

Утверждаю:
директор «МКОУ СОШ
им. В. Д. Успенского»
Кирютина Т. И.
приказ от 12/2 от 16.12.2024



**Примерное десятидневное меню
структурного подразделения детский сад «Сказка»
МКОУ Одоевская СОШ им.В.Д.Успенского**

Утверждаю:
директор «МКОУ ОСОШ
им. В. Д. Успенского»
Кирютина Т. И.
приказ от 12/2 от 16.12.2024

Примерное десятидневное меню
структурного подразделения детский сад «Сказка»
МКОУ Одоевская СОШ им.В.Д.Успенского

СОДЕРЖАНИЕ

Примерное 10-дневное меню для детей	5
Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3-х лет.....	10
Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х лет до 7-ми лет	30
Технологические карты	50
Технологическая карта № 1. Суп «Молочный»	50
Технологическая карта № 2. Каша «Дружба».....	51
Технологическая карта № 3. Каша «Пшенная»	52
Технологическая карта № 4. Омлет	53
Технологическая карта № 5. Каша «Манная».....	54
Технологическая карта № 6. Каша «Геркулесовая»	55
Технологическая карта № 7. Каша «Гречневая»	56
Технологическая карта № 8. Каша «Рисовая»	57
Технологическая карта № 9. Каша «Пшенная»	58
Технологическая карта № 10. Кофейный напиток	59
Технологическая карта № 11. Компот из сухофруктов.....	60
Технологическая карта № 12. Молоко кипяченое	61
Технологическая карта № 13. Чай с сахаром	62
Технологическая карта № 14. Какао с молоком	63
Технологическая карта № 15. Кисель	64
Технологическая карта № 16. Кисломолочный продукт	65
Технологическая карта № 17. Сок.....	66
Технологическая карта № 18. Салат из капусты.....	67
Технологическая карта № 19. Салат из свежих огурцов и помидоров.....	68
Технологическая карта № 20. Салат витаминный	69
Технологическая карта № 21. Салат из свежих огурцов.....	70
Технологическая карта № 22. Салат из капусты с яблоком	71
Технологическая карта № 23. Салат овощной с зеленым горошком.....	72
Технологическая карта № 24. Салат из свежих помидоров.....	73
Технологическая карта № 25. Бульон для супа	74
Технологическая карта № 26. Суп «Рассольник»	75
Технологическая карта № 27. Суп картофельный с клецками	76
Технологическая карта № 28. Суп «Щи»	77
Технологическая карта № 29. Суп вермишелевый.....	78
Технологическая карта № 30. Борщ	79
Технологическая карта № 31. Суп «Крестьянский».....	81
Технологическая карта № 32. Суп гороховый	82
Технологическая карта № 33. Суп картофельный с крупой	83
Технологическая карта № 34. Суп с мясными фрикадельками.....	84
Технологическая карта № 35. Плов с мясом кур	85
Технологическая карта № 36. Макароны изделия отварные	86

Технологическая карта № 37. Капуста тушеная	87
Технологическая карта № 38. Каша гречневая рассыпчатая	88
Технологическая карта № 39. Пюре картофельное	89
Технологическая карта № 40. Рис отварной	90
Технологическая карта № 41. Гуляш	91
Технологическая карта № 42. Котлеты, биточки, шницели мясные.....	92
Технологическая карта № 43. Тефтели.....	93
Технологическая карта № 44. Сосиска отварная	95
Технологическая карта № 45. Мясо тушеное с овощами	96
Технологическая карта № 46. Биточки, котлеты рыбные.....	97
Технологическая карта № 47. Жаркое по-домашнему.....	98
Технологическая карта № 48. Винегрет	99
Технологическая карта № 49. Соус сметанный	100
Технологическая карта № 50. Соус томатный	101
Технологическая карта № 51. Соус молочный	102
Технологическая карта № 52. Запеканка творожная.....	103
Технологическая карта № 53. Яйца вареные.....	104
Технологическая карта № 54. Блины	105
Технологическая карта № 55. Оладьи.....	106
Технологическая карта № 56. Булочка домашняя.....	107
Технологическая карта № 57. Пряники	108
Технологическая карта № 58. Печенье	109
Технологическая карта № 59. Вафли	110
Технологическая карта № 60. Фрукты.....	111
Технологическая карта № 61. Масло (порциями).....	112
Технологическая карта № 62. Сыр (порциями)	113
Технологическая карта № 63. Хлеб пшеничный	114
Технологическая карта № 64. Хлеб ржаной.....	115
Технологическая карта № 65. Ржаные гренки	116
Технологическая карта № 66. Пшеничные гренки	117

**Примерное 10-дневное меню для детей
от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
1 неделя**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1	возраст		ВТОРНИК ДЕНЬ 2	возраст	
	1—3	3—7		1—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша пшенная	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Масло слив. (порц.)	5	5	Масло слив. (порц.)	5	5
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	150	200	Какао с молоком	150	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Сок	150	200	Кисель	150	200
Фрукт свеж.	100	100			
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из белокач. капус.	40	60	Салат из св. огурц. и помид.	40	60
Суп картофельный с клёцками	200	250	Суп «Рассольник» ленинградский	200	250
Плов с мясом кур	150	200	Мясо тушеное с овощами	200	250
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Макароны отварные с сосиской	150 50	200 50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	150	200
Напиток кофейный	150	200	Молоко	150	200

**Примерное 10-дневное меню для детей
от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
1 неделя**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
СРЕДА ДЕНЬ 3	возраст		ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4	возраст	
	1—3	3—7		1—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша «Геркулесовая» вязкая	150	200	Каша «Рисовая» вязкая	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	5
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Кофейный напиток	150	200	Кисель	150	200
Печенье	40	40	Фрукты	100	100
Обед			Обед		
Салат витамин. с раст. масл.	40	60	Салат из свежих огурцов	40	60
Суп гороховый	200	250	Суп «Крестьянский» с крупой	200	250
Макароны отварные	150	200	Капуста тушеная	150	200
Котлета рыбная	60	70	Котлета мясная	60	70
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Ужин			Ужин		
Запеканка творожная	120	150	Оладьи	100	100
Кисель	150	200	Какао с молоком	150	200
Соус молочный	25	25			

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

1 неделя

2 неделя

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5	возраст		ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6	возраст	
	1—3	3—7		1—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша манная	150	200	Макароны отварные с маслом, сахаром	150	200
Масло слив. (порц.)	5	5	Масло слив. (порц.)	5	5
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с сахаром	150	200	Какао с молоком	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Кофейный напиток	150	200	Кисель	150	200
Булочка домашняя	60	60	Пряник	40	40
Обед			Обед		
Салат из св.капусты. с яблоком	40	60	Салат овощной с зел.горошком	40	60
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	Суп «Щи» (из св.капусты)	200	250
Шницель	60	70	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Рис отварной	150	200	Гуляш с говядиной/печенью куриной	60	70
Соус томатный	15	20	Компот из сухофруктов	150	200
Компот из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
Ужин			Ужин		
Омлет	80	100	Каша пшенная вязкая	150	200
Сосиска отварная	50	50	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный	30	40	Гренки пшеничные	25	25
Кисель	150	200			

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
2 неделя **2 неделя**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ВТОРНИК ДЕНЬ 7	возраст		СРЕДА ДЕНЬ 8	возраст	
	1—3	3—7		1—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Каша «Гречневая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	5
Масло слив. (порц.)	5	5	Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб пшеничный	30	40	Какао с молоком	150	200
Чай с сахаром	150	200			
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Фрукт свеж.	100	100	Кисель	150	200
Сок	150	200	Вафля	40	40
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из свежих овощей	40	60	Салат из свежих овощей	40	60
Суп «Борщ» со сметаной	200	250	Суп картофельный с крупой	200	250
Картофельное пюре	150	200	Макароны отварные	150	200
Тефтели	60	70	Биточки рыбные	60	70
Соус	15	15	Компот из сухофруктов	150	200
Компот из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50	Соус	15	1 5
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Блины	150	150	Пюре картофельное	150	200
Кисель	150	200	Салат витаминный с раст. маслом	40	60
			Хлеб пшеничный	30	40
			Чай с сахаром	150	200

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
2 неделя **2 неделя**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9	возраст		ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10	возраст	
	1—3	3—7		1—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша «Дружба» вязкая	150	200	Каша «Геркулесовая» жидкая	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	5
Масло слив. (порц.)	5	5	Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб пшеничный	30	40	Чай с сахаром	150	200
Чай с сахаром	150	200			
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Кисломолочный продукт	150	200	Кисель	150	200
Печенье	40	40	Пряник	40	40
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из св. капус. с морков.	40	60	Салат из свежих овощей	40	60
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	250	Суп рассольник	200	250
Картофельное пюре	150	200	Жаркое по-домашнему	180	230
Биточки мясные	60	70	Компот из сухофруктов	150	200
Компот из сухофруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Винегрет	200	200	Каша «Гречневая» молочная	150	200
Яйцо	40	40	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный	30	40	Булочка домашняя	60	60
Кисель	150	200			

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3-х лет

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. Ценно-сть (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8

ЗАВТРАК

Каша «Пшениная»			150	5,26	6,07	21,2 9	159,75
Крупа пшено	19	19					
Молоко	113	113					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	4	4					
Вода	26	26					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	3,12	5,05	14,9 9	116, 12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	11	11					

2-Й ЗАВТРАК

Сок/Яблоко			150				
------------	--	--	-----	--	--	--	--

ОБЕД

Салат из капусты с морковью			40	0,51	4,55	4,78	63,0
Капуста белокочанная	47,7	37,8					
Морковь	6	4,5					
Масло растительное	4,5	4,5					
Сахар	2	2					
Лимонная кислота	0,05	0,05					
Суп с клецками			200	2,44	3,56	11,32	94,5
Картофель	53	40					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	2	2					
Бульон или вода	150	15					
Клецки							
Мука пшеничная	7,7	7,7					
Масло сливочное	0,9	0,9					
Яйца	0,05	2,2					
Вода или молоко	12	12					
Плов с мясом кур			150	12,5	12,4 9	34,6 9	296,68
Кур.потраш.охлож.	197	175					
Крупа рисовая	46	46					
Лук репчатый	21	10,5					

Масло растительное	10	10					
Морковь	13,3	10,5					
Бульон для риса	99	99					
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
<i>УЖИН</i>							
<i>Макароны отварные</i>			150	5,10	7,50	28,5 0	202,50
Макароны	51	51					
Масло сливочное	5,3	5,3					
Сосиска	50						
<i>Кофейный напиток</i>			150	1,08	1,08	11,6 7	76,6 7
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			40 60	2,62 6,14	0,46 1,8	13,66 29,8	72,4 157,2

