

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 2 Сонковского района Тверской области

ПРИКАЗ № 5 от 03.09.2018г

**«О работе пищеблока в учебном году»**

В целях осуществления эффективной деятельности, контроля за качеством приготовления пищи, соблюдения технологических и санитарных норм на пищеблоке детского сада, руководствуясь санитарными правилами и нормами СанПиНа 2.4.1.3049-13; санитарными правилами устройства и содержания детских дошкольных учреждений от 15.05. 2013г.№ 26, Уставом ДОУ,

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Возложить ответственность за работу пищеблока на повара

Данилову Надежду Александровну

2 .Персоналу пищеблока:

2.1 Строго соблюдать правила технологической обработки продуктов и приготовления пищи

2.2 Своевременно получать необходимые по меню продукты точно по весу под роспись, тщательно проверять их качество, не допускать использования их при малейших признаках порчи.

2.3 Закладку продуктов производить согласно меню-раскладке.

2.4 Ежедневно оставлять суточную пробу готовых продуктов совместно со старшей медсестрой

2.5 Выставлять контрольное блюдо на раздачу

2.6 Соблюдать график выдачи готовой пищи на группы в соответствии с нормой, согласно возрасту и количеству детей в группе.

2.7 Отходы пищевых продуктов (скорлупа яиц, банки, остатки от переработки рыбы, мяса и др) сохранять до конца рабочего дня.

2.8 При работе на технологическом оборудовании строго руководствоваться инструкцией по охране труда.

29 Помещение пищеблока содержать в образцовой чистоте, согласно графику уборки ,соблюдать санитарнопротивоэпидемические требования.

2.10 Своевременно проходить профилактический медицинский осмотр.

2.11. Неукоснительно выполнять правила внутреннего трудового распорядка, должностной инструкции, инструкций по охране труда и ТБ и инструкций по работе с оборудованием

3. Вход посторонних лиц на пищеблок допускается с разрешения администрации и только в специальной одежде.

4. Возложить на повара в свою рабочую смену персональную ответственность за качество приготовления пищи, санитарное состояние пищеблока, сохранность инвентаря

5. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

С приказом ознакомлена: \_\_\_\_\_ Н.А.Данилова.

С приказом ознакомлена: \_\_\_\_\_ Е.А.Крылова.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с «Звездочка»

## Приказ №43-4

от 01.09.2017г

### 1. Об организации питания

воспитанников и работников ДООУ

в 2017-2018 учебном году

С целью организации сбалансированного и рационального питания детей для формирования здорового образа жизни, охраны и укрепления здоровья, обеспечения социальных гарантий воспитанников, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по организации питания в ДООУ в 2017-2018 учебном году

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Продолжать организовывать. 3-х разовое горячее питание (завтрак, обед, полдник, воспитанников учреждения в соответствии с «Примерным 10-ти дневным меню».
2. Всем работникам ДООУ строго соблюдать требования СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
3. Утвердить график закладки основных продуктов ).
4. Утвердить график выдачи пищи с пищеблока в группы .
5. Утвердить график питания детей в группах
6. Утвердить План мероприятий по контролю за организацией питания.

## 2. О назначении ответственного за организацию питания в ДОУ

2.1. На Сорокину С.Г. , возложить ответственность за качественную организацию питания детей в ДОУ,

2.2. Определить для ответственного за питание Сорокину С.Г. . следующий круг функциональных обязанностей:

2.2.1. Осуществлять систематический контроль:

- за графиком закладки продуктов;
- за графиком выдачи готовых блюд;
- за технологией приготовления пищи в соответствии с технологическими картами;
- за содержанием пищеблока, оборудованием, хранением продуктов в соответствии с требованиями СанПиН;
- за качеством поставляемой продукции в соответствии с установленными требованиями (сроки реализации, соответствие сертификатов качества);
- за соблюдением норм температурного режима выдачи готовых блюд, холодильного оборудования;
- за ежедневный отбор суточной пробы готовой продукции и хранение ее в течение 48 часов (не считая субботы и воскресенья) в специальном холодильнике при температуре +2°....+6°;
- за наличие на пищеблоке картотеки технологических карт приготовления блюд в соответствии с меню;
- за ведение табеля посещаемости детей в группах;
- за ведением документации пищеблока (журнал бракеража готовой продукции, журнал пищевой продукции – входной контроль и т.д.)

2.2.2. Составлять меню-требование накануне предшествующего дня, указанного в меню.

При составлении меню-требования учитывать:

- нормы на каждого ребенка в соответствии с возрастом, проставляя норму выхода блюд ;
- изменения в меню вносить только с разрешения заведующего ДООУ;
- в меню ставить подписи , кладовщика, одного из поваров, принимающих продукты из склада.

2.2.3. Представлять меню для утверждения заведующим до 14.00 накануне предшествующего дня, указанного в меню.

2.2.4. Ежедневно в 07.00 утра вывешивать меню на специальном информационном стенде пищеблока и в приемных возрастных групп.

2.3. Систематически привлекать родительскую общественность, представителей комиссии по питанию, членов Управляющего совета для работы по контролю за организацией питания воспитанников.

2.3.1. Возложить персональную ответственность за качество организации питания детей в группах в соответствии с графиком питания, утвержденного заведующим на воспитателей и младших воспитателей групп:

обеспечить обновление информации на сайте МБДОУ в разделе «Питание».

2.3.2. Воспитателям и младшим воспитателям групп:

- строго выполнять графики получения готовых блюд на пищеблоке;
- соблюдать сервировку столов для приема пищи (наличие на столах скатертей, хлебниц, индивидуальных и бумажных салфеток, набор столовых приборов в соответствии с возрастом детей);
- раздачу пищи производить только в отсутствии детей за столами;
- соблюдать температурный режим раздаваемой детям пищи;
- своевременно раздавать детям второе блюдо;
- соблюдать соответствие порционных блюд при раздаче каждому ребенку;
- использовать индивидуальный подход к ребенку во время приема пищи с учетом его личностных особенностей или заболеваний;

- вести ежедневный контроль за принятием пищи (нравится, не нравится блюдо, соответствие объема порций согласно нормам);
- вести ежедневный контроль за ведением табеля присутствующих детей, соответствие поданных сведений по диетпитанию Сорокиной С.Г. о фактическом присутствии детей с отметкой в меню – требования под личную подпись;
- не оставлять детей во время приема пищи без присмотра взрослых;
- получать пищу в специально промаркированные емкости;
- при приеме пищи использовать отдельную посуду;
- соблюдать питьевой режим в группах;
- не допускать присутствие детей на пищеблоке.
  - своевременно осуществлять медико-педагогический контроль за качеством организацией питания и созданием условий в группах;
  - включать в оперативный контроль вопросы формирования рационального поведения полезных привычек, культурно-гигиенических навыков, основ культуры питания у детей;
  - организовать проведение разъяснительной работы с воспитанниками, их родителями (законными представителями) по формированию навыков культуры здорового питания, этикета приема пищи;

#### 2.4.1. Сорокиной С.Г. и воспитателям групп, строго следить за:

- правильной сервировкой стола;
- доведением до каждого воспитанника нормы питания;
- формированием у воспитанников навыков культуры здорового питания, этикета приема пищи.

#### 2.5. Деловой Е.Н., завхозу д/с

- своевременно создавать материально-технические условия для качественной организацией питания воспитанников;

- систематически осуществлять проверку сохранности состояния пищеблока и оборудования, а также его использование работниками пищеблока по назначению;
- осуществлять систематический контроль за рациональным расходованием ресурсов (электроэнергии, водо-и-тепло снабжения);
- организовать контроль за выполнением должностных обязанностей работниками пищеблока.

организовать за своевременность доставки продуктов, точность веса, количество, качество, и ассортимент продуктов питания.

- осуществлять качественный контроль за поступающими продуктами питания в соответствии с установленными требованиями;
- обнаруженные некачественные продукты или их недостача оформлять актом, который подписывается представителями поставщика в лице экспедитора;
- строго соблюдать требования СанПиН за хранением продуктов в условиях склада;
- вести необходимую документацию;
- производить выдачу продуктов со склада в пищеблок в соответствии с утвержденным заведующим меню не позднее 17.00. предшествующего дня, указанного в меню;
- ежемесячно проводить выверку остатков продуктов питания с бухгалтером централизованной бухгалтерии.

2.7. Работникам пищеблока: завхозу Деловой Е.Н.и поварам Греховой И.Н.,Хромых Д.А.

- работать только по утвержденному заведующим ДООУ и правильно оформленному меню;
- строго соблюдать технологию приготовления блюд по утвержденным технологическим картам;
- производить закладку основных продуктов в котел в присутствии членов комиссии, согласно утвержденному графику ;

- выдавать готовую продукцию только после снятия пробы членами бракеражной комиссии с обязательной отметкой вкусовых качеств, готовности блюд в бракеражном журнале согласно графику выдачи пищи на группы (;
- раздеваться в специально отведенном месте.

#### 2.7.1. В пищеблоке необходимо иметь:

- инструкции по ОТ и ТБ, пожарной безопасности, должностные инструкции, инструкции по соблюдению санитарно-противоэпидемического режима;
- должностные инструкции;
- картотеку технологических карт приготовления блюд;
- журнал здоровья работников пищеблока;
- медицинскую аптечку;
- графики закладки основных продуктов;
- графики выдачи готовых блюд на группы;
- объем готовых блюд в соответствии с возрастом, контрольные блюда;
- суточную пробу (за 2 суток);
- вымеренную посуду с указанием объема блюд;
- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;
- журнал бракеража готовой продукции;
- журнал пищевой продукции – входной контроль.

