло растительное	2	2	0	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		200	5,7	3,7	42	225,3	22,7	1,9	0,27	0,11	40

Технология приготовления:

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют муку, соль, яичные желтки. Массу тщательно перемешивают и вводят взбитые белки. Опять перемешивают, порционируют ложкой на противень, смазанный растительным маслом, и выпекают 10-15 минут при температуре 200-210С.



Технологическая карта № 31

Наименование изделия: **Рассольник на курином бульоне.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	100	70	1,4	0,2	12,1	56	7	0,6	0,08	0,03	14
Перловка	5	5	0,5	0	3,3	15,8	1,9	0,1	0,006	0,003	-
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5

Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,001	0,002	4,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Огурец консерв. б/уксуса не очищ.	30	28	0,2	0,02	0,9	3,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	2,3	4,3	17,8	119,7	26	0,9	0,09	0,04	19,8

Технология приготовления:

Перловую крупу промывают и варят в мясном бульоне до готовности. Очищенные морковь и лук нарезают соломкой и пассируют на сливочном масле. В кипящий бульон кладут картофель, а через 10-15 минут пассированные овощи, соль и варят до готовности 8-10 минут.



Технологическая карта № 32

Наименование изделия: **Жаркое по домашнему.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	100	72	13,1	13,2	0,5	173,5	11,5	2,1	0,005	0,1	-
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Картофель	200	150	3	0,6	25,9	120	15	1,3	0,18	0,07	30

Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		70/130	16,3	17,9	27,9	335,7	35,2	3,5	0,24	0,17	31,3

Технология приготовления:

Мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают в посуду, добавляют бульон и тушат 40-60 минут. Картофель, лук и морковь нарезают кубиками. Лук и морковь пассируют, соединяют с мясом, картофель укладывают поверх мяса, добавляют соль, наливают бульон так, чтобы он закрыл картофель. Жаркое тушат 20 минут.



Технологическая карта № 33

Наименование изделия: **Овощи тушеные.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1
Картофель	60	40	0,8	0,1	6,9	32	4	0,3	0,04	0,02	8
Морковь	50	38	0,5	0,003	3,1	12,9	19,3	0,4	0,02	0,02	1,9
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8

Капуста	70	50	0,9	0,05	2,3	13,5	24	0,5	0,03	0,02	25
Зелень	5	2,5	-	-	-	-	11,7	-	0,002	0,003	6,25
Зеленый горошек	20	18	0,9	0,03	2,3	13,1	4,6	0,1	0,06	0,03	4,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		200	3,2	4,3	15,3	112,1	67,2	1,4	0,15	0,09	46,4

Технология приготовления:

Очищенные овощи нарезают кубиками и припускают по отдельности, зеленый горошек прогревают. Кастрюлю смазывают сливочным маслом, складывают все овощи, наливают немножко бульона или воды и тушат до готовности в собственном соку.



Технологическая карта № 34

Наименование изделия: **Ленивые вареники с творогом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

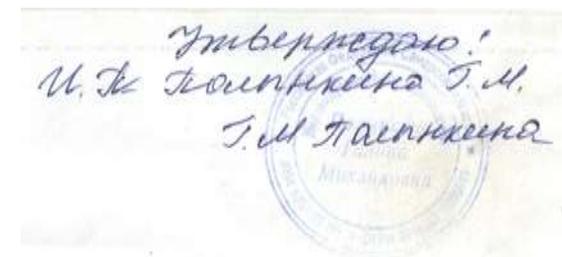
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов I порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	70	70	1,2	1,2	2,3	70,7	114,8	0,2	0,02	0,1	0,3
Яйцо 0,5	23,4	21	2,6	2,4	0,1	32,9	11,1	0,56	0,01	0,02	-

Мука	20	20	1,5	0,6	9,9	52,4	-	-	0,05	0,024	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Сахар	5	5	0	0	4,9	18,9	0,1	0,01	-	-	-
Итого \ выход		100	5,3	8,3	17,2	212,3	127,2	0,8	0,08	0,14	0,3

Технология приготовления:

В протертый творог вводят сахар, яйца, муку, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и нарезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки ромбовидной или прямоугольной формы.

Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течении 4-5 минут. Отпускают вареники с маслом, сметаной и сахаром.