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			150	3,95	8,47	17,0	161, 46
Крупа рисовая	11,25	11,25					
Крупа пшениная	8,25	8,25					
Молоко	76,5	76,5					
Вода	52,5	52,5					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	7,5	7,5					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	3,12	5,05	14,9 9	116, 12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,9 6	89,0
Какао	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидор			40	0,38	2,05	1,23	26,5
Помидор	23	19,2					
Огурец	17,6	14					
Зелень	3	3					
Масло растительное	2	2					
Суп «Рассольник»			200/10	1,72	4,69	10,28	104
Картофель	80	60					
Крупа перловая	4	4					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	4,8	4					
Огурец конс.б/уксуса	13	12					
Бульон курин.	150	150					
Масло растительное	4	4					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
Мясо тушенное с овощами			200	11,9	14,42	18,8	261,73
Кур.потрашен.охлаж.	92,5	82,2					

Масло растительное	2	2					
Картофель	122	92					
Морковь	24	20					
Томатное пюре	7	7					
Лук репчатый	13,7	11,4					
Масло растительное	4,6	4,6					
Мука пшеничная	1	1					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
УЖИН							
Каша гречневая			150	8,30	7,02	36,54	240
Крупа гречневая	69	69					
Масло сливочное	6	6					
Вода	102	102					
Молоко кипяченое			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			40 60	2,62 6,14	0,46 1,8	13,66 29,8	72,4 157,2

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Геркуселовая»			150	5,4	9,0	24,7	181,9
Крупа «Геркулес»	23	23					
Молоко	88,5	88,5					
Масло сливочное	3,75	3,75					
Сахар	3,75	3,75					
Вода	43,5	43,5					
Хлеб пшеничный с сыром			10/30	5,35	3,84	14,9 4	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	11	11					
2-Й ЗАВТРАК							
Кофейный напиток			150	1,08	1,08	11,6 7	76,6 7
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
Печенье сахарное							
Печенье	40	40					
ОБЕД							
Салат витамин. с раст. маслом			40	0,45	4,04	4,24	56
Капуста белокочанная	20	16					
Яблоки свежие	11	8					
Морковь	12,8	10,4					
Сахар	2	2					
Масло растительное	4	4					
Лимон.кислота	0,04	0,04					
Суп гороховый			200	6,0	3,10	21,6	142
Горох сухой	13,4	13					
Морковь	9	6,6					
Картофель	66,6	40					
Лук репчатый	8	7					
Масло сливочное	4	4					
Зелень	3	3					
Вода	144	144					
Макароны отварные			150	5,10	7,50	28,5 0	202,50

Макароны	51	51					
Масло сливочное	5,3	5,3					
Котлета рыбная			60	10,59	6,47	4,17	117,00
Минтай/пикша	90	60					
Хлеб пшеничный	14	14					
Лук репчатый	5	3					
Яйцо	0,1	3					
Соль	1	1					
Молоко	11	11					
Масло растительное	3	3					
Мука пшеничная	5,5	5,5					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
УЖИН							
Запеканка творожная			120	12,55	8,57	14,01	180,0
Творог	75	75					
Крупа манная	10	10					
Яйцо	1/4	10					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	5,5	5,5					
Молоко	18	18					
Соус молочный			25	0,39	1,06	2,36	18,18
Молоко	12	12					
Вода	3,75	3,75					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Масло	0,5	0,5					
Сахар	1,5	1,5					
Ванилин	0,01	0,01					
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
За весь день: Хлеб ржаной			40 90	2,62 9,20	0,46 2,7	13,66 44,82	72,4 235,85
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен - нос ть (кка л)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Рисовая»			150	4,16	5,6	19,5 6	144
Крупа рисовая	15	15					
Молоко	113	113					
Вода	27	27					
Сахар	4	4					
Масло	2	2					
Кофейный напиток			150	1,08	1,08	11,6 7	76,6 7
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	3,12	5,05	14,9 9	116, 12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Банан							
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
ОБЕД							
Салат из свеж.огурцов			40	1,2	4,0	2,7	52,0
Огурцы свеж.	55	35					
Зелень	5	3					
Масло растительное	2	2					
Суп «Крестьянский»			200/7	2,0	4,94	13,05	94,4
Картофель	26,5	20					
Капуста свежая	30	24					
Крупа пшеничная	8	8					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	9,5	8					
Масло растительное	2,2	2,2					
Вода	170	170					
Говядина бескостная	17,7	15,5					
Сметана	7	7					
Капуста тушеная			150	3,0	5,65	10,14	109,5

Капуста	198	158					
Масло сливочное	8	8					
Томатное пюре	6	6					
Морковь	16	12					
Сахар	2	2					
Лук репчатый	13	11					
Мука пшеничная	2	2					
Котлета мясная			60	10,77	13,65	8,62	200,45
Говядина 1 кат. (котлетное мясо)	69,6	51,6					
Хлеб пшеничный	11,4	11,4					
Сухари	6,6	6,6					
Молоко или вода	13,8	13,8					
Масло сливочное	9,2	9,2					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
УЖИН							
Оладьи			100	7,9	4,8	34,6	243
Мука	50	50					
Яйца	1/4	10					
Молоко	54	54					
Дрожжи	2	2					
Сахар	2	2					
Соль	0,25	0,25					
Масло сливочное	5	5					
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89
Какао-порошок	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
За весь день: Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша манная			150	5,17	7,40	20,2	168,12
Крупа манная	23	23					
Молоко	80	80					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Вода	53	53					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	11	11					
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Кофейный напиток			150	1,08	1,08	11,6 7	76,6 7
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
Булочка домашняя			60	4,32	8,25	28,73	152,31
Мука пшеничная	41	41					
Масло сливочное	9,4	9,4					
Масло растительное	0,2	0,2					
Молоко	20	20					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					
Дрожжи	1	1					
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоком			40	0,51	2,58	2,92	36,2
Капуста белокочан.	40	32					
Яблоко	20	14					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с мясными фрикадельками			200	6,18	5,52	15,54	136,56
Картофель	136,7	90					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Томатное пюре	2,5	2,5					
Масло растительное	2,5	2,5					
Бульон	80	80					
Фрикадельки мясные		10					

ГОТОВЫЕ							
Шницель			60	13,58	46,4	3,2	482,1
Говядина/мясо кур	62,363	61,2					
Яйца	13,8	13,8					
Вода/молоко	10,8	10,8					
Соль	0,6	0,6					
Мука пшеничная	3	3					
Масло растительное	3,6	3,6					
Рис отварной			150	6,11	37,61	225,7	3,74
Крупа рисовая	54	54					
Масло сливочное	6	6					
Соус томатный			15	0,16	0,56	1,03	10,03
Отвар овощной или вода	7,5	7,5					
Мука	0,75	0,75					
Масло сливочное	0,75	0,75					
Томат-пюре	2,25	2,25					
Сахар	0,27	0,27					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
УЖИН							
Омлет			80	6,9	10,7	1,8	130,5
Яйца		49					
Молоко	30,8	30,8					
Масса омлетной смеси		80					
Масло сливочное	3,1	3,1					
Масса готового омлета		78					
Сосиска отварная			50				
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
За весь день: Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Макароны отварные			150	5,10	7,50	28,5 0	202,50
Макаронные изделия	51	51					
Масло сливочное	5	3					
Сахар	5	5					
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,9 6	89,0
Какао	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	3,12	5,05	14,9 9	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
Пряник			40				
ОБЕД							
Салат овощной с зел.горошком			40	0,50	2,6	3,80	39,8 2
Свекла	12,4	10					
Картофель	18,4	13					
Морковь	7,2	5,5					
Лук репчатый	2,4	2					
Горошек зелёный	4,4	3					
Огурцы солёные	5,6	2,4					
Масло растительное	3	3					
Петрушка	0,8	0,4					
Суп «Щи» (из свеж.капусты)			200/8	1,56	4,50	5,48	78,7
Капуста белокочанная	55	44					
Картофель	35,5	26,6					
Морковь	13,22	10,5					
Лук репчатый	10,6	8,4					
Томатное пюре	2	2					
Масло растительное	4,2	4,2					
Бульон/вода	177	177					

Сметана	8	8					
Каша гречневая			150	8,30	7,02	36,54	240
Крупа гречневая	69	69					
Масло сливочное	6	6					
Вода	102	102					
Гуляш с говядиной/печенью куриной			60	13,0	11,3	2,56	164,6
Мясо (говядина/печень куриная)	68	50					
Лук репчатый	3	2					
Морковь	10	8					
Мука	1	1					
Томатное пюре	4	4					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
УЖИН							
Каша «Пшенная»			150	5,26	6,07	21,2 9	159,75
Крупа пшено	19	19					
Молоко	113	113					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	4	4					
Вода	26	26					
Кофейный напиток			150	1,08	1,08	11,6 7	76,6 7
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			40 60	2,62 6,14	0,46 1,8	13,66 29,8	72,4 157,2

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Суп «Молочный»			150	4,39	4,36	14,9 9	116,25
Макаронные изделия	12	12					
Молоко	116	116					
Вода	23	23					
Масло сливочное	1	1					
Сахар	1,5	1,5					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	11	11					
Вода	150	150					
Хлеб пшеничный с сыром			10/30	5,35	3,84	14,9 4	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко/апельсин	100	100	100/150				
Сок	150	150					
ОБЕД							
Салат из св.помидор			40	0,40	4,08	1,38	44,7 0
Помидоры свежие	43,2	37					
Масло растительное	4	4					
Зелень	3	3					
Суп «Борщ» со сметаной			200	6,73	11,1	14,4	124,86
Говядина б/кости	14	13					
Свекла	43	32					
Капуста белокочан.св.	20	16					
Лук репчатый	6,9	5,6					
Морковь	17,2	12,4					
Картофель	27	16					
Масло сливочное	3	3					
Зелень	3	3					
Сметана	6	6					
Вода	250	250					
Сахар	2	2					
Лимон.кислота	0,2	0,2					
Говядина б/кости	14	13					
Картофельное пюре			150	3,08	6,36	14,0 9	145,29