2.7.2. Работникам пищеблока запрещается раздеваться, хранить личные вещи, продукты питания в пищеблоке

### 3. О создании бракеражной комиссии

В целях организации контроля за качеством приготовления питания для воспитанников, закладки основных продуктов в котел, определение



органолептических свойств готовой продукции и разрешения выдачи данной продукции в группы:

3.1. Создать бракеражную комиссию в составе:

Председатель комиссии Киюцина О.С.- заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

Члены: Парахина Е.Н. – старший воспитатель

Газенкамф Т.А.- воспитатель

Сорокина С.Г.- помощник воспитателя

Делова Е.Н.- завхоз

Родители: Андреева Т.Н.

Калюжина О.С.

Семейкина Г.Н.

:

3.2. Руководствоваться в работе «Положением о бракеражной комиссии»

3.3. Комиссия работает в соответствии с «Положением о бракеражной комиссии по питанию» согласно графику работы бракеражной комиссии

Итоги проведенного контроля производить в Журнале бракеражного контроля, который хранится в пищеблоке. О всех нарушениях незамедлительно ставить в известность заведующего.

Ответственность за ведение Журнала бракеражного контроля возложить на Сорокину С.Г. и завхоза Делову Е.Н.

4. О проведении закладки продуктов

В целях организации контроля за приготовлением пищи поварам закладку основных продуктов в котлы производить в присутствии медицинской сестры, или членов бракеражной комиссии.

Запись о проведенном контроле производить в специальном журнале, который хранится в пищеблоке.

Ответственность за его ведение возложить на мСорокину С.Г.в его отсутствие на завхоза

5. О назначении ответственного за

снятие и хранение суточных проб

В целях обеспечения контроля за приготовлением пищи для детей, обеспечение снятия и хранения суточных проб

1. Ответственность за снятие и хранение суточных проб возложить на Сорокину С.Г.
2. В отсутствии Сорокиной С.Г. снятие и хранение суточных проб возложить на поваров.
3. Пробы хранить в холодильнике в соответствии с инструкцией о снятии и хранении суточной пробы.

7. О создании совета по питанию

В целях контроля за организацией питания в детском саду

7.1.Создать Совет по питанию в составе:

Председатель совета: Киюцина О.С.- заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

Члены совета: Парахина Е.Н. – старший воспитатель

Газенкампф Т.А.- воспитатель

Сорокина С.Г.- помощник воспитателя

Делова Е.Н.- завхоз

Родители: Андреева Т.Н.

Калюжина О.С.

Семейкина Г.Н.

## 7.2. В соответствии с основными задачами

- за правильное
- за качество
- сроками р
- за выполн
- за качество
- за освоени
- за санитар
- за осущест
- за освещен



**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА,  
Дошкольные организации. 1-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13**

<b>Наименование продукта</b>	<b>Норма</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Факт. за 10 дн.</b>	<b>Среднее в день</b>	<b>Всего</b>
Молоко	292,50	347,00	220,00	300,40	206,00	322,40	250,30	259,00	322,40	323,40	373,00	2923,90	292,39	
Творог, творожные изд.	22,50	60,00			79,50			16,00		72,00		227,50	22,75	
Сметана с м.д.ж. 15%	6,80	12,00	10,00	10,00	10,00			10,00	10,00			62,00	6,20	
Сыр твердый и мягкий	3,00			10,00		10,00			10,00			30,00	3,00	
Мясо гов. 1 кат. (б/к и на кости)	37,50		98,00	66,00	79,00			37,00	31,67	54,13		365,80	36,58	
Птица	15,00	105,00					37,00					142,00	14,20	
Рыба	24,00			85,17		73,50					77,87	236,53	23,65	
Колбасные изделия	3,70													
Яйцо куриное диетическое	15,00	4,00	61,50	9,00	5,39		4,90	5,20	5,17	55,90		151,05	15,11	
Картофель	90,00	16,00	144,30	145,83	40,50	40,00	144,17	120,23	146,67	40,00	66,98	904,68	90,47	
Овощи, зелень	154,00	122,34	141,79	227,20	77,25	247,60	131,72	168,06	86,00	197,40	150,37	1549,72	154,97	
Фрукты (плоды) свежие	71,00	70,00	70,00	70,00	70,00	103,33	105,00	8,95	60,00	95,71	60,00	713,00	71,30	
Фрукты (плоды) сухие	6,80	14,00						18,60	16,80		15,00	64,40	6,44	
Соки фруктовые (овощные)	75,00		150,00		150,00		150,00	150,00		150,00		750,00	75,00	

Напитки витаминизированные														
Хлеб рж.(рж-пш)	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	34,17	30,00	30,00	304,17	30,42	
Хлеб пшен.	45,00	47,00	48,00	50,00	50,00	45,00	39,20	49,00	45,83	40,00	39,80	453,83	45,38	
Крупы (злаки), бобовые	22,50	60,50	8,00	25,00	20,00	47,20		24,00	12,00	13,20	22,00	231,90	23,19	
Макаронные изд. группы А	6,00				40,74		8,00			16,00		64,74	6,47	
Мука пшеничная х/п	17,80	1,00	1,60	1,00	13,34	1,20	35,68	4,00	35,70	19,00	64,43	176,95	17,70	
Мука картоф. (крахмал)	1,50	7,50		7,50				0,70				15,70	1,57	
Масло сливочное	14,20	14,00	6,50	15,23	18,60	14,00	16,77	20,33	11,00	10,88	15,28	142,60	14,26	
Масло растительное	6,80	13,50	11,02	2,00	7,00	6,33	6,23	5,75	6,92	6,60	6,73	72,08	7,21	
Кондитерские изделия	5,30				15,00			15,00	20,00			50,00	5,00	
Чай, включая фиточай	0,38	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48		4,32	0,43	
Какао-порошок	0,38		1,50		1,50		1,50		1,50		1,50	7,50	0,75	
Кофейный напиток	0,75	1,50		1,50		1,50		1,50		1,50		7,50	0,75	
Дрожжи х/п	0,30						1,17		1,07		0,70	2,94	0,29	
Сахар	28,50	46,30	12,13	22,93	20,69	32,35	19,52	57,53	33,00	20,10	26,26	290,80	29,08	
Соль пищевая поваренная	3,00	2,56	2,63	2,68	2,56	2,56	2,91	3,36	3,38	4,06	3,26	29,96	3,00	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 8-10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМ  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, В ОСЕННЕ—ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб.2013г	250	9,63	10,49	27,98	243,78	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	
Кофейный напиток на молоке № 268, сб.2013г	200	3,11	3,39	15,08	100,58	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	
<b>Итого за прием</b>		16,32	18,45	64,83	489,24	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	
<b>Итого за прием</b>		1,35	0,45	18,9	82,89	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	60	0,91	2,99	5,52	52,03	
Борщ с капустой и картофелем №52, сб.2013г.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	
Плов из курицы 2 вар № 131, сб. 2013г.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	
<b>Итого за прием</b>		30,83	43,65	66,95	787,93	
<b>Подник</b>						
Пудинг из творога с молочным соусом, №212, № 219 сб. 2011г	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	
Кисель из плодов шиповника, ТТК	180	0,24	0,09	29,19	115,76	
<b>Итого за прием</b>		21,45	6,31	61,43	384,94	
<b>Итого за день</b>		69,95	68,86	212,11	1745	

ТК № - номер технологической карты взят со сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», 2013г

### ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	5,68	4,38	17,1	97,69	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	
<b>Итого за прием</b>		17,83	18,61	40,49	400,48	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Обед</b>						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	40	2,6	4,4	4,69	68,9	
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	180	18,39	18,93	12	292,44	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	
<b>Итого за прием</b>		26,42	32,88	58,38	637,16	
<b>Полдник</b>						
Колбаса вареная отварная ТТК	50	6,89	4,48	0,05	68,01	
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная) №135, №139, сб. 2013 г	100	2,39	3,24	11,17	84,24	
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	
<b>Итого за прием</b>		12,22	8,19	35,92	267,53	
<b>Итого за день</b>		57,59	60,05	150,54	1374,24	



ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой пшениной №72, сб. 2013г.	250	9,34	7,82	26,29	211,96	
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	
Кофейный напиток на молоке №268, сб.2013	200	3,11	3,39	15,08	100,6	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	
<b>Итого за прием</b>		17,58	15,35	48,62	400,97	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Обед</b>						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	60	1,04	2,94	4,39	47,71	
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	
Голубцы ленивые (2 вар.) № 118, сб. 2013г.	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013 г.	200	0	0	17,39	67,65	
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	
<b>Итого за прием</b>		25,4	23	82,08	621,68	
<b>Подник</b>						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	80	17,9	5,7	0,4	124,27	
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	
<b>Итого за прием</b>		20,67	9,28	25,91	270,06	
<b>Итого за день</b>		63,56	45,14	167,68	1361,8	

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб.2013	200/5	8	6,79	40,66	256,4	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	
Какао с молоком № 264, сб.2011	200	3,64	3,34	13,73	97,69	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	
<b>Итого за прием</b>		15,62	14,76	78,58	510,91	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Итого за прием</b>		1,13	0,38	15,75	69,08	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	40	1,3	4,02	4,06	57,92	
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013	150	5,28	4,09	32,26	189,93	
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	
<b>Итого за прием</b>		27,08	31,17	97,14	781,03	
<b>Подник</b>						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	
Чай № 263, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	
<b>Итого за прием</b>		18,88	12,79	34,21	323,37	
<b>Итого за день</b>		62,7	59,1	225,68	1684,38	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой овсяной №72, сб.2013.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	
<b>Итого за прием</b>		17,14	19,42	43,41	414,24	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	
<b>Итого за прием</b>		0,32	0,32	7,84	36,06	
<b>Обед</b>						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	60	0,92	4,45	3,84	58,6	
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	250	5,78	4,58	18,44	139,56	
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	70	15,09	4,77	0,39	104,8	
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	130	2,7	4,16	11,72	94,58	
Компот из свежих плодов (груши) №275, сб. 2013 г.	200	0,15	0,11	17,37	68,22	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	
<b>Итого за прием</b>		28,66	18,71	73,78	578,95	
<b>Полдник</b>						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	
<b>Итого за прием</b>		3,96	6,76	40,37	237,89	
<b>Итого за день</b>		50,09	45,21	165,39	1267,2	