Технологическая карта № 35

Наименование изделия: **Свекольник на курином бульоне.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов I порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	100	80	1,2	0,08	8	33,6	29,6	1,1	0,01	0,03	8
Картофель	100	70	1,4	0,2	12,1	56	7	0,6	0,08	0,03	14
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8

Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Томат	5	5	0,2	0	0,9	4,9	-	-	-	-	-
Зелень	5	2,5	-	-	-	-	11,7	-	0,002	0,003	6,2
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход		150	3	4,3	22,5	138,5	57	1,8	0,1	0,7	29,5

Технология приготовления:

Очищенную и вымытую свеклу нарезают соломкой. Затем тушат до готовности с добавлением сливочного масла, и небольшого бульона. В кипящий бульон кладут очищенный, нарезанный кубиками картофель, варят до полуготовности. Добавляют подготовленную свеклу, пассированные овощи, соль и доводят до готовности.



Технологическая карта № 36

Наименование изделия: **Пюре из гороха.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов I порция		Химический состав данного блюда									
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
Горох	Брутто, г	Нетто, г										
Масло сливочное	505	500	115	8	254	1548	-	-	4	0,7	-	

Итого \ выход		1000	115	8	254	1548	-	-	4	0,7	-
---------------	--	------	-----	---	-----	------	---	---	---	-----	---

Технология приготовления:

Горох промывают, замачивают в холодной воде (в прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой (2,5 литра на 1 кг гороха) 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 (8-10 грамм на 1 кг гороха).



Технологическая карта № 37

Наименование изделия: **Котлета из куриного мяса.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

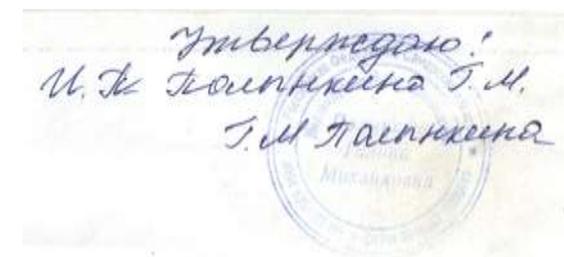
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов I порция		Химический состав данного блюда								
	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	90	60	10,9	11	0,4	144,6	9,6	1,8	0,04	0,09	-

Яйцо 1/8	5,8	5,2	0,6	0,6	0,03	8,1	2,7	0,1	0,003	0,007	-
Мука	3	3	0,3	0,03	2	10	-	-	0,007	0,003	-
Масло растительное	2	2	0,01	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Хлеб	13	13	1	0,3	6,4	34	4,9	0,7	0,02	0,02	-
Итого \ выход		70	12,9	13,8	9,5	217,8	19,6	2,6	0,07	0,2	0,8

Технология приготовления:

Мясо промыть, зачистить от сухожилий и костей, пропустить через мясорубку. Смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, луком и снова пропустить через мясорубку, посолить, хорошо выбить. Из подготовленной массы разделить котлеты и сварить на пару. Довести до готовности в духовом шкафу при температуре 230-250⁰С.



Технологическая карта № 38

Наименование изделия: **Суп с клецками на курином бульоне.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

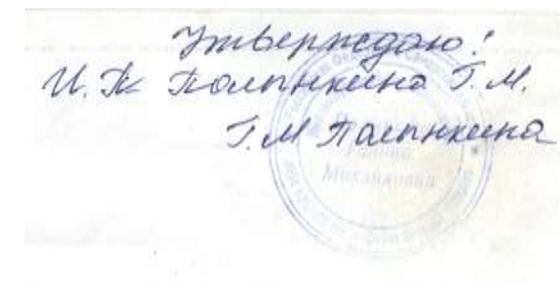
	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Картофель	53	40	0,8	0,1	6,9	32	10	0,3	0,04	0,02	8

Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Яйцо 1/8	5,8	5,2	0,6	0,6	0,03	8,1	2,7	0,1	0,003	0,007	-
Мука	10	10	0,7	0,3	4,5	26,2	-	-	0,02	0,05	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Масса готовых клецок	25	25									
Итого \ выход		200	2,3	5,1	13	110,3	21,4	0,5	0,07	0,08	9,3

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут картофель нарезанный кубиками, варят до полуготовности. Затем вводят нарезанную и припущенную с маслом морковь и лук. Готовый картофельный суп заправляют клецками.