Картофель	169,5	134					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	24	24					
Тефтели мясные			60	7,7	8,13	6,26	128,64
Говядина (котлетное мясо)	53	40					
Вода	6	6					
Крупа рисовая	5	5					
Лук репчатый	18	15					
Яйцо	1/20 шт.	2					
Масло растительное	5	5					
Мука пшеничная	3,6	3,6					
Сметанный соус			15	0,22	0,27	0,81	22,5
Сметана	7,5	7,5					
Масло сливочное	0,5	0,5					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Вода или отвар	8,25	8,25					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
УЖИН							
Блины с маслом			150/10	11,3	17,65	62,8	428
Мука	66	66					
Сахар	4						
Молоко	110	110					
Масло сливочное	5	4					
Яйцо	¼	¼					
Дрожжи	4	4					
Масло растительное	5	5					
Соль	1,2	1,2					
Масса теста							
Масло сливочное	10	10					
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
За весь день: Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Геркулесовая»			150	5,4	9,0	24,7	181,9
Крупа «Геркулес»	23	23					
Молоко	88,5	88,5					
Масло сливочное	3,75	3,75					
Сахар	3,75	3,75					
Вода	43,5	43,5					
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89
Какао-порошок	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
Вафля			40				
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидор			40	0,5	2,0	1,5	26,1
Помидор	25,7	21,6					
Огурец	19,8	15,8					
Зелень	3	2,8					
Масло растительное	2,25	2,25					
Суп картофельный с крупой			200	1,74/2,00	2,27/2,23	11,43/13,60	73,20/82,60
Картофель	80	60					
Крупа пшено/перловка/рис	8/4/4	8/4/4					
Лук	9,6	8					
Масло растительное	2	2					
Морковь	10	8					
Макароны отварные			150	5,10	7,50	28,50	202,50
Макароны	51	51					
Масло сливочное	5,3	5,3					
Биточки рыбные			60	7,61	2,45	5,33	74,0
Рыбное филе	48	45					

Хлеб пшеничный	11	11					
Молоко	11	11					
Масса полуфабриката		69					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
УЖИН							
Картофельное пюре			150	3,08	6,36	14,0 9	145,29
Картофель	169,5	134					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	24	24					
Салат витаминный с раст. маслом			40	0,51	4,55	4,78	63,0
Капуста белокочанная	40	30					
Морковь	5,9	4,5					
Масло растительное	4	4					
Сахар	2	2					
Лимонная кислота	0,05	0,05					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			40 90	2,64 9,20	0,48 2,7	13,68 44,82	72,4 235,8

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			150	3,95	8,47	17,0	161, 46
Крупа рисовая	11,25	11,25					
Крупа пшениная	8,25	8,25					
Молоко	76,5	76,5					
Вода	52,5	52,5					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	7,5	7,5					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с сыром			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт			150	4,35	4,8	6,0	88,5
Кефир	155	150					
Печенье			40				
ОБЕД							
Салат из капусты с морковкой			40	0,51	4,55	4,78	63,0
Капуста белокочанная	40	30					
Морковь	5,9	4,5					
Масло растительное	4	4					
Сахар	2	2					
Лимонная кислота	0,05	0,05					
Суп вермишелевый на курином бульоне			200	6,73	11,1	14,4	124,86
Вермишель	10	10					
Морковь	9,6	9,4					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Курица охлажден.	24,8	21,6					
Бульон	160	160					
Картофельное пюре			150	3,08	6,36	14,09	145,29
Картофель	169,5	134					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	24	24					
Биточки мясные			60	10,77	13,65	8,62	200,45
Говядина 1 кат. (котлетное мясо)	69,6	51,6					
Хлеб пшеничный	11,4	11,4					

Сухари	6,6	6,6					
Молоко или вода	13,8	13,8					
Масло сливочное	9,2	9,2					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	5	5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
УЖИН							
Винегрет			200	2,73	12,35	16,88	189,6
Картофель	80	71					
Свекла	60	40					
Морковь	20	16					
Огурцы соленые	40	33					
Капуста квашеная	40	35					
Горошек консервированный	15	10					
Лук	10	8					
Масло растительное	10	10					
Яйцо			40				
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
За весь день: Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Геркулесовая»			150	5,4	9,0	24,7	181,9
Крупа «Геркулес»	23	23					
Молоко	88,5	88,5					
Масло сливочное	3,75	3,75					
Сахар	3,75	3,75					
Вода	43,5	43,5					
Чай с сахаром			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
Пряник			40				
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидор			40	0,5	2,0	1,5	26,1
Помидор	20	15					
Огурец	20	15					
Зелень	3	1,8					
Масло растительное	4	4					
Суп «Рассольник»			200/10	1,72	4,69	10,28	104
Картофель	80	60					
Крупа перловая	4	4					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	4,8	4					
Огурец конс.б/уксуса	13	12					
Бульон курин.	150	150					
Масло растительное	4	4					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
Жаркое по-домашнему			180	14,89	13,48	15,7	252,45
Картофель	163	98					
Говядина	58	55					
Лук	10	8					
Морковь	15	12					
Растительное масло	4	4					

Соль йодированная	1	1					
Компот из сухофруктов			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	5	5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
УЖИН							
Каша «Гречневая» молочная			150	5,23	7,81	18,75	166,78
Крупа гречневая	15	15					
Молоко	112,5	112,5					
Сахар-песок	4,5	4,5					
Масло сливочное	4,5	4,5					
Вода	18	18					
Кофейный напиток			150	1,08	1,08	11,6 7	76,6 7
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
Булочка домашняя			60	4,32	8,25	28,73	152,31
Мука пшеничная	41	41					
Масло сливочное	9,4	9,4					
Масло растительное	0,2	0,2					
Молоко	20	20					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					
Дрожжи	1	1					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			30 60	1,98 4,62	0,36 1,8	10,26 29,8	54,3 157,2

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х лет до 7-ми лет

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8

ЗАВТРАК

Каша «Пшениная»			200	7,01	8,09	28,3 9	213, 0
Крупа пшено	25	25					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	35	35					
Сахар	3	3					
Вода	5	5					
Хлеб пшеничный с маслом			10/40	4,19	9,5	19,3	179, 82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					

2-Й ЗАВТРАК

Сок/Яблоко			200				
------------	--	--	-----	--	--	--	--

ОБЕД

Салат из капусты с морковью			60	0,68	6,06	6,38	84
Капуста белокочанная	63,6	50					
Морковь	7,8	6					
Масло растительное	6	6					
Сахар	3	3					
Лимонная кислота	0,06	0,06					
Суп с клецками			250	3,05	4,45	14,15	118,13
Картофель	66,25	50					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	2,5	2,5					
Бульон или вода	187,5	187,5					
Клецки							
Мука пшеничная	9,63	9,63					
Масло сливочное	1,13	1,13					
Яйца	0,07ш т	2,75					
Вода или молоко	15,13	15,13					
Плов с мясом кур			200	13,75	13,7 3	38,1 5	326,34
Кур.потраш.охлож.	197	175					

Крупа рисовая	46	46					
Лук репчатый	21	10,5					
Масло растительное	10	10					
Морковь	13,3	10,5					
Бульон для риса	99	99					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Макароны отварные с сосиской			200	6,10	8,50	30,5 0	209,50
Макароны	60	60					
Масло сливочное	6,3	6,3					
Сосиска							
Кофейный напиток			200	1,4	1,4	15,5 6	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			50 120	3,27 12,27	0,57 3,6	17,07 57,6	90,5 314,46

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			200	5,27	11,3 1	22,6 9	215, 28
Крупа рисовая	15	15					
Крупа пшениная	11	11					
Молоко	102	102					
Вода	70	70					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом			10/40	4,19	9,5	19,3	179, 82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
Какао с молоком			200	4,2	3,6	17,2 8	118,67
Какао	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидор			60	0,58	3,08	1,85	38,26
Помидор	34,2	28,8					
Огурец	26,4	21					
Зелень	3	3					
Масло растительное	3	3					
Суп «Рассольник»			250/10	2,16	5,88	12,85	127,49
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурец конс.б/уксуса	16,75	15					
Бульон курин.	187,5	187,5					
Масло растительное	5	5					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
Мясо тушенное с овощами			250	13,09	15,86	20,68	287,91
Кур.потрашен.охлаж.	101,86	90,53					

Масло растительное	2,53	2,53					
Картофель	134,53	100,54					
Морковь	26,4	21,34					
Томатное пюре	7,7	7,7					
Лук репчатый	15,07	12,54					
Масло растительное	5,06	5,06					
Мука пшеничная	1,2	1,2					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Каша гречневая			200	4,64	8,60	41	244,30
Крупа гречневая	66	66					
Масло сливочное	12	12					
Вода	148	148					
Молоко кипяченное			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	210	200					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			50 120	3,27 12,27	0,57 3,6	17,07 57,6	90,5 314,46

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Геркуселовая»			200	7,16	8,98	28,8 4	227, 19
Крупа «Геркулес»	30,8	30,8					
Молоко	118	118					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	58	58					
Хлеб пшеничный с сыром			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
2-Й ЗАВТРАК							
Кофейный напиток			200	1,4	1,4	15,5 6	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
Печенье сахарное			40				
ОБЕД							
Салат витамин. с раст. маслом			60	0,68	6,06	6,38	84,0
Капуста белокочанная	30	24					
Яблоки свежие	16,8	12					
Морковь	19,2	15,6					
Сахар	3	3					
Масло растительное	6	6					
Лимон.кислота	0,06	0,06					
Суп гороховый			250	7,0	5,33	30,3 3	195,66
Горох сухой	16,73	16					
Морковь	11,25	8,25					
Картофель	73,26	44					
Лук репчатый	10	8,75					
Масло сливочное	5	5					
Зелень	3	3					
Вода	180	180					
Макароны отварные			200	6,8	10	38	270
Макароны	68	68					

Масло сливочное	7	7					
Котлета рыбная			70	11,59	8	4,17	119.00
Минтай/пикша	70	60					
Хлеб пшеничный	14	14					
Лук репчатый	5	3					
Яйцо	0,1	3					
Соль	1	1					
Молоко	11	11					
Масло растительное	3	3					
Мука пшеничная	5,5	5,5					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Запеканка творожная			150	13	9	15	183,0
Творог	90	90					
Крупа манная	10	10					
Яйцо	1/4	10					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	5,5	5,5					
Молоко	18	18					
Соус молочный			25	0,39	1,06	2,36	18,18
Молоко	12	12					
Вода	3,75	3,75					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Масло	0,5	0,5					
Сахар	1,5	1,5					
Ванилин	0,01	0,01					
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
За весь день: Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			120	12,27	3,6	57,6	314,46