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	250	5,9	7	18,07	159,02	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	
<b>Итого за прием</b>		12,38	15,71	67,11	455,28	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	
<b>Итого за прием</b>		1,05	0,35	14,7	64,47	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	60	0,65	2,99	9,32	65,37	
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	250	2,71	2,82	18,87	113,49	
Биточки рубленые из птицы № 127, сб. 2013г.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	100	1,88	5,29	10,89	99,3	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	
<b>Итого за прием</b>		18,1	21,01	83,34	597,99	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	80	5,15	4,85	38,66	219,06	
Чай с молоком ТТК	200	1,47	1,57	2,16	28,33	
<b>Итого за прием</b>		6,62	6,42	40,81	247,39	
<b>Итого за день</b>		38,16	43,48	205,97	1365,13	

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба" №187, сб.2013 г.	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	
<b>Итого за прием</b>		13,86	18,23	66,4	484,1	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	
<b>Итого за прием</b>		0,85	0,17	17,17	72,83	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	50	0,75	2,28	5,41	44,44	
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	250	2,06	5,19	14,73	113,39	
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,8	
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	
<b>Итого за прием</b>		21,15	26,17	103,05	729,22	
<b>Полдник</b>						
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	
Чай с молоком и сахаром №265, сб.2013 г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	
<b>Итого за прием</b>		8,47	7,57	54,77	314,01	
<b>Итого за день</b>		44,32	52,13	241,38	1600,15	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г	250	8,17	10,05	24,04	218,22	
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	
Какао с молоком №270, сб.2013г	200	3,64	3,34	13,73	97,69	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	
<b>Итого за прием</b>		20,49	17,98	66,75	511,83	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	60	0,41	3,04	2,14	37,37	
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	60	8,34	10,02	8,35	157,55	
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	
<b>Итого за прием</b>		18,24	28,16	99,77	724,53	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	80	8,68	6,01	60,12	332,05	
Чай, №264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	
<b>Итого за прием</b>		8,79	6,04	60,14	332,86	
<b>Итого за день</b>		48,42	52,48	239,26	1624,5	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	
<b>Итого за прием</b>		20,27	16,45	63,86	483,91	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	
<b>Итого за прием</b>		0,29	0,29	7,13	32,79	
<b>Обед</b>						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	60	0,62	3,04	5,82	52,5	
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г	200	21,03	17,21	22,6	330,41	
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013г.	180	0	0	15,65	60,88	
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	
<b>Итого за прием</b>		28,62	24,65	84,3	677,2	
<b>Полдник</b>						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	
<b>Итого за прием</b>		18,74	12,67	26,74	296,69	
<b>Итого за день</b>		67,92	54,07	182,03	1490,6	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая №181, сб. 2013 г.	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	
<b>Итого за прием</b>		15	18,27	65,84	488	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	
<b>Итого за прием</b>		0,9	0,3	12,6	55,26	
<b>Обед</b>						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	60	0,82	2,31	4,63	42,67	
Уха рыбацкая №66, сб.2013г.	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,7	0,03	31,66	123,92	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	
<b>Итого за прием</b>		32,73	24,9	100,47	755,44	
<b>Подник</b>						
Булочка молочная № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	
<b>Итого за прием</b>		8,57	6,59	56,94	320,38	
<b>Итого за день</b>		57,2	50,06	235,84	1619,1	



**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день
<b>Пищевая ценность</b>													
Белки, г	42,5	69,95	57,59	63,56	62,70	50,09	38,16	44,32	48,42	67,92	57,20	559,90	55,99
Жиры, г	47	68,86	60,05	45,14	59,10	45,21	43,48	52,13	52,48	54,07	50,06	530,58	53,06
Углеводы, г	205,5	212,11	150,54	167,68	225,68	165,39	205,97	241,38	239,26	182,03	235,84	2025,89	202,59
Витамин В <sub>1</sub> , мг		0,55	0,61	0,96	0,66	0,77	0,58	0,64	0,66	0,81	0,73	6,97	0,70
Витамин В <sub>2</sub> , мг		1,10	1,00	1,29	0,95	0,93	0,81	0,94	0,93	1,49	0,84	10,29	1,03
Витамин С, мг		69,82	43,32	35,93	28,46	44,10	38,15	19,54	98,95	64,37	18,16	460,80	46,08
Витамин А (рет.экв), мг													
Витамин Е (ток.экв), мг													
Са, мг		698,75	422,70	713,27	595,66	762,37	481,13	631,36	662,54	754,80	511,05	6233,63	623,36
Р, мг													
Mg, мг													
Fe, мг		8,87	15,34	8,09	10,45	10,55	10,45	10,81	9,27	10,88	8,42	103,13	10,31
Zn, мг													
I, мг													
Калорийность, ккал	1417	1735,18	1365,16	1323,02	1676,37	1258,28	1354,85	1590,87	1614,72	1479,39	1612,56	15010,40	1501,04

\*нормы взяты с отклонением +5% от нормы (п.16.2 СанПиН 2660-10)

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА,  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13**

<b>Наименование продукта</b>	<b>Норма</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Факт. за 10 дн.</b>	<b>Среднее в день</b>	<b>Всего</b>
Молоко	337,50	412,50	201,00	388,00	257,00	373,00	316,00	374,60	363,00	376,45	319,00	3380,55	338,06	
Творог, творожные изд.	30,00	90,00			99,38			19,20		96,00		304,58	30,46	
Сметана с м.д.ж. 15%	8,30	18,00	15,00	10,00	15,00			10,00	15,00			83,00	8,30	
Сыр твердый и мягкий	4,50			15,00		15,00			15,00			45,00	4,50	
Мясо гов. 1 кат. (б/к и на кости)	41,00		95,00	80,00	79,00			52,00	38,00	72,17		416,17	41,62	
Птица	18,00	131,25					44,00					175,25	17,53	
Рыба	28,00			97,00		84,00					90,53	271,53	27,15	
Колбасные изделия	5,20		51,00									51,00	5,10	
Яйцо куриное диетическое	18,00	6,00	74,25	10,00	6,98		5,60	6,24	6,74	60,87		176,68	17,67	
Картофель	105,00	20,00	177,07	161,00	52,00	50,00	171,50	129,17	157,00	50,00	88,95	1056,68	105,67	
Овощи, зелень	195,00	163,75	159,82	255,53	97,00	313,73	157,72	214,37	116,07	266,30	210,40	1954,70	195,47	
Фрукты (плоды) свежие	75,00	90,00	75,00	75,00	75,00	110,00	98,00	11,25	60,00	96,50	60,00	750,75	75,08	
Фрукты (плоды) сухие	8,30	19,20						24,80	22,88		20,00	86,88	8,69	
Соки фруктовые (овощные)	75,00		200,00		180,00		200,00	170,00				750,00	75,00	

Напитки витаминизированные	37,50			200,00						180,00		380,00	38,00
Хлеб рж.(рж-ш)	37,50	38,00	45,00	38,00	37,00	37,00	30,00	37,00	45,00	40,00	30,00	377,00	37,70
Хлеб пшен.	60,00	48,00	60,00	52,00	65,00	50,00	53,00	62,60	73,14	65,00	79,80	608,54	60,85
Крупы (злаки), бобовые	32,00	73,00	10,00	30,00	33,33	56,00		37,53	15,00	17,60	40,67	313,14	31,31
Макаронные изд. группы А	9,00				51,00		10,00			20,00		81,00	8,10
Мука пшеничная х/п	22,00	10,60	1,61	1,50	15,92	1,56	40,57	4,80	57,12	24,60	64,97	223,25	22,32
Мука картоф. (крахмал)	2,30	10,00		6,00						6,00		22,00	2,20
Масло сливочное	16,50	17,10	8,20	18,62	23,00	16,17	18,83	22,33	15,30	13,74	19,12	172,41	17,24
Масло растительное	8,30	13,48	13,36	3,00	8,00	8,83	7,27	9,10	9,50	9,00	7,85	89,39	8,94
Кондитерские изделия	15,00				25,00		30,00	30,00	30,00		30,00	145,00	14,50
Чай, включая фиточай	0,45		0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	5,13	0,51
Какао-порошок	0,45		2,00		2,00		2,00		2,00		2,00	10,00	1,00
Кофейный напиток	0,90	2,00		2,00		2,00		2,00		2,00		10,00	1,00
Дрожжи х/п	0,38						1,33		1,71		0,70	3,75	0,37
Сахар	37,00	54,40	20,17	23,80	22,16	45,37	25,68	80,37	38,76	30,17	36,62	377,49	37,75
Соль пищевая поваренная	4,50	3,95	4,02	4,15	3,95	4,95	4,35	4,91	5,09	4,82	4,80	44,99	4,50

## КАРТотеКА БЛЮД

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1 (ТК № 5)

На: салат из белокочанной капусты

№ рецептуры по сборнику: № 43, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	39,5	32,0	59,0	47,0
<b>Масса прогретой капусты</b>		<b>28,0</b>		<b>43,0</b>
Морковь до 1.01	5,0	4,0	7,5	6,0
или морковь с 1.01	5,3	4,0	8,0	6,0
или лук зеленый	5,0	4,0	7,5	6,0
Сахар-песок	2,0	2,0	3,0	3,0
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,2	0,2
Масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленную капусту шинкуют, посыпают солью и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с шинкованным зеленым луком или морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и заправляют растительным маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,6	2,0	3,7	35	40
от 3 до 7 лет	0,9	3,0	5,5	52	60

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	15,98	6,44	0,22	0,01	0,02	14,13
от 3 до 7 лет	23,97	9,67	0,33	0,02	0,02	21,20

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2 (ТК № 18)

На: салат из моркови

№ рецептуры по сборнику: № 71, сб. 1997 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	43,0	34,0	65,0	52,0
или с 1.01	45,0	34,0	69,0	52,0
Масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Сырую морковь натирают на терке, поливают маслом растительным, сверху посыпают сахаром. Можно отпустить без сахара, соответственно увеличив выход моркови.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,4	2,0	6,2	43,7	40
от 3 до 7 лет	0,6	3,0	9,3	65,4	60

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	8,28	11,4	0,22	0,01	0,02	1,6
от 3 до 7 лет	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,5

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3 (ТК №22)

На: салат витаминный

№ рецептуры по сборнику: № 40, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	30,2	24,0	44,0	35,0
Соль	0,08	0,08	0,13	0,13
<b>Масса стертой капусты</b>		<b>15,0</b>		<b>22,0</b>
Морковь до 1.01	11,0	8,8	15,6	12,5
или с 1.01	12,0	8,8	17,0	12,5
Яблоки	9,0	8,0	13,0	11,0
Сахар-песок	1,8	1,8	2,5	2,5
Масло растительное	1,8	1,8	2,5	2,5
<b>Выход готового блюда</b>		<b>35</b>		<b>50</b>

### Технология приготовления

Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают.