Клецки: яйцо смешивают с остуженным бульоном или водой и постепенно всыпают муку. Тесто не должно быть крутым. Клецки опускают чайной ложкой в кипящий суп небольшими кусочками.



Технологическая карта № 39

Наименование изделия: **Капуста тушеная с мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1
Мясо кур	100	72	13,1	13,2	0,5	173,5	11,5	2,1	0,05	0,1	-

Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Томат	5	5	0,2	0	0,9	4,9	-	-	-	-	-
Масло растительное	6	6	0	5,9	0	54	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Мука	3	3	0,2	0,09	1,5	7,8	-	-	0,007	0,003	-
Капуста	200	150	2,7	0,1	7	40,5	72	1,5	0,09	0,07	75
Итого/выход		200	16,4	23,4	114	324,7	92,2	3,7	0,15	0,18	76,3

Технология приготовления:

Подготовленное нарезанное мясо обжарить, залить водой, добавить соль и тушить 15-20 минут. Затем нарезанную капусту кладут слоем до 30 см, добавляют пассированную томатную пасту и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассированные морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения, капусту заправляют мучной пассировкой, солью, доводят до кипения.



Технологическая карта № 40

Наименование изделия: **Суп гороховый с мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

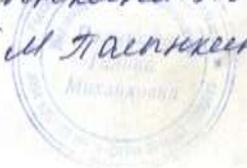
	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	100	70	12,7	12,8	0,4	168,7	11,2	2,1	0,04	0,1	-

						<i>ккал</i>					
Мука	50	50	5,1	0,5	34,5	167	-	-	0,12	0,06	-
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,3	29	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Сахар	10	10	0	0	9,9	37,9	19	2,8	0,09	0,08	-
Яйцо 1/8	5,8	5,2	0,6	0,6	0,03	8,1	2,7	0,1	0,003	0,007	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Масло растительное	3	3	0	3	0	27	-	-	-	-	-
Дрожжи	1	1									
Итого \ выход		100	7,1	9,8	46,7	306,4	83,4	3	0,22	0,2	0,5

Технология приготовления:

В небольшом количестве молока растворить соль, сахар, добавить предварительно разведенные дрожжи, перемешать. Затем соединить с оставшейся частью молока, подогретого до 35-40⁰С, добавить муку, яйца, перемешать до однородной массы. Оставить в теплом месте на 3-4 часа. Затем тесто обмять и вторично дать подняться. Блины или оладьи выпечь на нагретых сковородах смазанных маслом. Подать со сметаной, джемом, сгущенным молоком.

Утверждено!
Н. К. Кошкина Т. М.
Т. М. Кошкина



Технологическая карта № 43

Наименование изделия: **Пирог с морковью и капустой.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	<i>Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция</i>	<i>Химический состав данного блюда</i>		
		<i>Пищевые вещества</i>	<i>Минеральные вещества, мг</i>	<i>Витамины, мг</i>

	г	г				Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	68	40	7,2	7,3	0,2	96,4	6,4	1,2	0,02	0,06	-
Крупа рисовая	5	5	0,3	0,05	3,5	16,5	1,2	0,09	0,004	0,002	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Яйцо	5,8	5,2	0,6	0,6	0,03	8,1	2,7	0,14	0,003	0,007	-
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Картофель	100	70	1,4	0,2	12,1	56	7	0,63	0,08	0,03	14
Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,001	0,002	4,5
Итого \ выход		150	9,7	12,2	17,3	221	34,4	2,23	0,11	0,1	19,8

Технология приготовления:

Картофель нарезать кубиками, морковь и лук мелкими дольками, зелень петрушки и укропа мелко рубят. Морковь, петрушку и лук пассируют. В кипящую воду закладывают картофель, доводят до кипения, добавляют пассированные овощи и варят 15-20 минут, в конце вводят соль. Из готового мясного фарша и подготовленного риса разделяют фрикадельки небольшими шариками и варят 8-10 минут, в бульоне или воде. До раздачи хранят их на плите в небольшом количестве бульона. При подаче в тарелку кладут фрикадельки, наливают суп и посыпают зеленью.