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен - нос ть (кка л)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Рисовая»			200	5,54	7,46	26,0 8	192
Крупа рисовая	20	20					
Молоко	150	150					
Вода	36	36					
Сахар	5	5					
Масло	3	3					
Кофейный напиток			200	1,4	1,4	15,5 6	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
Хлеб пшеничный с маслом			40/5	4,19	9,5	19,3	179, 82
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Банан							
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
ОБЕД							
Салат из свеж.огурцов			60	0,58	3,08	1,85	38,26
Огурцы свеж.	70	56					
Зелень	4	4					
Масло растительное	3	3					
Суп «Крестьянский»			250/10	2,51	5,52	16,3 9	118,31
Картофель	33,3	25					
Капуста свежая	37,5	30					
Крупа пшеничная	10	10					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	5	5					
Вода	212,5	212,5					
Говядина бескостная	24	22					
Сметана	10	10					

Капуста тушеная			200	4	7,53	13,52	146
Капуста	264	210					
Масло сливочное	10	10					
Томатное пюре	8	8					
Морковь	21	16					
Сахар	2,6	2,6					
Лук репчатый	17,3	14,66					
Мука пшеничная	2,6	2,6					
Котлета мясная			70	12,57	15,93	10,06	233,86
Говядина 1 кат. (котлетное мясо)	81,2	60,2					
Хлеб пшеничный	13,3	13,3					
Сухари	7,7	7,7					
Молоко или вода	16,1	16,1					
Масло сливочное	4,9	4,9					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Оладьи			100	7,9	4,8	34,6	243
Мука	50	50					
Яйца	1/4	10					
Молоко	54	54					
Дрожжи	2	2					
Сахар	2	2					
Соль	0,25	0,25					
Масло сливочное	5	5					
Какао с молоком			200	4,2	3,6	17,2 8	118,67
Какао	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			50 120	3,27 12,27	0,57 3,6	17,07 57,6	90,5 314,46

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша манная			200	6,21	7,08	30,9 1	214,98
Крупа манная	30,8	30,8					
Молоко	106	106					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	70	70					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			40				
2-Й ЗАВТРАК							
Кофейный напиток			200	1,4	1,4	15,5 6	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
Булочка домашняя			60	4,32	8,25	28,73	152,31
Мука пшеничная	41	41					
Масло сливочное	9,4	9,4					
Масло растительное	0,2	0,2					
Молоко	20	20					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					
Дрожжи	1	1					
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоком			60	0,76	3,87	4,38	54,3
Капуста белокочан.	60	48					
Яблоко	30	21					
Сахар	1,5	1,5					
Масло растительное	4,5	4,5					
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	7,22	8,7	16,1	150,33
Картофель	136,7	100					
Морковь	11	9					
Лук репчатый	11	9					
Томатное пюре	3	3					
Масло растительное	3	3					
Бульон	90	90					
Фрикадельки мясные	20						

ГОТОВЫЕ							
Шницель			70	13,58	46,4	3,2	482,1
Говядина/мясо кур	62,363	61,2					
Яйца	13,8	13,8					
Вода/молоко	10,8	10,8					
Соль	0,6	0,6					
Мука пшеничная	3	3					
Масло растительное	3,6	3,6					
Рис отварной			200	4,98	8,14	50,14	300,93
Крупа рисовая	72	72					
Масло сливочное	9	9					
Соус томатный			20	0,21	0,74	1,38	13,38
Отвар овощной или вода	10	10					
Мука	1	1					
Масло сливочное	1	1					
Томат-пюре	3	3					
Сахар	0,36	0,36					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Омлет			100	6,9	10,7	1,8	130,5
Яйца	30	30					
Молоко	30,8	30,8					
Масса омлетной смеси	120	120					
Масло сливочное	3,1	3,1					
Масса готового омлета	100	100					
Сосиска отварная			50				
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
За весь день: Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			120	12,27	3,6	57,6	314,46

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Макароны отварные			200	6	8	28,5 0	204
Макаронные изделия	80	80					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Какао с молоком			200	4,2	3,6	17,2 8	118,67
Какао	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
Хлеб пшеничный с маслом			40/5	3,12	5,05	14,9 9	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Пряник			40				
ОБЕД							
Салат овощной с зел.горошком			60	0,75	3,9	5,7	59,7 3
Свекла	18,6	15					
Картофель	27,6	19,5					
Морковь	10,8	8,25					
Лук репчатый	3,6	3					
Горошек зелёный	6,6	4,5					
Огурцы солёные	8,4	3,6					
Масло растительное	4,5	4,5					
Петрушка	1,2	1,2					
Суп «Щи» (из свеж.капусты)			250/10	1,88	5,39	6,78	95,49
Капуста белокочанная	65	52					
Картофель	41,6	31,25					
Морковь	16,4	13					
Лук репчатый	12,5	10,4					
Томатное пюре	2,6	2,6					
Масло растительное	5	5					
Бульон/вода	208	208					

Сметана	10	10					
Каша гречневая			200	10,12	8,55	48,72	320,12
Крупа гречневая	92	92					
Масло сливочное	9	9					
Вода	136	136					
Гуляш с говядиной/печенью куриной			70	5,25	6,65	2,16	144,20
Мясо (говядина, печень куриная)	79	57,75					
Лук репчатый	4	3					
Морковь	4	3					
Мука	2	2					
Томатное пюре	6	6					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Каша «Пшенная»			200	7,01	8,09	28,3 9	213, 0
Крупа пшено	25	25					
Молоко	150	150					
Масло сливочное	35	35					
Сахар	3	3					
Вода	5	5					
Кофейный напиток			200	1,4	1,4	15,5 6	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
За весь день: Хлеб ржаной			50 120	3,27 12,27	0,57 3,6	17,07 57,6	90,5 314,46
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Суп «Молочный»			200	5,85	5,81	19,9 9	155, 0
Макаронные изделия	16	16					
Молоко	154	154					
Вода	30	30					
Масло сливочное	1	1					
Сахар	2	2					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с сыром			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко/апельсин	100	100	100/200				
Сок	200	200					
ОБЕД							
Салат из св.помидор			60	0,6	6,12	2,08	67,0 4
Помидоры свежие	64,8	54,6					
Масло растительное	6	6					
Зелень	3	3					
Суп «Борщ» со сметаной			250/10	10,0	10,0	20,37	212,5
Говядина б/кости	18	16					
Свекла	53	40					
Капуста белокочан.св.	25	20					
Лук репчатый	8,4	7					
Морковь	21	16					
Картофель	33	20					
Масло сливочное	4	4					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
Вода	313	313					
Сахар	2,5	2,5					
Лимон.кислота	0,25	0,25					
Говядина б/кости	18	16					
Картофельное пюре			200	4,1	8,48	18,7 8	193,73
Картофель	226	168					
Масло сливочное	9	9					

Молоко	32	30					
Тефтели мясные			70	8,98	9,49	7,31	150,5
Говядина (котлетное мясо)	62	45					
Вода	7	7					
Крупа рисовая	6	6					
Лук репчатый	21	18					
Яйцо	1/13шт	3					
Масло растительное	6	6					
Мука пшеничная	4	4					
Сметанный соус			15	0,22	0,27	0,81	22,5
Сметана	7,5	7,5					
Масло сливочное	0,5	0,5					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Вода или отвар	8,25	8,25					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Блины с маслом			150/10	11,3	17,65	62,8	428
Мука	66	66					
Сахар	4						
Молоко	110	110					
Масло сливочное	5	4					
Яйцо	¼	¼					
Дрожжи	4	4					
Масло растительное	5	5					
Соль	1,2	1,2					
Масса теста							
Масло сливочное	10	10					
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
За весь день: Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			120	12,27	3,6	57,6	314,46

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Геркулесовая»			200	7,16	8,98	28,8 4	227, 19
Крупа «Геркулес»	30,8	30,8					
Молоко	118	118					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	58	58					
Какао с молоком			200	4,2	3,6	17,2 8	118,67
Какао	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
Хлеб пшеничный с маслом			10/40	4,19	9,5	19,3	179, 82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Вафля			40				
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидор			60	0,58	3,08	1,85	38,26
Помидор	34,2	28,8					
Огурец	26,4	21					
Зелень	3	3					
Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с крупой			250	1,74/2,00	2,27/2,23	11,43/13, 60	73,20/82, 60
Картофель	100	80					
Крупа пшено/перловка/рис	9/5/5	9/5/5					
Лук	10	9,6					
Масло растительное	3	3					
Морковь	11	9					
Макароны отварные			200	6,8	10	38	270
Макароны	68	68					
Масло сливочное	7	7					
Биточки рыбные			70	8	4	6,72	90,2

Рыбное филе	50	46					
Хлеб пшеничный	11	11					
Молоко	11	11					
Масса полуфабриката	70						
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Картофельное пюре			200	4,1	8,48	18,7 8	193,73
Картофель	226	168					
Масло сливочное	9	9					
Молоко	32	30					
Салат витаминный с раст. маслом			60	0,68	6,06	6,38	84,0
Капуста белокочанная	30	24					
Морковь	16,8	12					
Масло растительное	19,2	15,6					
Сахар	3	3					
Лимонная кислота	6	6					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			50 120	3,27 12,27	0,57 3,6	17,07 57,6	90,5 314,46

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Вод ы (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			200	5,27	11,3 1	22,6 9	215, 28
Крупа рисовая	15	15					
Крупа пшениная	11	11					
Молоко	102	102					
Вода	70	70					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с сыром			15/40	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт - кефир			200	6	5	6,0	88,5
Печенье			40				
ОБЕД							
Салат из капусты с морковкой			60	0,68	6,06	6,38	84,0
Капуста белокочанная	63,6	50					
Морковь	7,8	6,0					
Масло растительное	6	6					
Сахар	3	3					
Лимонная кислота	0,03	0,03					
Суп вермишелевый на курином бульоне			250	8,42	13,87	18,0	156,08
Вермишель	12	12					
Морковь	12	8					
Масло сливочное	3	3					
Курица охлажден.	31	27					
Бульон	200	200					
Картофельное пюре			200	4,1	8,48	18,78	193,73
Картофель	226	168					
Масло сливочное	9	9					
Молоко	32	30					
Биточки мясные			70	10,77	13,65	8,62	200,45
Говядина 1 кат. (котлетное мясо)	69,6	51,6					
Хлеб пшеничный	11,4	11,4					
Сухари	6,6	6,6					

Молоко или вода	13,8	13,8					
Масло сливочное	9,2	9,2					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Винегрет			200	2,73	12,35	16,88	189,6
Картофель	80	71					
Свекла	60	40					
Морковь	20	16					
Огурцы соленые	40	33					
Капуста квашеная	40	35					
Горошек консервированный	15	10					
Лук	10	8					
Масло растительное	10	10					
Яйцо			40				
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
За весь день: Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			120	12,27	3,6	57,6	314,46