Подготовленную сырую морковь натирают на крупной терке. Капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг) и перетирают до выделения сока и мягкой консистенции, потом отжимают. У яблок удаляют семенные гнезда, нарезают соломкой. Морковь, капусту, яблоки соединяют, заправляют сахаром и растительным маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,5	1,6	3,8	31	30
от 3 до 7 лет	0,8	2,3	5,4	44	50

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	8,28	11,4	0,22	0,01	0,02	1,6
от 3 до 7 лет	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,5

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4 (ТК № 27)

На: салат «Школьный»

№ рецептуры по сборнику: № 39, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	31,0	24,5	46,0	37,0
или свекла с 1.01	33,0	24,5	49,0	37,0
<b>Свекла отварная</b>		<b>24,0</b>		<b>36,0</b>
Лук репчатый	1,2	1,0	2,4	2,0
Огурцы свежие	10,0	8,0	15,0	12,0
Горошек зеленый конс.	6,0	4,0	9,0	6,0
Масло растительное	3,0	3,0	5,0	5,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Отварную очищенную свеклу, огурцы, лук репчатый нарезают соломкой, соединяют с предварительно прокипяченным в собственном соку консервированным зеленым горошком и заправляют растительным маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,6	3,0	2,6	39	40
от 3 до 7 лет	0,9	4,5	3,8	59	60

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	10,93	7,18	0,38	0,02	0,02	1,76
от 3 до 7 лет	16,39	10,77	0,56	0,02	0,03	2,64

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5 (ТК № 28)

На: салат «Пестрый»

№ рецептуры по сборнику: № 31, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	33,0	26,5	50,0	40,0
или свекла с 1.01	35,0	26,5	53,0	40,0
<b>Свекла отварная</b>		<b>26,0</b>		<b>39,0</b>
Яблоки	16,0	11,0	23,0	16,0
Сахар-песок	1,0	1,0	2,0	2,0
Масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

#### Технология приготовления

Свеклу отваривают, очищают от кожуры, шинкуют на крупной терке. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, шинкуют на крупной терке. Свеклу и яблоки перемешивают, добавляют сахар, заправляют растительным маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,4	2,0	3,9	35	40
от 3 до 7 лет	0,6	3,0	5,8	53	60

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	10,46	6,14	0,57	0,01	0,01	1,60
от 3 до 7 лет	15,68	9,22	0,85	0,01	0,02	2,40

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6 (ТК № 29)

На: салат "Здоровье"

№ рецептуры по сборнику: № 21, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	16,0	13,1	25,0	20,0
или морковь с 1.01	17,0	13,1	27,0	20,0
<b>Морковь отварная</b>		<b>13,0</b>		<b>20,0</b>
Свекла до 1.01	17,0	13,3	26,0	20,4
или свекла с 1.01	18,0	13,3	27,0	20,4
<b>Свекла отварная</b>		<b>13,0</b>		<b>20,0</b>
Горошек зеленый консерв.	11,0	7,0	15,4	10,0
Заправка:				
Масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0
Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2	0,2
Вода кипяченая	4,5	4,5	7,0	7,0
Сахар-песок	0,4	0,4	0,5	0,5
Соль	0,1	0,1	0,2	0,2
<b>Заправка для салатов</b>		<b>7,0</b>		<b>11,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

#### Технология приготовления

Овощи промывают, зачищают, отваривают, очищают от кожуры, нарезают соломкой, добавляют предварительно прокипяченный в собственном соку зеленый горошек, солят, поливают заправкой для салатов.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,7	2,0	2,9	32	40

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	10,45	9,83	0,32	0,03	0,02	1,0
от 3 до 7 лет	15,67	14,75	0,48	0,04	0,06	1,5

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7 (ТК № 30)

На: салат из свеклы с солеными огурцами

№ рецептуры по сборнику: № 21, сб. Пермь. 2001 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	36,0	29,0	55,0	44,0
или свекла с 1.01	38,0	29,0	59,0	44,0
<b>Свекла отварная</b>		<b>28,0</b>		<b>43,0</b>
Огурцы соленые	10	8,0	15,0	12,0
Масло растительное	4,0	4,0	6,0	6,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>40,0</b>		<b>60</b>

#### Технология приготовления

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой тонкой соломкой. Огурцы очищают от кожицы, нарезают вдоль на дольки, затем на ромбики, смешивают с заправленной свеклой и перемешивают.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,3	2,0	1,4	25	40
от 3 до 7 лет	0,4	3,0	2,1	37	60

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	6,43	3,79	0,23	0,01	0,01	0,77
от 3 до 7 лет	9,65	5,69	0,34	0,01	0,01	1,15

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8 (ТК № 36)

На: салат картофельный с зеленым горошком

№ рецептуры по сборнику: № 52, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	21,0	16,5	28,0	22,0
или с 1.09 – 31.10	22,0	16,5	29,0	22,0
или с 1.11 – 31.12	24,0	16,5	31,0	22,0
или с 1.01 – 29.02	25,0	16,5	33,0	22,0



Горошек зеленый консерв.	9,0	6,0	12,0	8,0
Яйца	3/40 шт	3,0	1/10 шт	4,0
Лук репчатый	2,7	2,0	3,6	3,0
или зеленый	3,0	2,0	4,0	3,0
Масло растительное	3,0	3,0	4,0	4,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>30</b>		<b>40</b>

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленный картофель отваривают, охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Подготовленное яйцо варят вкрутую, очищают и измельчают. Лук репчатый или зеленый бланшируют мелко шинкуют.

Овощи соединяют с предварительно прокипяченным в собственном соку консервированным зеленым горошком и заправляют растительным маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,97	3,0	3,0	43	30
от 3 до 7 лет	1,3	4,0	4,1	58	40

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	5,42	4,77	0,14	0,02	0,01	2,0
от 3 до 7 лет	11,69	11,43	0,38	0,03	0,02	2,65

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 9 (ТК № 37)

На: салат "Степной"

№ рецептуры по сборнику: № 25, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	8,5	7,0	17,0	13,4
или с 1.09 – 31.10	9,0	7,0	18,0	13,4
или с 1.11 – 31.12	10,0	7,0	19,0	13,4
или с 1.01 – 29.02	11,0	7,0	21,0	13,4
или с 1.03	11,6	7,0	22,0	13,4
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>6,8</b>		<b>13,0</b>
Морковь до 1.01	7,5	6,0	14,0	11,0
или морковь с 1.01	8,0	6,0	15,0	11,0
Огурцы соленые	10,0	5,0	18,0	10,0
Лук репчатый	6,0	5,0	12,0	10,0
Горошек зел. консерв.	4,5	3,0	11,0	7,0
Заправка:				
Масло растительное	1,0	1,0	2,5	2,5
Кислота лимонная	0,11	0,11	0,2	0,2
Вода кипяченая	3,0	3,0	6,0	6,0
Сахар-песок	0,2	0,2	0,5	0,5
Соль	0,1	0,1	0,2	0,2

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Отварной картофель в кожуре, очищают и нарезают соломкой. Подготовленную сырую морковь и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают соломкой, лук репчатый мелко шинкуют. Картофель и овощи соединяют, добавляют предварительно прокипяченный в собственном соку зеленый консервированный горошек, заправку и перемешивают.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	0,4	1,2	2,3	21	30
от 3 до 7 лет	0,8	2,3	4,6	43	60

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	5,84	5,72	0,19	0,02	0,01	1,63
от 3 до 7 лет	11,69	11,43	0,38	0,03	0,02	3,26

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10 (ТК № 38)

На: салат "Студенческий"

№ рецептуры по сборнику: № 37, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	14,0	11,3	19,0	15,5
или с 1.09 – 31.10	15,0	11,3	21,0	15,5
или с 1.11 – 31.12	16,0	11,3	22,0	15,5
или с 1.01 – 29.02	17,0	11,3	24,0	15,5
или с 1.03	19,0	11,3	26,0	15,5
<b>Картофель отварной</b>		<b>11,0</b>		<b>15,0</b>
Морковь до 1.01	7,5	6,1	10,0	8,1
или морковь с 1.01	8,0	6,1	11,0	8,1
<b>Морковь отварная</b>		<b>6,0</b>		<b>8,0</b>
Горошек зеленый конс.	8,5	5,5	11,0	7,0
Яйца	1/10 шт	4,5	7,0	6,0
Заправка:				
Масло растительное	0,8	0,8	1,0	1,0
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	0,1
Вода кипяченая	2,0	2,0	3,0	3,0
Сахар-песок	0,1	0,1	0,2	0,2
Соль	0,05	0,05	0,1	0,1
<b>Заправка для салатов</b>		<b>3,0</b>		<b>4,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>30</b>		<b>40</b>

### Технология приготовления

Овощи моют, очищают и отваривают, нарезают кубиками, добавляют пред-

**Пищевая ценность изделия (блюда)**

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	2,0	3,3	3,5	52	30
от 3 до 7 лет	2,6	4,4	4,7	69	40

**Расчет химического состава**

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	10,74	10,83	0,42	0,05	0,06	2,24
от 3 до 7 лет	14,32	14,44	0,57	0,06	0,08	2,99

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11 (ТК № 49)**

На: **щи из свежей капусты с картофелем**

№ рецептуры по сборнику: № 124, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокачанная	50,0	40,0	63,0	50,0
Картофель молодой до 1.09	30,0	24,0	38,0	30,0
или с 1.09 – 31.10	32,0	24,0	40,0	30,0
или с 1.11 – 31.12	34,0	24,0	43,0	30,0
или с 1.01 – 29.02	37,0	24,0	46,0	30,0
или с 1.03	40,0	24,0	50,0	30,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Лук репчатый	10,0	8,0	12,0	10,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Вода или бульон	160,0	160,0	196,0	196,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	15,0	15,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200/10</b>		<b>250/15</b>	

**Технология приготовления**

Овощи хорошо промывают и очищают.