Технологическая карта № 45

Наименование изделия: **Винегрет овощной.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
		Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г					Ca	Fe	B1	B2	C
Свекла	65	60	0,9	0,06	6	25,2	22,2	0,84	0,01	0,02	6
Картофель	80	60	1,2	0,2	10,3	48	6	0,5	0,07	0,03	12
Морковь	30	24	0,3	0,02	2	8,1	12,2	0,28	0,01	0,01	1,2
Лук	12	10	0,1	0	0,9	4,1	3,1	0,08	0,005	0,002	1
Горошек зеленый	20	12	0,6	0,02	1,5	8,7	3,1	0,08	0,04	0,02	3
Огурец соленый	20	18	0,14	0,02	0,28	2,34	4,1	0,16	0,005	0,007	1,8
Масло растительное	5	5	0	4,9	0	44,9	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,01	0,02	4,5
Итого \ выход		200	3,2	5,3	20,9	141,3	60,3	1,83	0,14	0,09	29,5

Технология приготовления:

Отварные картофель, морковь, свеклу (варить отдельно), нарезать мелкими кубиками. Очищенные от кожицы и семян соленые огурцы нарезают ломтиками. Зеленый горошек консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить, лук мелко шинкуют. Все овощи кроме свеклы соединяют, добавляют растительное масло и перемешивают. Свеклу заправляют растительным маслом отдельно и вводят последней, чтобы она не окрасила другие овощи.

Утверждено!
М. И. Пашкина Т. М.
Т. М. Пашкина



Технологическая карта № 46

Наименование изделия: **Овощное рагу с мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

<i>Расход сырья и</i>	<i>Химический состав данного блюда</i>
-----------------------	--

Наименование сырья	полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	90	60	10,9	11	0,4	144,6	9,6	1,8	0,04	0,09	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Масло растительное	2	2	0	1,9	0	17,9	-	-	-	-	-
Картофель	70	50	1	0,2	8,6	40	5	0,4	0,06	0,02	10
Морковь	60	45	0,5	0,04	3,7	15,3	25,5	0,6	0,03	0,03	2,5
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Капуста	65	50	0,9	0,05	2,3	13,5	24	0,5	0,03	0,02	25
Итого \ выход		60/150	13,4	17,2	15,7	271,9	67,7	3,3	0,16	0,16	38,3

Технология приготовления:

Отварную курицу разделяют, отделяют от костей. Из мякоти режут порционные кусочки. Овощи моют, очищают, режут на кубики и тушат до полуготовности на растительном масле. Затем смешивают мясо и овощи, перемешивают и готовят до готовности.

Утверждено:
 М. И. Колупникова Т. М.
 Т. М. Колупникова



Технологическая карта № 47

Наименование изделия: **Кофейный напиток.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
	Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г					Ca	Fe	B1	B2	C
Кофейный напиток	2	2	0,2	0,05	1,2	6,6	2	0,12	-	0,02	-
Сахар	10	10	0	0	9,9	37,9	0,2	0,03	-	-	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Вода	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	3	3,2	15,8	102,5	123,2	0,25	0,03	0,15	1

Технология приготовления:

Порошок кофейного напитка заливают кипятком и доводят до кипения. После отстаивания 3-5 минут, напиток процеживают, сливают в другую посуду, кладут сахар, добавляют молоко, и вновь доводят до кипения.



Технологическая карта № 48

Наименование изделия: **Компот из сухофруктов.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

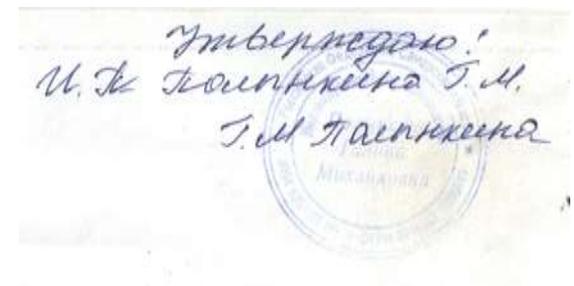
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
	Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г					Ca	Fe	B1	B2	C
Смесь сухофруктов	14,5	20	0,11	-	5,6	23					
Сахар	10	10	0	0	9,9	37,9	0,2	0,03	-	-	-
Вода	150	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	0,11	0	15,5	60,9	0,2	0,03	-	-	-

Технология приготовления:

Сушеные плоды перебрать, промыть, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сахар. Время варки сухофруктов: груша 1-2 часа, яблок 20-30 минут, чернослив, курага, изюм 10-20 минут.