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Название блюд и продуктов, № технологическ ой карты	Брут то (г)	Нет то (г)	Химический состав				
			Вых од (г)	Бел к и (г)	Жиры (г)	Угле - Воды (г)	Эне рг. цен- ност ь (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Геркулесовая»			200	7,16	8,98	28,8 4	227, 19
Крупа «Геркулес»	30,8	30,8					
Молоко	118	118					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	58	58					
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Кисель			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Пряник			40				
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидор			60	0,58	3,08	1,85	38,26
Помидор	34,2	28,8					
Огурец	26,4	21					
Зелень	3	3					
Масло растительное	3	3					
Суп «Рассольник»			250/10	2,16	5,88	12,85	127,49
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурец конс.б/уксуса	16,75	15					
Бульон курин.	187,5	187,5					
Масло растительное	5	5					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
Жаркое по-домашнему			230	19,02	17,23	20,05	322,6
Картофель	207	124					
Говядина	64	60					
Лук	10	8					
Морковь	15	12					

Растительное масло	5	5					
Соль йодированная	1	1					
Компот из сухофруктов			200	0,20	0,2	22,3	110
Сухофрукты	45,5	40					
Сахар	172	172					
Вода	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
УЖИН							
Каша «Гречневая» молочная			200	6,98	10,4 2	25,0	222,38
Крупа гречневая	20	20					
Молоко	150	150					
Сахар-песок	6	6					
Масло сливочное	6	6					
Вода	24	24					
Кофейный напиток			200	1,4	1,4	15,5 6	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
Булочка домашняя			60	4,32	8,25	28,73	152,31
Мука пшеничная	41	41					
Масло сливочное	9,4	9,4					
Масло растительное	0,2	0,2					
Молоко	20	20					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					
Дрожжи	1	1					
За весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный			50 120	3,27 12,27	0,57 3,6	17,07 57,6	90,5 314,46

Технологические карты

Технологическая карта № 1. Суп «Молочный»

Наименование изделия: Суп «Молочный» с макаронными изделиями

Номер рецептуры: 44

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	116	116	154	154
Вода	23	23	30	30
Макаронные изделия группы А	12	12	16	16
Масло коровье сладко-сливочное	1	1	1	1
Сахар	1,5	1,5	2	2
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,39	4,36	14,99	116,25

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,85	5,81	19,99	155

Технология приготовления: Макароны варят в воде до полуготовности (макароны - 15-20 мин, лапшу - 10-12 мин, вермишель - 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящее молоко, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар, в конце - масло коровье сладко-сливочное растопленное и доведенное до кипения. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 2. Каша «Дружба»

Наименование изделия: Каша «Дружба»

Номер рецептуры: 275

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	11,25	11,25	15	15
Крупа пшеничная	8,25	8,25	11	11
Молоко	76,5	76,5	102	102
Вода	52,5	52,5	70	70
Сахар	4	4	5	5
Масло сливочное	7,5	7,5	10	10
Крупа рисовая	11,25	11,25	15	15
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,95	8,47	17,0	161,46

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,27	11,31	22,69	215,28

Технология приготовления: Крупу перебирают моют несколько раз, пшено ошпаривают. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду. Пшено отваривают 15 мин, воду сливают. Рис отваривают до полуготовности. Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы, затем емкость ставят на водяную баню или в пароварочный шкаф и доводят до готовности. При потребности 40, 60, 90 кг каши её лучше готовить в пищеварочном котле, который имеет такие же полезные объёмы, при этом пригорание полностью исключается. При подаче каша заправляется растопленным сливочным маслом. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 3. Каша «Пшенная»

Наименование изделия: Каша вязкая пшенная молочная

Номер рецептуры: 96

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшено	19	19	25	25
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	113	113	150	150
Вода	26	26	35	35
Сахар	4	4	5	5
Масло сливочное	2	2	3	3
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,26	6,07	21,29	159,75

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,01	8,09	28,39	213,0

Технология приготовления: Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 4. Омлет

Наименование изделия: Омлет

Номер рецептуры: 319

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	2,14 шт.	49	30	30
Молоко	30,8	30,8	30,8	30,8
Масса омлетной смеси	78		120	
Масло сливочное	3,1	3,1	3,1	3,1
Масса готового омлета	80		100	
Выход	80		100	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,9	10,7	1,8	130,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,9	10,7	1,8	130,5

Технология приготовления: Обработанные по санитарным правилам яйца разбивают, к яичной смеси добавляют молоко и йодированную соль, тщательно размешивают, легко взбивают до образования пены, выливают слоем в 2,5 – 3,0 см в ёмкость с растопленным сливочным маслом. Запекают в жарочном шкафу в течение 8-10 минут при температуре 180-200°C. Омлет можно варить на пару. При отпуске нарезают на куски и поливают сливочным маслом. Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединять с общей массой. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 5. Каша «Манная»

Наименование изделия: Каша манная молочная жидкая

Номер рецептуры: 277

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа манная	23	23	30,8	30,8
Молоко	80	80	106	106
Вода	53	53	70	70
Сахар	4	4	5	5
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,17	7,40	20,2	168,12

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,21	7,08	30,91	214,98

Технология приготовления: Молоко доводят до кипения, добавляют кипящую воду, соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при постоянном помешивании, тонкой струёй манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 сек и, если не всыпать крупу за это время, то образуются комки. Если заваривается более 2 кг крупы, то процесс заваривания выполнять лучше вдвоём. Один работник всыпает крупу, другой – весёлкой активно перемешивает жидкость с крупой. При подаче кашу заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 6. Каша «Геркулесовая»

Наименование изделия: Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая

Номер рецептуры: 281

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа «Геркулес»	23	23	30,8	30,8
Вода	43,5	43,5	58	58
Молоко	88,5	88,5	118	118
Сахар	3,75	3,75	5	5
Масло сливочное	3,75	3,75	5	5
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,4	9,0	24,7	181,9

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,16	8,98	28,84	227,19

Технология приготовления. В кипящую смесь молока и воды кладут сахар, соль, всыпают овсяные хлопья, при активном помешивании сверху вниз, и варят при непрерывном помешивании 20 мин. При отпуске кашу заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65°C.

Технологическая карта № 7. Каша «Гречневая»

Наименование изделия: Каша гречневая молочная жидкая

Номер рецептуры: 64

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая ядрица или хлопья гречневые, не требующие варки*	15	15	20	20
Вода питьевая	18	18	24	24
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	112,5	112,5	150	150
Сахар	4,5	4,5	6	6
Масло сливочное несоленое	4,5	4,5	6	6
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,43	0,43	0,5	0,5
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,23	7,81	18,75	166,78

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,98	10,42	25	222,38

Технология приготовления: В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают. Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки: Смесь молока и воды, доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Технологическая карта № 8. Каша «Рисовая»

Наименование изделия: Каша вязкая рисовая молочная

Номер рецептуры: 173

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	15	15	20	20
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	113	113	150	150
Вода	27	27	36	36
Сахар	4	4	5	5
Масло коровье Сладко-сливочное	2	2	3	3
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,16	5,6	19,56	144

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,54	7,46	26,08	192

Технология приготовления: Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 9. Каша «Пшенная»

Наименование изделия: Каша пшенная молочная жидкая

Номер рецептуры: 279

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшено	19	19	25	25
Молоко	113	113	150	150
Масло сливочное	2	2	35	35
Сахар	4	4	3	3
Вода	26	26	5	5
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,26	6,07	21,29	159,75

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,01	8,09	28,39	213,0

Технология приготовления: Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20-30 мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, йодированную соль, сахар и варят кашу до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Необходимость вливать кипящее молоко вызвана тем, что нельзя прерывать процесс варки, иначе время его значительно возрастет. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 10. Кофейный напиток

Наименование изделия: Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 253

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток злаковый) суррогатный), в т.ч. из цикория	2	2	2,6	2,6
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	70	70	93	93
Вода	95	95	126	126
Сахар	9	9	12	12
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,08	1,08	11,67	76,67

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,4	1,4	15,56	102,22

Технология приготовления: При заваривании кофейный напиток кладут в соответствующую посуду, заливают кипятком, размешивают, доводят до кипения, кипятят 3-5 мин и дают отстояться в течение 5-8 мин. После этого готовый кофейный напиток сливают в другую посуду через ткань или сито. Запрещается длительное кипячение кофейного напитка или многократное его подогревание. В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 11. Компот из сухофруктов

Наименование изделия: Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры: 868

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Смесь сухофруктов	7,5	7,5	10	10
Вода	150	150	200	200
Сахар	10	10	10	10
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,2	0,2
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,03	0,00	18,57	70,65

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,04	0,00	24,76	94,20

Технология приготовления: Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Компот варят заранее, чтобы он настоялся.

Технологическая карта № 12. Молоко кипяченое

Наименование изделия: Молоко кипяченое

Номер рецептуры: 255

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	158	158	210	210
Масса молока кипяченого		150		200
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,58	3,98	7,58	84,67

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,10	5,30	10,10	112,89

Технология приготовления: Молоко кипятят не более 2-3 минут в посуде, предназначенной для этих целей, а затем охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи не ниже +15° С.

Технологическая карта № 13. Чай с сахаром

Наименование изделия: Чай с сахаром

Номер рецептуры: 943

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5	0,6	0,6
Сахар	11	11	15	15
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,15	0,00	10,50	21,00

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,20	0,00	14,00	28,0

Технология приготовления: Емкость для заварки ополаскивают кипятком, насыпают сухой чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1-3 объема емкости, настаивают 5-10 минут, накрыв крышкой, после чего процеживают, добавляют сахар и доливают кипятком до требуемого объема. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным. Температура подачи 65°C.

Технологическая карта № 14. Какао с молоком

Наименование изделия: Какао с молоком

Номер рецептуры: 397

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Какао-порошок	2	2	2,7	2,7
Молоко	92	92	123	123
Вода	65	65	87	87
Сахар	8	8	10,7	10,7
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,15	2,72	12,96	89

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,2	3,6	17,28	118,67

Технология приготовления. Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипячёное горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Требования к качеству. Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: светло-шоколадный. Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока. Запах: свойственный какао.

Технологическая карта № 15. Кисель

Наименование изделия: Кисель

Номер рецептуры: 167

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя	18	18	24	24
Сахар	7	7	10	10
Вода	143	143	190	190
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,12	0,05	19,27	73,3

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,16	0,07	25,70	97,70

Технология приготовления: Концентрат разминают, затем разводят равным количеством холодной кипяченой воды. Полученную смесь вливают в кипяток, вводят сахар. Затем кисель помешивая, доводят до кипения.