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Можно отпускать с рыбными и мясными консервами, фрикадельками.

**Пищевая ценность изделия (блюда)**

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,4	4,9	7,0	78	200/10
от 3 до 7 лет	1,8	6,4	8,7	100	250/15

**Расчет химического состава**

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 12 (ТК № 52)

На: **борщ с капустой и картофелем**

№ рецептуры по сборнику: № 110, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	40,0	32,0	60,0	39,0
или свекла с 1.01	43,0	32,0	64,0	39,0
Капуста белокочанная	20,0	16,0	30,0	20,0
Картофель молодой до 1.09	20,0	16,0	30,0	20,0
или с 1.09 – 31.10	21,0	16,0	32,0	20,0
или с 1.11 – 31.12	23,0	16,0	34,0	20,0
или с 1.01 – 29.02	25,0	16,0	37,0	20,0
или с 1.03	27,0	16,0	40,0	20,0
Морковь до 1.01	16,0	8,0	15,0	10,0
или морковь с 1.01	10,0	8,0	16,0	10,0
Лук репчатый	11,0	8,0	14,0	10,0
Томат-паста	10,0	2,4	3,6	3,6
Масло слив. или растит.	2,4	4,0	4,0	4,0
Сахар-песок	4,0	2,4	2,4	2,4
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	0,1
Вода или бульон	160,0	160,0	240,0	240,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	15,0	15,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200/10</b>		<b>250/15</b>	

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Свеклу подготавливают следующим образом:

- свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы);
- или свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты или неочищенную. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томат-пастой.

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой.

Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Борщ можно отпускать с мясом отварным, рыбными консервами, мясом тушеным и фрикадельками.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,7	5,3	10,3	95	200/10
от 3 до 7 лет	2,1	7,1	13,0	124	250/15

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	34,33	18,47	0,87	0,04	0,05	6,30
от 3 до 7 лет	44,99	23,28	1,09	0,05	0,07	7,90

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13 (ТК № 53)

На: **рассольник домашний**

№ рецептуры по сборнику: № 131, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	75,0	60,0	94,0	75,0
или с 1.09 – 31.10	80,0	60,0	100,0	75,0
или с 1.11 – 31.12	86,0	60,0	107,0	75,0
или с 1.01 – 29.02	92,0	60,0	115,0	75,0
или с 1.03	100,0	60,0	125,0	75,0
Капуста белокачанная	20,0	16,0	25,0	20,0
Огурцы соленые	15,0	12,0	27,0	15,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Лук репчатый	9,5	8,0	12,0	10,0
Масло слив . или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Вода или бульон	144,0	144,0	176,0	176,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	10,0	10,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200/10</b>		<b>250/10</b>	

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

В кипящий бульон или воду кладут шинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 мин пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин. до готовности вводят соль.

Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Можно отпускать с мясными или рыбными фрикадельками, с отварным мясом.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,8	5,0	11,5	99	200/10
от 3 до 7 лет	2,2	5,9	14,3	120	250/10

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14 (ТК № 55)

На: суп картофельный с макаронными изделиями

№ рецептуры по сборнику: № 140, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	75,0	60,0	94,0	75,0
или с 1.09 – 31.10	80,0	60,0	100,0	75,0
или с 1.11 – 31.12	86,0	60,0	107,0	75,0
или с 1.01 – 29.02	92,0	60,0	115,0	75,0
или с 1.03	100,0	60,0	125,0	75,0
Макаронные изделия	8,0	8,0	10,0	10,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Лук репчатый	9,5	8,0	12,0	10,0
Масло слив. или растит.	3,0	3,0	3,0	3,0
Вода или бульон	152,0	152,0	190,0	190,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают, очищают и нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассируют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассированные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. Добавляют соль.

Суп можно готовить с курицей, говядиной, мясными консервами, фрикадельками.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	2,2	2,3	15,1	91	200
от 3 до 7 лет	2,7	2,8	18,9	113	250

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	10,98	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
от 3 до 7 лет	13,73	20,92	0,86	0,08	0,06	6,60

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15 (ТК № 58)

На: суп картофельный с клецками

№ рецептуры по сборнику: № 38, сб. Пермь. 2001 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	50,0	40,0	94,0	75,0
или с 1.09 – 31.10	53,0	40,0	100,0	75,0
или с 1.11 – 31.12	57,0	40,0	107,0	75,0
или с 1.01 – 29.02	61,5	40,0	115,0	75,0
или с 1.03	67,0	40,0	125,0	75,0
Лук репчатый	9,5	8,0	12,5	10,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	13,0	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	12,0	10,0
Масло растит. или слив.	2,0	2,0	2,5	2,5
Вода	150,0	150,0	190,0	190,0
<b>Клецки:</b>		<b>25,0</b>		<b>30,0</b>
Мука пшеничная в/с	8,0	8,0	10,0	10,0
Масло сливочное	1,0	1,0	1,0	1,0
Яйца	1/20 шт	2,0	3/40 шт	3,0
Вода	12,0	12,0	14,0	14,0
Соль	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200/25</b>		<b>250/30</b>	

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, лук – мелкими кубиками. кипящий бульон или воду закладывают картофель, доводят до готовности, кладут пассированные коренья, клецки.

Для приготовления клецек: в воду или молоко кладут масло, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, не переставая помешивать, прогревают в течение 10-15 мин. Охлаждая добавляют сырые яйца и перемешивают. Формуют в виде жгута и нарезают на кусочки.

Варят при слабом кипении 5-7 мин.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	2,3	2,5	14,2	90	200/25
от 3 до 7 лет	3,1	3,8	19,6	127	250/30

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	12,95	20,0	0,77	0,08	0,05	5,28
от 3 до 7 лет	16,19	25,0	0,96	0,10	0,06	6,51

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16 (ТК № 59)

На: суп картофельный с бобовыми

№ рецептуры по сборнику: № 139, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель до 1.09	51,0	40,0	64,0	50,0
или с 1.09 – 31.10	53,0	40,0	66,0	50,0
или с 1.11 – 31.12	57,0	40,0	70,0	50,0
или с 1.01 – 29.02	62,0	40,0	77,0	50,0
или с 1.03	67,0	40,0	84,0	50,0
Лук репчатый	10,0	8,0	12,0	10,0
Морковь до 1.01	13,0	11,0	16,0	13,0
или морковь с 1.01	14,0	11,0	17,0	13,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Горох или фасоль	16,1	16,0	20,2	20,0
Вода или бульон	144,0	144,0	180,0	180,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох, чечевицу подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу – на 5-8 ч, лущеный горох – на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	4,6	3,7	14,8	112	200
от 3 до 7 лет	5,8	4,6	18,4	140	250

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	22,66	26,07	1,56	0,17	0,06	3,68
от 3 до 7 лет	28,32	32,59	1,95	0,21	0,08	4,60

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17 (ТК № 61)

На: суп крестьянский с крупой

№ рецептуры по сборнику: № 134, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	30,0	24,0	38,0	30,0
Картофель молодой до 1.09	25,0	20,0	31,0	25,0
или с 1.09 – 31.10	27,0	20,0	33,0	25,0



или с 1.03	33,0	20,0	42,0	25,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Лук репчатый	11,0	8,0	12,0	10,0
Масло растительное или слив.	4,0	4,0	5,0	5,0
Крупа перловая	8,0	8,0	10,0	10,0
Вода	176,0	176,0	220,0	220,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	15,0	15,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200/10</b>		<b>250/15</b>	

#### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Крупу перловую промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде и варят до полуготовности, затем воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до готовности кладут пассерованные овощи. Отпускают суп со сметаной, прошедшей термическую обработку.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	2,4	6,9	11,8	120	200/10
от 3 до 7 лет	3,1	9,1	14,8	155	250/15

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	30,61	13,48	0,49	0,03	0,03	5,7
от 3 до 7 лет	35,45	14,28	0,52	0,03	0,04	7,1

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18 (ТК № 63)

На: **суп из овощей**

№ рецептуры по сборнику: № 135 сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокачанная	20,0	16,0	25,0	20,0
Картофель молодой до 1.09	50,0	40,0	62,0	50,0
или с 1.09 – 31.10	53,0	40,0	67,0	50,0
или с 1.11 – 31.12	57,0	40,0	71,0	50,0
или с 1.01 – 29.02	62,0	40,0	77,0	50,0
или с 1.03	67,0	40,0	83,0	50,0
Лук репчатый	9,5	8,0	12,0	10,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	13,0	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	14,0	10,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Горошек зеленый консерв.	9,0	6,0	12,0	8,0
Вода или бульон	152,0	152,0	190,0	190,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	15,0	15,0

### Технология приготовления

Мелко нашинкованную морковь, лук пассируют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассированные овощи, горошек зеленый, соль.