Технологическая карта № 49

Наименование изделия: **Кисель.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
	Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция						вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Концентрат киселя	20	20	0,02	-	18,4	73,68					
Сахар	10	10	0	0	9,9	37,9	0,2	0,03	-	-	-
Вода	140	140	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	0,02	0	28,3	111,58	0,2	0,03			

Технология приготовления:

Концентрат разминают, разводят равным количеством кипяченой воды. Полученную смесь вливают в кипяток, добавляют сахар и непрерывно помешивая, доводят до кипения, охлаждают.



Технологическая карта № 50

Наименование изделия: **Какао с молоком.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
	Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция						вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Какао порошок	2	2	0,5	0,2	0,5	7,4	2	0,12	-	0,02	-
Сахар	10	10	0	0	9,9	37,9	0,2	0,03	-	-	-
Молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	121	0,1	0,03	0,13	1
Вода	50	50									
Итого \ выход		150	2,3	3,4	15,1	103,3	123,2	0,25	0,03	0,15	1

Технология приготовления:



Технологическая карта № 51

Наименование изделия: **Чай с сахаром.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
	Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г					Ca	Fe	B1	B2	C
Чай (заварка)	0,6	0,6	-	-	-	-	2,97	0,49	0,0004	0,006	0,6
Сахар	10	10	0	0	9,9	37,9	0,2	0,03	-	-	-
Вода	150	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого \ выход		150	0	0	9,9	37,9	3,17	0,52	0,0004	0,006	0,6

Технология приготовления:



Технологическая карта № 52

Наименование изделия: Суп вермишелевый на курином бульоне с мясом.

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Расход сырья и полуфабрикатов	Химический состав данного блюда		
	Пищевые вещества	Минеральные	Витамины, мг

Наименование сырья	1 порция						вещества, мг				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мясо кур	68	40	7,2	7,3	0,2	96,4	6,4	1,2	0,02	0,06	-
Вермишель	15	15	1,6	0,2	10,2	50,2	60	-	-	-	-
Морковь	15	11	0,1	0,01	0,9	3,7	5,6	0,13	0,006	0,007	0,5
Картофель	80	50	1	0,2	8,6	40	5	0,4	0,06	0,02	10
Лук	10	8	0,1	0	0,7	3,2	2,4	0,06	0,004	0,001	0,8
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Зелень	3	1,8	-	-	-	-	8,4	-	0,001	0,002	4,5
Итого \ выход		150	10,02	11,81	20,67	230,9	89	1,8	0,09	0,15	15,8

Технология приготовления:

Приготовленные лук и морковь нашинковать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Затем залить куриным бульоном, довести до кипения, добавить кусочки вареного мяса, мелко нарезанный картофель и вермишель, варить до готовности 20 минут.

Добавить зелень.



Технологическая карта № 53

Наименование изделия: **Запеканка из вермишели с отарным мясом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

3. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
4. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Вермишель	30	30	3,1	0,3	20,9	101,1	7,2	0,6	0,07	0,03	-
Мясо	88	60	10,9	11	0,4	144,6	9,6	1,8	0,04	0,09	-
Яйцо	23,4	21	2,6	2,4	0,1	32,9	11,1	0,56	0,01	0,02	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Итого \ выход			16,6	17,8	21,4	316	29,1	2,9	0,12	0,14	-

Технология приготовления:

Мясо отваривают, пропускают через мясорубку. Отдельно варят вермишель. В отварную вермишель добавляют отварное мясо, яйцо. Все перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выравнивают поверхность, смазывают маслом, запекают 10-20 минут при температуре 210-230⁰С.

Утверждено:
Н. И. Коштыкина Т. М.
Т. М. Палкина



Технологическая карта № 54

Наименование изделия: **Ватрушка с творогом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и	Химический состав данного блюда
--	----------------	---------------------------------

Наименование сырья	полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	50	50	5,1	0,5	34,5	167	-	-	0,12	0,06	-
Сахар	5	5	-	-	4,9	18,9	0,1	0,01	-	-	-
Масло сливочное	4	4	0,02	3,3	0,03	29,9	0,9	0,008	0,0004	0,0004	-
Яйца	23,4	21	2,6	2,4	0,1	32,9	11,1	0,5	0,01	0,02	-
Творог	30	30	0,5	0,5	0,99	30,3	49,2	0,1	0,01	0,08	0,1
Масло растительное	3	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		80	8,2	9,6	40,5	305,9	61,3	0,6	0,14	0,16	0,1

Технология приготовления:

Из муки, молока, масла, сахара, $\frac{1}{8}$ яйца, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто. Дать ему подняться. Творог протереть, добавить сахар, $\frac{1}{8}$ яйца, хорошо вымесить. Из теста разделить круглые лепешки, уложить их на смазанный маслом противень и дать подняться. Затем деревянным пестиком сделать углубления, которые потом заполнить подготовленным творогом, сверху смазать яйцом и маслом и выпекать при температуре 230-240⁰С в жарочном шкафу до готовности.