Технологическая карта № 16. Кисломолочный продукт

Наименование изделия: Кисломолочный продукт

Номер рецептуры: 251

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт и др.) с м.д.ж. 2,5-3,2 %	155	150	205	200
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,35	4,8	6,0	88,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,8	6,4	8,0	118,0

Технология приготовления: Кисломолочные продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$, но не более одного часа. Кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей. Температура подачи не ниже $+15^{\circ}\text{C}$.

Технологическая карта № 17. Сок

Наименование изделия: Сок

Номер рецептуры: 251

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сок (яблочный, абрикосовый, грушевый и др.)	155	150	205	200
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3	2	5,5	70,2

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,3	3,0	8,0	118,0

Технология приготовления: Сок перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$, но не более одного часа. Кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей. Температура подачи не ниже $+15^{\circ}\text{C}$.

Технологическая карта № 18. Салат из капусты

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты с морковью

Номер рецептуры: 3

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1 -3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	47,7	37,8	63,6	50
Морковь	6	4,5	7,8	6
Масло растительное	4,5	4,5	6	6
Сахар	2	2	3	3
Лимонная кислота	0,05	0,05	0,06	0,06
Вода для разведения лимонной кислоты	2	2	3	3
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,51	4,55	4,78	63,0

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,68	6,06	6,38	84

Технология приготовления: Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5×15 мм), морковь натирают или шинкуют тонкой соломкой (2×15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, лимонной кислотой, растительным маслом, хорошо перемешивают и выносят на раздачу. Температура подачи: 14°C.

Технологическая карта № 19. Салат из свежих огурцов и помидоров

Наименование изделия: Салат из свежих помидоров и огурцов

Номер рецептуры: 18

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	23	19,2	34,2	28,8
Огурцы свежие	17,6	14	26,4	21
Зелень	3	3	9	7,2
Масло растительное	2	2	3	3
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,38	2,05	1,23	26,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,58	3,08	1,85	38,26

Технология приготовления: Подготовленные помидоры и очищенные от кожицы режут тонкими ломтиками, лук репчатый - кольцами, зеленый лук шинкуют. Овощи смешивают, заправляют йодированной солью и растительным маслом. Температура подачи: 14°C.

Технологическая карта № 20. Салат витаминный

Наименование изделия: Салат витаминный

Номер рецептуры: 1

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	20	16	30	24
Яблоки свежие	11	8	16,8	12
Морковь	12,8	10,4	19,2	15,6
Сахар	2	2	3	3
Масло растительное	4	4	6	6
Лимонная кислота	0,04	0,04	0,06	0,06
Вода для разведения лимонной кислоты	2	2	3	3
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,45	4,04	4,24	56

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,68	6,06	6,38	84

Технология приготовления: Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5×15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь чистят, моют, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2×15 мм), взбрызгивают раствором лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают и выносят на раздачу. Температура подачи: 14°C.

Технологическая карта № 21. Салат из свежих огурцов

Наименование изделия: Салат из свежих огурцов

Номер рецептуры: 55

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Огурец свежий	55	35	75	55
Лук	5	3	5	3
Масло растительное	2	2	2	2
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,2	4,0	2,7	52,0

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,8	6	4,05	78,0

Технология приготовления: Огурцы моют, ошпаривают, при наличии грубой кожицы – очищают тонким слоем для сохранения витаминов, нарезают тонкими кружочками или мелкими кубиками, заправляют солью и растительным маслом. Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс $4 \pm 2^\circ\text{C}$. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс $4 \pm 2^\circ\text{C}$. Температура подачи не ниже $+15^\circ\text{C}$.

Технологическая карта № 22. Салат из капусты с яблоком

Наименование изделия: Салат из свежей капусты с яблоком

Номер рецептуры: 24

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста св.	40	32	60	48
Яблоко	20	14	30	21
Сахар	1	1	1,5	1,5
Масло растительное	3	3	4,5	4,5
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,51	2,58	2,92	36,12

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,76	3,87	4,38	54,3

Технология приготовления: Подготовленную капусту нашинковать и перетереть с солью, до появления сока. Моют яблоко, обдают кипятком, нарезают на четыре части, удаляют сердцевину и кожуру, шинкуют. Все подготовленные продукты соединяют, добавляют сахар и растительное масло. Температура подачи не ниже +15 °С.

Технологическая карта № 23. Салат овощной с зеленым горошком

Наименование изделия: Салат овощной с зел. горошком

Номер рецептуры: 32

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	12,4	10	18,6	15
Картофель	18,4	13	27,6	19,5
Морковь	7,2	5,5	10,8	8,25
Лук репчатый	2,4	2	3,6	3
Горошек зелёный	4,4	3	6,6	4,5
Огурцы солёные	5,6	2,4	8,4	3,6
Масло растительное	3	3	4,5	4,5
Петрушка	0,8	0,4	1,2	1,2
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,50	2,6	3,80	39,82

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,75	3,9	5,7	59,73

Технология приготовления: Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью. Температура подачи не ниже +15 °С.

Технологическая карта № 24. Салат из свежих помидоров

Наименование изделия: Салат из свежих помидоров

Номер рецептуры: 21

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Помидоры свежие	43,2	37	64,8	54,6
Масло растительное	4	4	6	6
Зелень	3	3	3	3
Выход	40		60	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,40	4,08	1,38	44,70

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,6	6,12	2,08	67,04

Технология приготовления: Помидоры промывают, ошпаривают, вырезают плодоножку, нарезают тонкими ломтиками, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: 14°C.

Технологическая карта № 25. Бульон для супа

Наименование изделия: Куриный бульон для супа

Номер рецептуры: 21

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Брутто, г	Нетто, г
Куры потрошённые охлажденные/филе птицы	26,5	23,5
Масса отварной птицы без кожи	12,4	12,4
Вода		168,7
Лук	1,5	1,2
Морковь	1,5	1,2
Соль	1,2	1,2
Выход	150	150

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,21	0,022	0,18	3

Технология приготовления: Мясо перед варкой промывают. Тушку курицы нарезают на 2-4 части, филе нарезают на 4-6 кусков. Заливают холодной водой, варят до готовности при слабом кипении, в процессе варки с бульона удаляют пенку. Обработанные овощи нарезают мелкими кусочками и кладут в бульон вместе с мясом. За 10-15 минут до окончания варки добавляют поваренную соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов.

Требования к качеству: внешний вид – однородная жидкость без взвешенных частиц на поверхности. Консистенция – жидкая, однородная. Цвет – светло-серый. Вкус приятный, характерный для данного вида сырья.

Технологическая карта № 26. Суп «Рассольник»

Наименование изделия: Рассольник ленинградский

Номер рецептуры: 142

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	80	60	100	75
Крупа: рисовая	4	4	5	5
Морковь	10	8	12,5	10
Лук репчатый	4,8	4	6	5
Огурцы солёные	13	12	16,75	15
Бульон или вода	150	150	187,5	187,5
Масло растительное	4	4	5	5
Зелень	3	3	3	3
Сметана	10	10	2,5	2,5
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,72	4,69	10,28	104

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,16	5,88	12,85	127,49

Технология приготовления. Крупу овсяную, пшеничную, рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. Солёные огурцы очищают от кожицы и, при необходимости, удаляют семена. В этом случае норма расхода огурцов (масса брутто), приведенная в рецептурах, увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, нарезанный брусочками, припущенную со сливочным или растительным маслом морковь, пассерованный репчатый лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, йодированную соль и варят еще 10 мин. В конце варки заправляют сметаной и зеленью, доводят до кипения. Температура подачи: 75°C.

Технологическая карта № 27. Суп картофельный с клецками

Наименование изделия: Суп картофельный с клецками

Номер рецептуры: 160, 187

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	53	40	66,25	50
Морковь	10	8	12,5	10
Лук репчатый	10	8	12	10
Масло растительное	2	2	2,5	2,5
Бульон или вода	150	15	187,5	187,5
Клецки:				
Мука пшеничная	7,7	7,7	9,63	9,63
Масло сливочное	0,9	0,9	1,13	1,13
Яйца	0,05	2,2	0,07 шт.	2,75
Вода или молоко	12	12	15,13	15,13
Масса теста		22,5		28,13
Масса готовых клецек		24,8		31
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,44	3,56	11,32	94,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,05	4,45	14,15	118,13

Технология приготовления: в кипящий бульон кладут нарезанный брусочками картофель и варят 5 минут, затем кладут нарезанные морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят отдельно еще 10 мин. Клецки варят отдельно в подсоленной воде небольшими партиями. При отпуске в тарелку с супом кладут клецки. Клецки: в воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают просеянную муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 мин. После этого массу охлаждают до 60-70°C, добавляют в 3-4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают кружочками массой 10-15 г, закладывают в кипящую подсоленную воду (5л на 1кг), варят 5-7 мин, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки, не хранят. Температура подачи: 75°C.

Технологическая карта № 28. Суп «Щи»

Наименование изделия: Щи из свежей капусты с картофелем

Номер рецептуры: 156

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	55	44	65	52
Картофель	35,5	26,6	41,6	31,25
Морковь	13,22	10,5	16,4	13
Лук репчатый	10,6	8,4	12,5	10,4
Томатное пюре	2	2	2,6	2,6
Масло растительное	4,2	4,2	5	5
Бульон или вода	177	177	208	208
Сметана	8	8	10	10
Выход:	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,56	4,50	5,48	78,7

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,88	5,39	6,78	95,49

Технология приготовления: в кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь и петрушку, нарезанные соломкой и припущенные со сливочным маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 мин, добавляют картофель, соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 мин. В щи можно положить чеснок (2г нетто на 1000 г щей), растертый с солью. Температура подачи: 75°C.

Технологическая карта № 29. Суп вермишелевый

Наименование изделия: Суп вермишелевый на курином бульоне.