Суп можно отпускать со сметаной, прошедшей термическую обработку.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,6	4,9	8,6	86	200/10
от 3 до 7 лет	2,0	6,5	10,8	110	250/15

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	17,81	17,29	0,61	0,07	0,05	7,16
от 3 до 7 лет	22,26	21,61	0,76	0,09	0,06	8,95

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19 (ТК № 64)

На: **свекольник**

№ рецептуры по сборнику: №35, сб. Пермь. 2001 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	65,0	52,0	81,0	65,0
или свекла с 1.01	69,0	52,0	87,0	65,0
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>51,0</b>		<b>63,0</b>
Картофель до 1.09	43,0	35,0	53,0	43,0
или с 1.09 – 31.10	46,0	35,0	58,0	43,0
или с 1.11 – 31.12	50,0	35,0	62,0	43,0
или с 1.01 – 29.02	53,0	35,0	67,0	43,0
или с 1.03	58,0	35,0	72,0	43,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Лук репчатый	11,0	9,0	14,0	12,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Томат-паста	1,0	1,0	1,3	1,3
Сахар-песок	1,3	1,3	1,7	1,7
Вода или бульон	160,0	160,0	200,0	200,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	10,0	10,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200/10</b>		<b>250/10</b>

### Технология приготовления

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110 градусов, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерован-

**Пищевая ценность изделия (блюда)**

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,7	4,9	12,5	101	200/10
от 3 до 7 лет	2,1	5,2	14,7	113	250/10

**Расчет химического состава**

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	27,16	22,77	1,15	0,05	0,05	5,5
от 3 до 7 лет	30,39	25,62	1,28	0,06	0,06	5,4

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 20 (ТК № 66)**

На: уха рыбацкая

№ рецептуры по сборнику: № 181, сб. 1996 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	46,0	32,0	63,0	44,0
или горбуша потр. с гол.	38,0	32,0	52,0	44,0
<b>Масса вареной рыбы</b>		<b>25,0</b>		<b>35,0</b>
Картофель молодой до 1.09	75,0	60,0	94,0	75,0
или с 1.09 – 31.10	80,0	60,0	100,0	75,0
или с 1.11 – 31.12	86,0	60,0	107,0	75,0
или с 1.01 – 29.02	92,0	60,0	115,0	75,0
или с 1.03	100,0	60,0	125,0	75,0
Лук репчатый	13,0	11,0	17,0	13,0
Масло сливочное	2,0	2,0	2,5	2,5
Зелень	1,1	0,8	5,0	3,0
Вода	220,0	220,0	275,0	275,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200/25</b>		<b>250/30</b>

**Технология приготовления**

Овощи хорошо промывают и очищают.

Из костей варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный кубиками, и варят. За 15 минут до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы (филе с кожей, без костей), лук, нарезанный мелкими кубиками, заправляют солью и доводят до готовности. По окончании варки в уху кладут масло сливочное. Уху готовят и без масла.

Можно рыбу варить отдельно, в этом случае рыбу кладут при отпуске.

**Пищевая ценность изделия (блюда)**

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	6,7	3,3	11,0	102	200/25
от 3 до 7 лет	9,2	4,4	13,8	133	250/30

**Расчет химического состава**

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 21 (ТК № 72)

На: суп молочный с крупой («Артек», рис, пшено, овсяная)

№ рецептуры по сборнику: № 161, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая, овсяная	12,0	12,0	15,0	15,0
или крупа «Артек», пшено	16,0	16,0	20,0	20,0
Молоко	210,0	210,0	263,0	263,0
Масло сливочное	2,0	2,0	2,5	2,5
Сахар-песок	2,4	2,4	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

#### Технология приготовления

Крупы: рисовую или «Артек» или овсяную или пшено, варят в кипящем молоке, кладут соль, сахар и варят до готовности.

При отпуске заправляют маслом.

#### Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой «Артек»)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	7,7	8,4	22,4	195	200
от 3 до 7 лет	9,6	10,5	28,0	244	250

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	250,95	37,05	0,94	0,11	0,30	1,09
от 3 до 7 лет	313,69	46,31	1,18	0,14	0,37	1,37

#### Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой рисовой)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	6,5	8,0	19,2	175	200
от 3 до 7 лет	8,2	10,0	24,0	218	250

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	223,30	30,85	0,30	0,07	0,26	1,09
от 3 до 7 лет	279,13	38,56	0,37	0,08	0,32	1,37

#### Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой пшенной)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	7,5	6,3	21,0	170	200
от 3 до 7 лет	9,3	7,8	26,3	212	250

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1 мг	B2 мг	C мг

**Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой овсяной)**

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	7,1	8,0	17,7	170	200
от 3 до 7 лет	9,3	11,9	23,5	237	250

**Расчет химического состава**

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	229,22	37,74	0,60	0,10	0,26	1,09
от 3 до 7 лет	315,82	51,51	0,84	0,15	0,37	1,31

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 22 (ТК № 73)**

На: суп молочный с овощами

№ рецептуры по сборнику: № 162, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	64,0	51,0	79,0	63,0
или с 1.09 – 31.10	68,0	51,0	84,0	63,0
или с 1.11 – 31.12	72,0	51,0	90,0	63,0
или с 1.01 – 29.02	78,0	51,0	97,0	63,0
или с 1.03	84,0	51,0	105,0	63,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Капуста белокочанная	15,0	12,0	19,0	15,0
или цветная	23,0	12,0	29,0	15,0
Молоко	120,0	120,0	150,0	150,0
Вода	30,0	30,0	38,0	38,0
Масло сливочное <sup>1</sup>	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

1 - 50% масла используется для пассерования овощей

**Технология приготовления**

Овощи хорошо промывают и очищают.

Морковь нарезают ломтиками или дольками, картофель – кубиками или дольками, белокочанную капусту – шашками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия. Некоторые сорта белокочанной капусты и цветную капусту предварительно бланшируют для удаления горечи.

В кипящую воду кладут пассерованные морковь, картофель, затем капусту. Варят при слабом кипении до готовности.

За 5-10 мин до окончания варки вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

**Пищевая ценность изделия (блюда)**

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	4,7	5,6	14,5	127	200

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	152,48	31,68	0,68	0,10	0,20	6,98
от 3 до 7 лет	190,061	39,61	0,86	0,12	0,26	8,72

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23 (ТК № 74)

На: суп молочный с макаронными изделиями

№ рецептуры по сборнику: № 160, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	16,0	16,0	20,0	20,0
Молоко	185,0	185,0	231,0	231,0
Масло сливочное	1,6	1,6	2,0	2,0
Сахар-песок	1,6	1,6	2,0	2,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

#### Технология приготовления

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны – 15-20 мин, лапшу – 10-12 мин, вермишель – 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	6,7	6,6	19,5	164	200
от 3 до 7 лет	8,4	8,2	24,4	204	250

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	198,25	24,76	0,39	0,07	0,23	0,96
от 3 до 7 лет	247,81	30,95	0,49	0,09	0,29	1,20

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 24 (ТК № 77)

На: рыба припущенная

№ рецептуры по сборнику: № 371, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	147,0	85,0	169,0	97,0
или горбуша потр.с гол.	121,0	85,0	140,0	97,0
Лук репчатый	3,0	2,0	4,0	3,0
Морковь до 1.01	2,9	2,3	3,8	3,0

### Технология приготовления

Первичная обработка рыбы складывается из следующих операций: разделка; очистка от чешуи; удаление головы и плавников, внутренностей; промывание; разделка и нарезка полуфабрикатов.

Овощи хорошо промывают и очищают.

Порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон, солят, добавляют лук репчатый, морковь и припускают 15-20 мин.

Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Соусы – белый, томатный.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	15,6	5,0	0,4	109	70
от 3 до 7 лет	17,8	5,7	0,4	124	80

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	12,87	18,73	0,41	0,12	0,11	0,17
от 3 до 7 лет	14,71	21,41	0,47	0,14	0,13	0,19

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25 (ТК № 78)

На: **рыба отварная**

№ рецептуры по сборнику: № 369, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	126,0	73,0	145,0	84,0
или горбуша потр.с гол.	107,0	75,0	123,0	86,0
Морковь до 1.01	2,5	2,0	3,2	2,5
или морковь с 1.01	3,0	2,0	3,4	2,5
Лук репчатый	3,0	2,0	4,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>60</b>		<b>70</b>	

### Технология приготовления

Подготовленную рыбу (см. ТК № 24), разделанную на филе с кожей без костей, нарезают на порции, отваривают. При отпуске поливают соусом.

Соус: готовят белый соус, для чего муку пассируют на сливочном масле до золотистого цвета, разводят рыбным бульоном. В готовый соус добавляют сливочное масло, мелко нарезанные крутые яйца, соль, лимонную кислоту и зелень.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	15,6	5,0	0,4	109	70
от 3 до 7 лет	17,8	5,7	0,4	124	80

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	10,12	9,02	0,35	0,08	0,07	0,10
от 3 до 7 лет	11,56	10,31	0,40	0,09	0,08	0,11

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 26 (ТК № 81)

На: **тефтели рыбные**

№ рецептуры по сборнику: № 394, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	до 3 лет; от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	84,0	46,0
Мука пшеничная в/с	6,0	6,0
Лук репчатый	11,0	10,0
Молоко или вода	14,0	14,0
Хлеб пшеничный	10,0	10,0
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>83,0</b>
Масло растительное	6,0	6,0
<b>Масса тушеных тефтелей</b>		<b>70,0</b>
Бульон	27,0	27,0
Масло сливочное	1,5	1,5
Мука пшеничная	1,5	1,5
Морковь до 1.01	1,9	1,5
или морковь с 1.01	2,0	1,5
Лук репчатый	0,7	0,6
Томат-паста	2,0	2,0
Масло сливочное	0,5	0,5
Сахар	0,3	0,3
<b>Соус томатный</b>		<b>30,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>70/30</b>

### Технология приготовления

Подготовленное филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают 2 раза через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке или воде пшеничным хлебом. Массу хорошо вымешивают, выбивают и формируют шарики по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, выкладывают на противень, смазанный маслом, заливают соусом, добавляя воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин до готовности.