Утверждено:
 М. И. Колупникова Т. М.
 Т. М. Колупникова



Технологическая карта № 55

Наименование изделия: **Фарш творожный.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

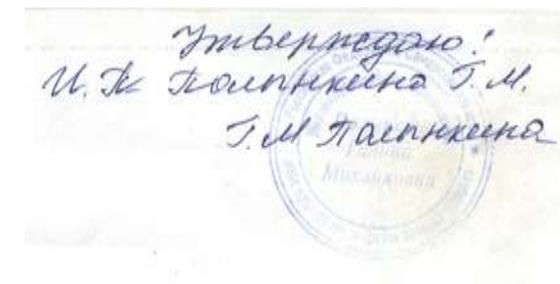
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и	Химический состав данного блюда
--	----------------	---------------------------------

Наименование сырья	полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Творог	915	906	16,3	16,3	29,9	915	1485,8	3,6	0,3	2,4	4,5
Яйцо		40	5,2	4,7	0,2	64,3	21,7	1,1	0,02	0,05	-
Сахар	50	50	-	-	49,9	189,5	1	0,1	-	-	-
Мука пшеничная	40	40	4,1	0,4	27,6	133,6	7,2	0,48	0,06	0,03	-
Ванилин	0,1	0,1									
Итого \ выход		1000	25,6	21,4	107,6	1302,4	1515,7	5,28	0,38	2,48	4,5

Технология приготовления:

Творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют сырые яйца, просеянную муку, сахар и ванильный сахар и все тщательно перемешивают.



Технологическая карта № 56

Наименование изделия: **Плов из риса с сухофруктами.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рис	30	30	2,1	0,3	21,4	99	7,2	0,5	0,02	0,01	-
Сухофрукты	30	29,5	0,16	0	8,3	33,9	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Сахар	5	5	-	-	4,9	17,9	0,1	0,01	-	-	-
Итого \ выход		150	2,28	4,4	34,6	189,2	8,5	0,52	0,02	0,01	-

Технология приготовления:

Фрукты сушеные промывают, из чернослива удаляют косточки и распаривают в небольшом количестве воды, мелко нарезают. Рис перебирают, промывают в холодной и теплой воде, засыпают в кипящую воду, варят до полуготовности. Затем соединяют сухофрукты с рисом, добавляют сахар, сливочное масло, соль перемешивают, накрывают крышкой, ставят в духовой шкаф на противень с водой для упревания.

Утверждено!
М. И. Пашкина Т. М.
Т. М. Пашкина



Технологическая карта № 57

Наименование изделия: **Омлет натуральный с гренками.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

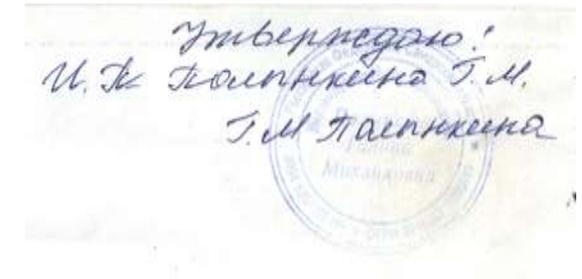
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Яйцо	47	41	5,2	4,7	0,2	64,3	21,7	1,1	0,02	0,05	-
Молоко	50	50	1,4	1,2	2,3	26	60,5	0,05	0,01	0,06	0,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Гренки (пш. Хлеб)	50	50	3,8	1,5	24,9	131	19	2,8	0,09	0,08	-
Итого \ выход		150	10,4	11,5	27,4	258,7	102,4	4	0,12	0,19	0,5

Технология приготовления:

Яйца смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом, с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь. Вначале омлет жарят на небольшом нагреве до образования легкой корочки, затем дожаривают в жировочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200⁰С. При подаче нарезают на порционные куски. Гренки: пшеничный хлеб без корки нарезают мелкими тонкими ломтиками, подсушивают на противне в духовке (корки используют для приготовления сухарей).