Номер рецептуры: 156

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Вермишель	10	10	12	12
Морковь	9,6	9,4	12	8
Масло сливочное	2,4	2,4	3	3
Курица охлажден.	24,8	21,6	31	27
Бульон	160	160	200	200
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,73	11,1	14,4	124,86

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
8,42	13,87	18,0	156,08

Технология приготовления: Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов. Варка бульона: подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2—2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные морковь, лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона. В кипящий бульон или воду кладут припущенные со сливочным маслом морковь, бланшированный репчатый лук и варят 10-15 мин, затем добавляют макаронные изделия и варят еще 15 минут. Макароны закладывают до овощей, а вермишель за 10-15 минут до готовности супа. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 30. Борщ

Наименование изделия: Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной

Номер рецептуры: 27

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина б/кости	14	13	18	16
Свекла	43	32	53	40
Капуста белокочан. св.	20	16	25	20
Лук репчатый	6,9	5,6	8,4	7
Морковь	17,2	12,4	21	16
Картофель	27	16	33	20
Масло сливочное	3	3	4	4
Зелень	3	3	3	3
Сметана	6	6	10	10
Вода	250	250	313	313
Сахар	2	2	2,5	2,5
Лимон. кислота	0,2	0,2	0,25	0,25
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
8,0	8,0	16,3	170

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
10,0	10,0	20,37	212,5

Технология приготовления: Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается. Мясо в тушах, половинах и четвертинах перед обвалкой тщательно зачищают, срезают клейма, удаляют сгустки крови, затем промывают проточной водой при помощи щетки. Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов. Варка бульона: подготовленное мясо закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3,5-4 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), лук репчатый и морковь, соль. Готовый бульон процеживают. Готовность мяса

определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куса на порцию, закрывают небольшим количеством бульона, подвергают вторичной термической обработке-кипятию в бульоне в течение 5-7 минут и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 75° С в закрытой посуде до раздачи не более 1 ч. В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, раствор лимонной кислоты, сметану и кипятят. Отпускают суп с мясом и со сметаной. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 31. Суп «Крестьянский»

Наименование изделия: Суп крестьянский

Номер рецептуры: 204

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	26,5	20	33,3	25
Капуста свежая	30	24	37,5	30
Крупа пшеничная	8	8	10	10
Морковь	10	8	12,5	10
Лук репчатый	9,5	8	12	10
Масло растительное	2,2	2,2	5	5
Вода	170	170	212,5	212,5
Говядина бескостная	17,7	15,5	24	22
Сметана	7	7	10	10
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,0	4,94	13,05	94,4

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,51	5,52	16,39	118,31

Технология приготовления: Крупу промывают, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, свежую нарезанную шашками белокочанную капусту, нарезанный брусочками картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до окончания варки добавляют пассированные морковь и лук. Мясо приготавливают отдельно. Хранят его в горячем бульоне и закладывают в суп непосредственно перед раздачей. Дополнительно в суп при раздаче можно положить прокипяченную сметану. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 32. Суп гороховый

Наименование изделия: Суп гороховый

Номер рецептуры: 35

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Горох сухой	13,4	13	16,73	16
Морковь	9	6,6	11,25	8,25
Картофель	66,6	40	73,26	44
Лук репчатый	8	7	10	8,75
Масло сливочное	4	4	5	5
Зелень	3	3	3	3
Вода	144	144	180	180
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,0	3,10	21,6	142

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,0	5,33	30,33	195,66

Технология приготовления: Лущеный горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные морковь и лук, соль. В готовый суп положить зелень и довести до кипения. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 33. Суп картофельный с крупой

Наименование изделия: Суп картофельный с крупой

Номер рецептуры: 136

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	80	60	100	80
Крупа пшено/перловка/рис	8/4/4	8/4/4	9/5/5	9/5/5
Лук	9,6	8	10	9,6
Масло растительное	2	2	3	3
Морковь	10	8	11	9
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,74/2,00	2,27/2,23	11,43/13,60	73,20/82,60

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,74/2,00	2,27/2,23	11,43/13,60	73,20/82,60

Технология приготовления: Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, картофель и овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль, специи. Крупу рисовую кладут в бульон одновременно с пассированными овощами. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 34. Суп с мясными фрикадельками

Наименование изделия: Суп с мясными фрикадельками

Номер рецептуры: 322

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	136,7	90	136,7	100
Морковь	10	8	11	9
Лук репчатый	10	8	11	9
Томатное пюре	2,5	2,5	3	3
Масло растительное	2,5	2,5	3	3
Бульон	80	80	90	90
Фрикадельки мясные готовые	10		20	
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,18	5,52	15,54	136,56

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,22	8,7	16,1	150,33

Технология приготовления: в кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, томат-пюре, специи. Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 35. Плов с мясом кур

Наименование изделия: Плов из отварной птицы

Номер рецептуры: 416

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица 1 категории потрошенная	170	150	197	175
Крупа рисовая	35	35	46	46
Лук репчатый	11	9	21	10,5
Масло растительное	5	5	10	10
Морковь	11	8	13,3	10,5
Бульон для риса	60	60	99	99
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
12,5	12,49	34,69	296,68

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
13,75	13,73	38,15	326,34

Технология приготовления: Подготовленных кур отваривают целиком, отделяют мякоть, нарезают кубиками, заливают бульоном и кипятят 3-5 мин. Оставляют в бульоне. Морковь нарезают кубиками, припускают с маслом, добавляют бланшированный рубленый лук, бульон в соответствии с рецептурой, соль и доводят до кипения. Всыпают подготовленную рисовую крупу и варят до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой и доводят плов до готовности при умеренном нагреве в течение 35—40 мин (на водяной бане). При отпуске плов укладывают в тарелку горкой так, чтобы сверху была отварная мякоть кур. При расчете воды следует учесть, что в рисе при его промывании остается вода в количестве 15 % от массы риса. Температура подачи: 65 °С.

Технологическая карта № 36. Макароны изделия отварные

Наименование изделия: Макароны отварные

Номер рецептуры: 688

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	68	68
Масло сливочное	5,3	5,3	7	7
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,10	7,50	28,50	202,50

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,8	10	38	270

Технология приготовления: Макароны изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин. Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 37. Капуста тушеная

Наименование изделия: Капуста тушеная

Номер рецептуры: 200

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	198	158	264	210
Масло сливочное	8	8	10	10
Томатное пюре	6	6	8	8
Морковь				
До 1 января	15	12	22	16
С 1 января	16	12	21	16
Сахар	2	2	2,6	2,6
Лук репчатый	13	11	17,3	14,66
Мука пшеничная	2	2	2,6	2,6
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,0	5,65	10,14	109,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4	7,53	13,52	146

Технология приготовления: Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), пассированное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 мин. При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 38. Каша гречневая рассыпчатая

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 252

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая	69	69	92	92
Вода	6	6	9	9
Масло сливочное	102	102	136	136
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
8,30	7,02	36,54	240

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
10,12	8,55	48,72	320,12

Технология приготовления. Гречку перебирают, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зёрна удаляют (ситечком) и варят до загустения помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или на водяной бане (температура 100°C) или в жарочном шкафу при температуре 140-160°C в течение 1-1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают ещё 3-4 мин. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 39. Пюре картофельное

Наименование изделия: Картофельное пюре

Номер рецептуры: 441

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	169,5	134	226	168
Масло сливочное	4	4	9	9
Молоко	24	24	32	30
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,08	6,36	14,09	145,29

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,1	8,48	18,78	193,73

Технология приготовления. Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 мм), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий варёный картофель обсушивают, протирают чрез протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80°C. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приёма горячее кипяченое молоко, масло сливочное. Пюре доводят до температуры 100°C, постоянно помешивая и прогревают 5-6 мин. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 40. Рис отварной

Наименование изделия: Рис отварной

Номер рецептуры: 424

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	54	54	72	72
Масло сливочное	6	6	9	9
Выход	150		200	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,11	37,61	225,7	3,74

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,98	8,14	50,14	300,93

Технология приготовления: Рис перебирают, промывают многократно в тёплой воде. Подготовленную рисовую крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (6 л. воды, 40 г йодированной соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зёрна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 °С 5-7 мин. Температура подачи: 65 °С.

Технологическая карта № 41. Гуляш

Наименование изделия: Гуляш из говядины/печени куриной

Номер рецептуры: 152

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина/печень куриная	68	50	79	57,75
Лук репчатый	3	2	4	3
Морковь	10	8	4	3
Мука пшеничная	1	1	2	2
Томатное пюре	4	4	6	6
Масло сливочное	3	3	3	3
Масло растительное	3	3	3	3
Выход	60		70	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
13,0	11,3	2,56	164,6

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,25	6,65	2,16	144,20

Технология приготовления: Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается. Мясо в тушах, половинах и четвертинах перед обвалкой тщательно зачищают, срезают клейма, удаляют сгустки крови, затем промывают проточной водой при помощи щетки. Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов. Обжаренные крупные куски тушат с добавлением воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Мясо нарезают по 1-2 куски на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, в котором тушилось мясо, и гарниром. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 42. Котлеты, биточки, шницели мясные

Наименование изделия: Котлеты, биточки, шницели

Номер рецептуры: 391

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина 1 категории (котлетное мясо)	69,6	51,6	81,2	60,2
Хлеб пшеничный	11,4	11,4	13,3	13,3
Сухари	6,6	6,6	7,7	7,7
Молоко или вода	13,8	13,8	16,1	16,1
Масса полуфабриката		75		87,5
Масло сливочное	4,2	4,2	4,9	4,9
Масса готовых изделий		60		70
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход	60/5		70/5	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
10,77	13,65	8,62	200,45

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
12,57	15,93	10,06	233,86

Технология приготовления: Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке или воде, добавляют соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты – овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см, биточки – кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см или шницели – плоскоовальной формы, толщиной 1 см. Изделия панируют в сухарях или в белой сухарной панировке и обжаривают на раскаленной сковороде с жиром, нагретым до температуры 150-160°C 3-5 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 5-7 мин. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Отпускают с гарниром и поливают соусом или растопленным сливочным маслом. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 43. Тефтели

Наименование изделия: Тефтели из говядины

Номер рецептуры: 174

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	53	40	62	45
Вода	6	6	7	7
Крупа рисовая	5	5	6	6
Лук репчатый	18	15	21	18
Яйцо	1/20 шт.	2	1/13 шт.	3
Масло растительное	1,5	1,5	2	2
Мука пшеничная	3,6	3,6	4	4
Масло растительное	3,5	3,5	4	4
Выход	60		70	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,7	8,13	6,26	128,64

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
8,98	9,49	7,31	150,5

Технология приготовления: Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается. Мясо в тушах, половинах и четвертинах перед обвалкой тщательно зачищают, срезают клейма, удаляют сгустки крови, затем промывают проточной водой при помощи щетки. Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные корнеплоды во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов. Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии

полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО. Рис перебирают и варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелкими кубиками, бланшируют, пассеруют. Мясо измельчают на мясорубке. В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рассыпчатый рис, яйцо, хорошо перемешивают, разделяют тефтели в виде шариков по 2-3 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и тушат 8-10 мин. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 44. Сосиска отварная

Наименование изделия: Сосиска отварная

Номер рецептуры: 346

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 1,5-3 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сосиска	50		50	
Выход	50		50	

Химический состав данного блюда на 50 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,68	2	46,4	212,4

Технология приготовления: отваривают предварительно очищенные сосиски.