При отпуске тефтели поливают соусом томатным, в котором они тушились.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3; 3-7 лет	15,5	13,5	12,4	234	70/30

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг



### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27 (ТК № 89)

На: **гуляш**

№ рецептуры по сборнику: № 437, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	до 3 лет; от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	107,0	79,0
<b>Масса тушеного мяса</b>		<b>50,0</b>
Лук репчатый	12,0	10,0
Масло растительное	4,0	4,0
<b>Пассерованный лук</b>		<b>5,0</b>
Томат-паста	3,0	3,0
Мука пшеничная в/с	3,0	3,0
<b>Масса соуса</b>		<b>50,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>50/50</b>

#### Технология приготовления

Подготовленное мясо нарезают кубиками и обжаривают. Мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты в закрытой посуде около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3; 3-7 лет	14,5	15,7	3,2	212	50/50

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3; 3-7 лет	10,80	19,59	2,2	0,04	0,10	0,9

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 28 (ТК № 91)

На: **жаркое по-домашнему**

№ рецептуры по сборнику: № 436, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	129,0	95,0	129,0	95,0
<b>Масса тушеного мяса</b>		<b>60,0</b>		<b>60,0</b>
Картофель молодой до 1.09	90,0	72,0	120,0	96,0
или с 1.09 – 31.10	96,0	72,0	128,0	96,0
или с 1.11 – 31.12	103,0	72,0	137,0	96,0
или с 1.01 – 29.02	111,0	72,0	148,0	96,0
или с 1.03	120,0	72,0	160,0	96,0
Лук репчатый	10,0	9,0	14,0	12,0
Масло растительное	3,0	3,0	4,0	4,0
Томат-паста	2,0	2,0	2,0	2,0

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленное мясо нарезают по 2-4 куса на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности.

Тушеное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках. Блюдо можно готовить без томат-пасты.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	16,9	15,7	8,2	242	150
от 3 до 7 лет	18,4	18,9	12,0	292	180

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	14,41	29,46	2,62	0,08	0,12	1,68
от 3 до 7 лет	18,88	38,08	3,18	0,11	0,16	5,59

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 29 (ТК № 96)

На: зразы “Школьные”

№ рецептуры по сборнику: № 159, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	43,0	32,0	52,0	38,0
Хлеб пшеничный	7,0	7,0	8,0	8,0
Вода	9,0	9,0	11,0	11,0
<b>Котлетная масса</b>		<b>47,0</b>		<b>56,0</b>
Лук репчатый	12,0	10,0	14,0	12,0
Масло растительное	3,0	3,0	3,5	3,5
<b>Пассированный лук</b>		<b>5,0</b>		<b>6,0</b>
Сухари пшен. панировочные	4,0	4,0	5,0	5,0
Яйца	1/10 шт	4,0	1/8 шт	5,0
Соль	0,4	0,4	0,5	0,5
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>60,0</b>		<b>72,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>50</b>		<b>60</b>

### Технология приготовления

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с хлебом, предварительно замоченным в воде, добавляют соль и перемешивают. Затем вторично пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарубленное яйцо (см. ТК № 8), тщательно перемешивают массу и хорошо выбивают. Массу формуют, панируют, придают овально-приплюснутую форму, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	6,9	8,4	6,4	129	50/3
от 3 до 7 лет	8,3	10,0	8,4	158	70/4

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	9,90	13,64	0,84	0,03	0,06	0,06
от 3 до 7 лет	10,87	14,86	0,84	0,04	0,07	0,06

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 30 (ТК № 104)

На: **биточки паровые**

№ рецептуры по сборнику: №289, сб. Дели принт 2011 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	50,0	37,0	70,0	51,0
Хлеб пшеничный	9,0	9,0	13,0	13,0
Молоко	11,0	11,0	15,0	15,0
Масло сливочное	1,7	1,7	2,3	2,3
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>58,0</b>		<b>81,0</b>
<b>Масса готовых тефтелей</b>		<b>50,0</b>		<b>70,0</b>
Масло сливочное	3,0	3,0	4,0	4,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>50/3</b>		<b>70/4</b>

### Технология приготовления

В котлетную массу добавляют масло сливочное, формируют биточки, варят на пару 20-25 мин или припускают в сотейнике под крышкой 15-20 мин.

Отпускают с маслом сливочным, соусом молочным или сметанным.

Гарниры – рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	6,7	6,7	4,8	107	50/3
от 3 до 7 лет	9,4	9,5	6,7	151	70/4

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	15,13	10,38	0,48	0,02	0,05	0,04
от 3 до 7 лет	20,89	14,54	0,66	0,03	0,07	0,06

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 31 (ТК № 110)

На: запеканка капустная с мясом

№ рецептуры по сборнику: № 288, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	74,0	54,0	104,0	78,0
Масло сливочное	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Масса готового фарша</b>		<b>46,0</b>		<b>66,0</b>
Капуста белокочанная	194,0	155,0	258,0	206,0
Яйца	9/40 шт	9,0	3/10 шт	12,0
Молоко	26,0	26,0	35,0	35,0
Крупа манная	13,0	13,0	18,0	18,0
Соль	1,0	1,0	1,2	1,2
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>250,0</b>		<b>334,0</b>
Масло растительное	4,6	4,6	6,0	6,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

### Технология приготовления

Капусту промывают, шинкуют соломкой, тушат в молоке почти до готовности, затем постепенно всыпают манную крупу и продолжают тушить еще 5-10 мин, охлаждают до 40-50°C. Добавляют сырое яйцо и хорошо перемешивают. Капустную массу делят на две равные части, затем одну часть массы кладут на смазанный маслом противень, сверху мясной фарш, а на него оставшуюся часть капустной массы. После этого изделие разравнивают, сбрызгивают расплавленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C в течение 8-10 мин до готовности.

Фарш: подготовленное мясо варят не менее 2 часов. Сварившееся мясо остужают, пропускают через мясорубку и припускают на разогретом противне с маслом сливочном при температуре 150-180°C в течение 4-5 мин.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	15,8	13,0	17,0	249	150
от 3 до 7 лет	21,0	17,2	22,6	330	200

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	112,11	42,46	1,79	0,09	0,20	29,22
от 3 до 7 лет	149,48	56,61	2,37	0,12	0,27	38,96

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 32 (ТК № 118)

На: **голубцы ленивые (2 вариант)**

№ рецептуры по сборнику: № 150, сб. Пермь. 2001 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	87,0	63,0	100,0	73,0
Крупа рисовая	8,0	8,0	10,0	10,0
<b>Масса вареного риса</b>		<b>24,0</b>		<b>28,0</b>
Лук репчатый	19,0	16,0	21,0	18,0
Масло сливочное	4,0	4,0	5,0	5,0
<b>Пассированный лук</b>		<b>8,0</b>		<b>9,0</b>
Яйца	1/5 шт	9,0	¼ шт	10,0
Капуста белокочанная	151,0	122,0	165,0	133,0
<b>Масса припущенной капусты</b>		<b>110,0</b>		<b>120,0</b>
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>200,0</b>		<b>220,0</b>
<b>Масса готовых голубцов</b>		<b>180,0</b>		<b>200,0</b>
Соус:				
Бульон	18,0	18,0	27,0	27,0
Масло сливочное	1,0	1,0	1,4	1,4
Мука пшеничная в/с	1,0	1,0	1,4	1,4
Морковь до 1.01	1,2	1,0	2,3	1,8
или морковь с 1.01	1,3	1,0	2,5	1,8
Лук репчатый	0,5	0,4	0,7	0,6
Томат-паста	3,0	3,0	4,0	4,0
Масло сливочное	0,3	0,3	0,5	0,5
Сахар-песок	0,2	0,2	0,3	0,3
<b>Соус томатный</b>		<b>20,0</b>		<b>30,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>180/20</b>		<b>200/30</b>

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленную говядину пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, рассыпчатый рис, подготовленные яйца (см. ТК № 8 сб. 2011 г), припущенную измельченную капусту, формируют в виде котлет и тушат не менее 15 мин с обеих сторон, после чего заливают соусом томатным (см. ТК № 216) и запекают до готовности в жарочном или духовом шкафу 15-20 мин при температуре 200-220°C. Отпускают голубцы с соусом.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	14,9	13,2	12,9	230	180/20
от 3 до 7 лет	16,8	13,4	15,2	248	200/30

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	59,80	34,81	2,38	0,05	0,13	9,66
от 3 до 7 лет	60,58	39,86	1,62	0,07	0,15	22,75

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33 (ТК № 122)

На: **биточки рубленые из птицы (паровые)**

№ рецептуры по сборнику: № 306, сб. Дели принт 2011 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курица 1 кат.	87,0	37,0	104,0	44,0
Хлеб пшеничный	9,0	9,0	11,0	11,0
Молоко или вода	13,0	13,0	16,0	16,0
Масло сливочное	0,8	0,8	1,0	1,0
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>57,0</b>		<b>68,0</b>
Масло сливочное	0,8	0,8	1,0	1,0
<b>Масса биточков</b>		<b>50,0</b>		<b>60,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>50</b>		<b>60</b>

#### Технология приготовления

Подготовленное мясо птицы без кожи и костей нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, масло сливочное, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают.

Готовую котлетную массу разделяют на биточки (1-2 шт. на порцию), кладут в смазанную сливочным маслом емкость, варят на пару 25-30 мин.