Утверждено!
М. И. Колпанина Т. М.
Т. М. Колпанина



Технологическая карта № 58

Наименование изделия: **Ватрушка с творогом.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Мука	50	50	5,1	0,5	34,5	167	-	-	0,12	0,06	-
Сахар	5	5	-	-	4,9	18,9	0,1	0,01	-	-	-
Масло сливочное	4	4	0,02	3,3	0,03	29,9	0,9	0,008	0,0004	0,0004	-
Яйца	23,4	21	2,6	2,4	0,1	32,9	11,1	0,5	0,01	0,02	-
Творог	30	30	0,5	0,5	0,99	30,3	49,2	0,1	0,01	0,08	0,1
Масло растительное	3	3	0	2,9	0	26,9	-	-	-	-	-
Итого \ выход		80	8,2	9,6	40,5	305,9	61,3	0,6	0,14	0,16	0,1

Технология приготовления:

Из муки, молока, масла, сахара, $\frac{1}{8}$ яйца, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто. Дать ему подняться. Творог протереть, добавить сахар, $\frac{1}{8}$ яйца, хорошо вымесить. Из теста разделить круглые лепешки, уложить их на смазанный маслом противень и дать подняться. Затем деревянным пестиком сделать углубления, которые заполнить подготовленным творогом, сверху смазать яйцом и маслом и выпекать при температуре 230-240⁰С в жарочном шкафу до готовности.

Утверждено!
М. И. Палкина Т. М.
Т. М. Палкина



Технологическая карта № 59

Наименование изделия: **Свекла тушеная в молочном соусе.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

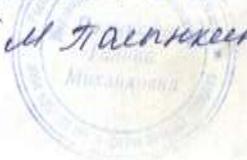
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Свекла	180	150	2,1	0,15	15	63	55,5	2,1	0,03	0,06	15
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Молочный соус											
Молоко	10	10	0,28	0,25	0,47	5,2	12,1	0,01	0,003	0,013	0,1
Мука	3	3	0,2	0,09	1,5	7,8	-	-	0,007	0,003	-
Итого \ выход		150	2,6	4,6	17	113,4	68,8	2,1	0,04	0,076	15,1

Технология приготовления:

Свеклу варят в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают кубиками среднего размера, складывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло и прогревают при помешивании. Затем в свеклу добавляют молочный соус, соль и тушат 10-15 минут при небольшом нагреве. Соус молочный: Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, остудить, развести кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, процедить и довести до кипения.

Утверждено!
М. И. Колпикова Т. М.
Т. М. Колпикова



Технологическая карта № 60

Наименование изделия: **Морковь в молочном соусе.**

Номер рецептуры:

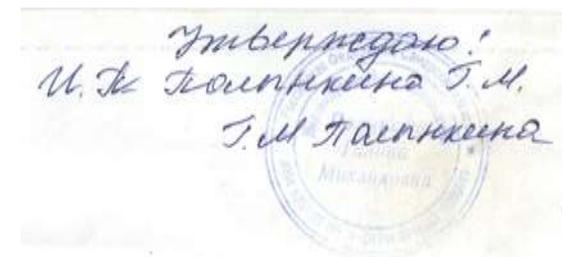
Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Морковь	180	150	1,9	0,15	12,6	51	76,5	1,8	0,09	0,1	7,5
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Сахар	5	5	-	-	4,9	18,9	0,1	0,01	-	-	-
Молочный соус											
Молоко	10	10	0,28	0,25	0,47	5,2	12,1	0,01	0,003	0,013	0,1
Мука	3	3	0,2	0,09	1,5	7,8	-	-	0,007	0,003	-
Итого \ выход		150	2,4	4,6	19,5	120,3	89,9	1,8	0,1	0,12	7,6

Технология приготовления:

Морковь нарезают кубиками, складывают в кастрюлю, добавляют воду (на 1 кг овощей – 200гр воды), сливочное масло, доводят до кипения и припускают при небольшом нагреве до готовности. Посуда должна быть плотно закрыта крышкой. Припущенную морковь соединяют с солью, сахаром и молочным соусом, перемешивают и готовят до готовности. Морковь в молочном соусе используют как гарнир к блюдам из мяса и птицы. Соус молочный: Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, остудить, развести кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, процедить и довести до кипения.