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	7,1	7,7	4,9	117	50
от 3 до 7 лет	8,5	9,2	5,8	141	60

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	22,98	10,71	0,74	0,04	0,08	0,80
от 3 до 7 лет	27,58	12,85	0,90	0,05	0,09	0,96

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34 (ТК № 131)

На: **плов из курицы (2 вариант)**

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 10

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Куры потрош. 1 кат.	118,5	105,0	150,0	131,0
или бройлеры п/п	125,0	92,0	156,0	115,0
Масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0
<b>Масса готовой курицы</b>		<b>40,0</b>		<b>50,0</b>
Лук репчатый	11,0	9,0	14,0	12,0

Крупа рисовая	38,5	38,5	53,0	53,0
Масло растительное	9,0	9,0	12,0	12,0
Томат-паста	1,9	1,9	3,0	3,0
<b>Масса риса и овощей</b>		<b>110,0</b>		<b>150,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

#### Технология приготовления

Подготовленные тушки курицы отваривают, остужают, разделяют на филе без кожи и костей. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пастилу, серованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное или сливочное, томатную пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 мин. Плов можно готовить без томатной пасты.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	19,9	25,7	26,2	418	110/40
от 3 до 7 лет	25,2	33,0	35,7	544	150/50

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	21,57	36,88	1,87	0,06	0,12	0,54
от 3 до 7 лет	27,84	48,70	2,40	0,08	0,15	0,71

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 35 (ТК № 135)

На: картофель отварной с маслом

№ рецептуры по сборнику: № 203, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	135,0	108,0	135,0	108,0
или с 1.09 – 31.10	143,0	107,0	143,0	107,0
или с 1.11 – 31.12	153,0	107,0	153,0	107,0
или с 1.01 – 29.02	165,0	107,0	165,0	107,0
или с 1.03	178,0	107,0	178,0	107,0
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>100,0</b>		<b>100,0</b>
Масло сливочное	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100/2</b>		<b>100/2</b>

#### Технология приготовления

Промытый и очищенный картофель нарезают крупными кубиками, кладут в кипящую подсоленную воду, варят до готовности. Отвар сливают и картофель подсушивают. Отпускают горячим и поливают растопленным сливочным маслом.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,0	2,0	10,0	80	100/2
от 3 до 7 лет	1,0	2,0	10,0	80	100/2

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	8,86	19,87	0,78	0,06	0,05	0,85
от 3 до 7 лет	8,99	19,93	0,79	0,06	0,05	0,86

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 36 (ТК № 137)

На: **картофельное пюре**

№ рецептуры по сборнику: № 520, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	109,0	87,0
или с 1.09 – 31.10	115,0	86,0
или с 1.11 – 31.12	123,0	86,0
или с 1.01 – 29.02	132,0	86,0
или с 1.03	143,0	86,0
Молоко кипяченое	15,0	15,0
Масло сливочное	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>100</b>	

#### Технология приготовления

Промытый и очищенный картофель отваривают. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 3 до 7 лет	2,1	3,4	13,1	93	100

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	24,29	19,66	0,71	0,08	0,07	3,47

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 37 (ТК № 138)

На: **капуста тушеная**

№ рецептуры по сборнику: № 534, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	143,0	115,0	186,0	149,0
Морковь до 1.01	2,50	2,0	3,3	2,6
или морковь с 1.01	2,67	2,0	3,5	2,6



Сахар-песок	3,0	3,0	4,0	4,0
Томат-паста	2,7	2,7	3,5	3,5
Кислота лимонная	0,07	0,07	0,1	0,1
Масло сливочное	3,3	3,3	4,0	4,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>100</b>			<b>130</b>

#### Технология приготовления

Промытую и очищенную свежую капусту нарезают соломкой, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), разведенную кипяченой водой лимонную кислоту, масло растительное, пассированную томат-пасту и тушат до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавляют пассированные овощи, заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту и рецепты исключают, добавляя небольшое количество воды и сахара.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	2,1	3,2	9,0	73	110
от 3 до 7 лет	2,7	4,2	11,7	95	130

#### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	46,06	17,43	0,67	0,03	0,04	18,83
от 3 до 7 лет	59,88	22,66	0,87	0,04	0,05	24,48

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38 (ТК № 140)

На: морковь, тушенная с рисом

№ рецептуры по сборнику: № 219, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	82,0	66,0	89,0	71,0
или морковь с 1.01	87,5	66,0	95,0	71,0
Масло сливочное	8,0	8,0	9,0	9,0
Сахар-песок	3,0	3,0	3,5	3,5
Крупа рисовая	19,0	19,0	21,0	21,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>120</b>			<b>130</b>

#### Технология приготовления

Промытую и очищенную морковь нарезают мелкими кубиками, слегка тушат в кипящую воду закладывают морковь, подготовленную крупу, соль и приправы до готовности. Для варки крупы рисовой закладку жидкости берут как для каши рассыпчатой. При отпуске можно подавать с прокипяченной сметаной.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	2,1	3,2	9,0	73	110
от 3 до 7 лет	2,7	4,2	11,7	95	130

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	17,87	30,04	0,59	0,04	0,05	1,31
от 3 до 7 лет	19,36	32,54	0,64	0,04	0,05	1,42

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39 (ТК № 143)

На: **овощи припущенные**

№ рецептуры по сборнику: № 524, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	129,0	103,0	180,0	144,0
или морковь с 1.01	137,0	103,0	192,0	144,0
<b>Масса припущенных овощей</b>		<b>95,0</b>		<b>133,0</b>
Масло сливочное	3,0	3,0	5,0	5,0
Сахар-песок	1,0	1,0	2,0	2,0
Мука пшеничная в/с	1,0	1,0	2,0	2,0
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>		<b>140</b>

#### Технология приготовления

Промытые и очищенные овощи нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного.

При приготовлении овощей с соусом припущенные овощи заправляют соусом молочным и прогревают. При использовании моркови в соус добавляют сахар в количестве 3 г на порцию.

#### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	1,5	2,8	9,7	70	100
от 3 до 7 лет	2,1	4,0	13,5	98	140

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3 лет	28,09	38,75	0,74	0,05	0,06	1,81
от 3 до 7 лет	39,33	54,25	1,04	0,07	0,09	2,53

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40 (ТК № 141)

На: рагу из овощей

№ рецептуры по сборнику: № 224, сб. шк. 2004 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	до 3 лет; от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	42,0	33,5
или с 1.09 – 31.10	45,0	33,5
или с 1.11 – 31.12	48,0	33,5
или с 1.01 – 29.02	52,0	33,5
или с 1.03	56,0	33,5
Морковь до 1.01	25,0	20,0
или морковь с 1.01	27,0	20,0
Лук репчатый	14,6	12,0
Капуста белокочанная	30,0	24,0
Масло растительное	4,0	4,0
Соус:		
Бульон	27,5	27,5
Масло сливочное	1,5	1,5
Мука пшеничная в/с	1,5	1,5
Морковь до 1.01	2,5	2,0
или морковь с 1.01	2,7	2,0
Лук репчатый	0,6	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Сахар-песок	0,4	0,4
Томат-паста	3,0	3,0
<b>Соус томатный</b>		<b>30,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100</b>

### Технология приготовления

Предварительно промытые и очищенные овощи и корни нарезают дольками или кубиками, слегка припускают до полуготовности, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом томатным (см. ТК № 216 сб. 2011 г) или соусом сметанным (см. ТК № 217 сб. 2011 г) и тушат 20-30 мин до готовности.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3; 3-7 лет	1,9	5,3	10,9	99	100

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
до 3; 3-7 лет	25,54	23,51	0,80	0,06	0,05	7,60

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 41 (ТК № 147)

На: **зразы морковные с творогом**

№ рецептуры по сборнику: № 297, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	82,5	66,0	99,0	79,0
или морковь с 1.01	88,0	66,0	106,0	79,0
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0
Масло сливочное	4,0	4,0	5,0	5,0
Творог	16,2	16,0	19,4	19,0
Сахар-песок	6,0	6,0	7,0	7,0
Яйца	1/8 шт	5,0	3/20 шт	6,0
Молоко	16,0	16,0	19,0	19,0
Мука пшеничная в/с	4,0	4,0	5,0	5,0
Крупа манная	6,0	6,0	7,0	7,0
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>120,0</b>		<b>144,0</b>
<b>Масса готовых зраз</b>		<b>100,0</b>		<b>120,0</b>
Соус:				
Курага б/к	3,6	3,6	4,8	4,8
Вода для кураги	12,0	12,0	16,0	16,0
или абрикосы	18,0	15,5	24,0	20,6
Сахар-песок	18,0	18,0	24,0	24,0
<b>Соус абрикосовый</b>		<b>30,0</b>		<b>40,0</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>100/30</b>		<b>120/40</b>

### Технология приготовления

Морковь моют, чистят, шинкуют соломкой, тушат с маслом, молоком или водой, смешивают ее с манной крупой и сахаром, перемешивают и снова тушат 8-10 мин. Затем в морковь добавляют подготовленные яйца (см. ТК № 8), перемешивают и готовую массу разделяют на лепешки. На середину лепешки кладут протертый творог, смешанный с яйцом и сахаром. Изделию придают приплюснутую овальную форму, обваливают в муке или сухарях, и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-250°C в течение 5-8 мин. Отпускают со сладким соусом.

Соус: свежие абрикосы погружают на 30-40 мин в кипяток, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 ч и кипятят 5-8 мин. Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 ч. Затем ее варят на той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
до 3 лет	5,7	5,8	33,5	207	100/30
от 3 до 7 лет	6,9	6,3	42,4	249	120/40

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг

**valentina.tartina2014**

- [Управление аккаунтом](#)
- [Выйти](#)

[Добавить аккаунт](#)

[Настройки](#)[Помощь](#)

Напечатать

Скачать