Технологическая карта № 61

Наименование изделия: **Тушеная капуста.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

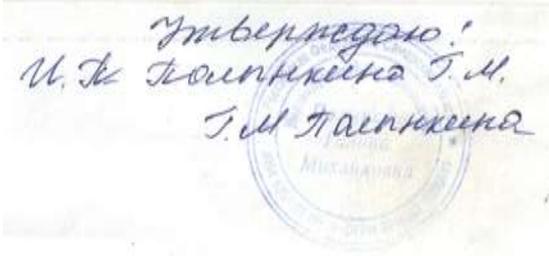
1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Капуста	200	150	2,7	0,1	7	40,5	72	1,5	0,09	0,07	75
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Мука	3	3	0,02	0,09	1,5	7,8	-	-	0,007	0,003	-
Томат	5	5	0,2	-	0,9	4,9	-	-	-	-	-
Морковь	16	10	0,1	0,01	0,8	3,4	5,1	0,1	0,006	0,007	0,5
Итого \ выход		150	3	4,3	10,2	98,5	78,3	1,6	0,1	0,08	75,5

Технология приготовления:

Капусту нарезают соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь пассируют с добавлением масла. Томат и муку пассируют отдельно. В отварную капусту добавляют томат, сливочное масло, воду (20-30% к массе) и тушат 5-10 минут. Затем добавляют пассированную морковь и тушат до готовности.

Утверждено:
 И. И. Кошаркина Т. М.
 Т. М. Палкина



Технологическая карта № 62

Наименование изделия: **Куры отварные (куриный бульон).**

Номер рецептуры:

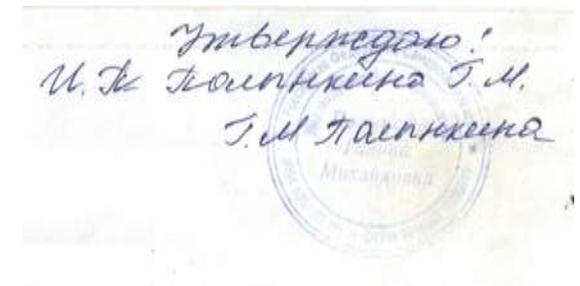
Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Куры потрошенные	100/97	86/60	10,9	11	0,4	144,6	9,6	1,8	0,04	0,09	-
Итого \ выход		60	10,9	11	0,4	144,6	9,6	1,8	0,04	0,09	-

Технология приготовления:

В кипящую воду закладывают подготовленные тушки кур и варят их при слабом кипении до готовности. Готовность кур определяют поварской иглой, которая должна свободно всходить в толстую часть ножки или грудки. Кур вынимают на противень, покрывают влажной марлей и используют для приготовления вторых блюд. В бульон добавляют пассированные корни и репчатый лук, которые придают хороший вкус и аромат бульону, солят и продолжают варку 15-20 минут. Готовый бульон процеживают через сито.



Технологическая карта № 63

Наименование изделия: **Рыба отварная. Рыба, запеченная в молочном соусе.**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005
2. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского». Москва, 1981

	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Химический состав данного блюда								
			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Рыба минтай	100	64	10,1	0,5	0	46	12,8	-	0,07	0,06	2
Масло сливочное	5	5	0,02	4,1	0,04	37,4	1,2	0,01	0,0005	0,0005	-
Мука	3	3	0,2	0,09	1,5	7,8	-	-	0,007	0,003	-
Молоко	10	10	0,28	0,25	0,47	5,2	12,1	0,01	0,03	0,013	0,1
Итого \ выход		70	10,6	5	2	96,4	26,1	0,02	0,1	0,07	2,1

Технология приготовления:

Из рыбного филе (без кожи и костей) нарезают порционные куски, кладут в кастрюлю с низкими бортами в один ряд, заливают горячей водой, добавляют соль, доводят до кипения и варят 15-20 минут при слабом кипении, периодически снимая пену.

На смазанный противень выкладывают рыбу, заливают молочным соусом и запекают в жарочном шкафу. Для приготовления соуса муку слегка пассируют, разводят горячим молоком и проваривают 7-10 минут. Рыбное блюдо подают с гарниром из картофеля или овощей. Температура подачи рыбных блюд 60-65⁰С.