Технологическая карта № 45. Мясо тушеное с овощами

Наименование изделия: Мясо тушеное с овощами

Номер рецептуры: 765

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кур.потрашен.охл аж	92,5	82,2	101,86	90,53
Масло растительное	2	2	2,53	2,53
Картофель	122	92	134,53	100,54
Морковь	24	20	26,4	21,34
Томатное пюре	7	7	7,7	7,7
Лук репчатый	13,7	11,4	15,07	12,54
Масло растительное	4,6	4,6	5,06	5,06
Мука пшеничная	1	1	1,2	1,2
Выход	200		250	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
11,9	14,42	18,8	261,73

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
13,09	15,86	20,68	287,91

Технология приготовления: крупные куски мяса отваривают до полуготовности и обжаривают. Нарезанные овощи, нашинкованный репчатый лук и томатное пюре пассеруют. Подготовленное мясо заливают водой, кладут пассированные овощи, томатное пюре, тушат до готовности 40-45 минут. Отпускают с гарниром.

Технологическая карта № 46. Биточки, котлеты рыбные

Наименование изделия: Биточки, котлеты рыбные

Номер рецептуры: 158

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай/пикша	90	60	70	60
Хлеб пшеничный	14	14	14	14
Лук репчатый	5	3	5	3
Яйцо	0,1	3	0,1	3
Соль	1	1	1	1
Молоко	11	11	11	11
Масло растительное	3	3	3	3
Мука пшеничная	5,5	5,5	5,5	5,5
Выход	60		70	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
11,59	8	4,17	119,00

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
13,09	15,86	20,68	287,91

Технология приготовления: Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке или воде, добавляют соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты – овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см, биточки – кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см или шницели – плоскооальной формы, толщиной 1 см. Изделия панируют в сухарях или в белой сухарной панировке и обжаривают на раскаленной сковороде с жиром, нагретым до температуры 150-160°C 3-5 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 5-7 мин. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Отпускают с гарниром и поливают соусом или растопленным сливочным маслом. Температура подачи: 65°C.

Технологическая карта № 47. Жаркое по-домашнему

Наименование изделия: Жаркое по-домашнему

Номер рецептуры: 51

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	163	98	207	124
Говядина	58	55	64	60
Лук	10	8	10	8
Морковь	15	12	15	12
Масло растительное	4	4	5	5
Соль	1	1	1	1
Выход	180		230	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
14,89	13,48	15,7	252,45

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
19,02	17,23	20,05	322,6

Технология приготовления: мясо говядины нарезать на порцию 1-2 куса, сложить в посуду, добавить воду, тушить 20-25 минут. Картофель, лук и морковь нарезают кубиками, лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль, доливают воду так, чтобы бульон закрывал картофель. Тушат 20 минут.

Технологическая карта № 48. Винегрет

Наименование изделия: Винегрет

Номер рецептуры: 765

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	80	71	80	71
Свекла	60	40	60	40
Морковь	20	16	20	16
Огурцы соленые	40	33	40	33
Капуста квашеная	40	35	40	35
Горошек консервированный	15	10	15	10
Лук	10	8	10	8
Масло растительное	10	10	10	10
Выход	200			

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,73	12,35	16,88	189,6

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,73	12,35	16,88	189,6

Технология приготовления: сваренные, охлажденные, очищенные картофель, свеклу и морковь нарезают кубиками, соленые огурцы также нарезают кубиками, капусту квашенную перебирают, отжимают и измельчают, лук шинкуют. Подготовленные овощи соединяют, солят, добавляют заправку, перемешивают.

Технологическая карта № 49. Соус сметанный

Наименование изделия: Соус сметанный

Номер рецептуры: 226

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	0,5	0,5	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5	0,5	0,5
Овощной отвар или вода	8,25	8,25	8,25	8,25
Сметана	7,5	7,5	7,5	7,5
Выход	15		15	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,22	2,53	0,81	22,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,22	2,53	0,81	22,5

Технология приготовления: Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110-120° С, на допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70°С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон или воду и вымешивают. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и доводят до кипения. Температура подачи +60...+65° С.

Технологическая карта № 50. Соус томатный

Наименование изделия: Соус томатный

Номер рецептуры: 465

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Отвар овощной или вода	7,5	7,5	10	10
Мука пшеничная	0,75	0,75	1	1
Масло сливочное	0,75	0,75	1	1
Томат-пюре	2,25	2,25	3	3
Сахар	0,27	0,27	0,36	0,36
Выход	15		20	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,16	0,56	1,03	10,03

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,21	0,74	1,38	13,38

Технология приготовления. Подсушенную без изменения цвета и растертую с маслом муку тщательно размешивают с частью воды, затем добавляют оставшуюся воду, пассированное томатное пюре и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют сахар, йодированную соль, сливочное масло. Температура подачи: 65 °С.

Технологическая карта № 51. Соус молочный

Наименование изделия: Соус молочный сладкий

Номер рецептуры: 452

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	12	12	12	12
Вода	3,75	3,75	3,75	3,75
Мука пшеничная	0,5	0,5	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5	0,5	0,5
Сахар	1,5	1,5	1,5	1,5
Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01
Выход	25			

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,39	1,06	2,36	18,18

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,39	1,06	2,36	18,18

Технология приготовления: Горячим молоком разводят подсушенную без изменения цвета и растертую со сливочным маслом муку. Варят при слабом кипении 7-10 минут. Добавляют сахар, процеживают и доводят до кипения, добавляют ванилин. Соус подают к блюдам из круп, творога, овощей. Температура подачи: 65 °С.

Технологическая карта № 52. Запеканка творожная

Наименование изделия: Творожная запеканка

Номер рецептуры: 130

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог	75	75	90	90
Крупа манная	10	10	10	10
Яйцо	1/4	10	1/4	10
Масло сливочное	2	2	2	2
Сахар	5,5	5,5	5,5	5,5
Молоко	18	18	20	20
Выход	120		150	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
12,55	8,57	14,01	180,0

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
13	9	15	183,0

Технология приготовления: Яйца протирают с сахаром, соединяют с протертым творогом, манной крупой, замоченной в молоке, солью, растопленным сливочным маслом, хорошо перемешивают. Противень смазывают маслом, выкладывают на него массу и поверхность разравнивают, наносят рисунок, запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220 °С. На поверхности готовой запеканки появляется мягкая нежная корочка. Блюдо охлаждают 5-10 минут, нарезают на порции и отпускают со сладким соусом, молочным, сметанным.

Технологическая карта № 53. Яйца вареные

Наименование изделия: Яйца вареные

Номер рецептуры: 424

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо куриное	1 шт.	40	1 шт.	40
Выход:	1 шт. (40 г)		1 шт. (40 г)	

Химический состав данного блюда на 60 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,4	9,01	15,78	175,93

Технология приготовления: Перед использованием яйцо подвергается специальной обработке в соответствии с требованием п. 15.13 СанПиН 2.4.1.2660-10 в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясорыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке:

I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды;

II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах;

III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду. Затем обработанные яйца погружают в кипящую подсоленную воду (на 3 л воды 40-50 г соли на 10 яиц) и варят после закипания в течение 10 минут.

Сваренное яйцо подают остывшим в скорлупе, не очищая.

Технологическая карта № 54. Блины

Наименование изделия: Блины с маслом

Номер рецептуры: 503

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука	66	66	66	66
Сахар	4	4	4	4
Молоко	110	110	110	110
Масло сливочное	5	4	5	4
Яйцо	¼	¼	¼	¼
Дрожжи	4	4	4	4
Масло растительное	5	5	5	5
Соль	1,2	1,2	1,2	1,2
Масло сливочное	10	10	10	10
Выход	150/10			

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
11,3	17,65	62,8	428

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
11,3	17,65	62,8	428

Технология приготовления: молоко соединяют с водой, добавляют яйца, соль, сахар, масло растительное и хорошо перемешивают. После вводят постепенно муку, непрерывно помешивая, процеживают через конус. Дают тесту настояться 30 минут. На сковороде жарят блины, наливая по 40 грамм теста.

Технологическая карта № 55. Оладьи

Наименование изделия: Оладьи

Номер рецептуры: 503

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука	50	50	50	50
Яйца	1/4	10	1/4	10
Молоко	54	54	54	54
Дрожжи	2	2	2	2
Сахар	2	2	2	2
Соль	0,25	0,25	0,25	0,25
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход	100			

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,9	4,8	34,6	243

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,9	4,8	34,6	243

Технология приготовления: в небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют разведенные предварительно дрожжи, соединяют с остальной водой, разогретой до 35 градусов, добавляют просеянную муку, яйца, перемешивают до однородной массы. Тесто оставляют в теплом месте на 2-3 часа, во время брожения тесто обминают 1-2 раза. Выпекают на хорошо разогретой сковороде с толстыми стенками.

Технологическая карта № 56. Булочка домашняя

Наименование изделия: Булочка домашняя

Номер рецептуры: 274

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	39,42	39,42	39,42	39,42
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	1,58	1,58	1,58	1,58
Сахар	6,85	6,85	6,85	6,85
Сахар (для отделки)	1,65	1,65	1,65	1,65
Яйцо	3,5	3,5	3,5	3,5
Масло коровье Сладко-сливочное	9,4	9,4	9,4	9,4
Яйца (для смазки)	1,5	1,5	1,5	1,5
Дрожжи	1	1	1	1
Молоко	20	20	20	20
Масло растительное (для смазки)	0,2	0,2	0,2	0,2
Выход	60		60	

Химический состав данного блюда на 60 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,32	8,25	28,73	152,31

Технология приготовления: в миску вливают подогретую до температуры 35-40° С воду, предварительно разведенные в воде дрожжи хлебопекарные, сахар, соль, добавляют яйцо, всыпают муку, и все перемешивают в течение 7-8 минут. После этого вводят растопленное масло коровье сладко-сливочное и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобрести однородную консистенцию. Миску закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч. Для брожения в помещении с температурой 35-40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное со слабой клейковиной, обминают 1 раз. Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом листы на расстоянии 8-10 см и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Поверхность смазывают яйцом, посыпают сахаром и выпекают при температуре 230-240° С. Температура подачи не ниже +15° С.

Технологическая карта № 57. Пряники

Наименование изделия: Пряники

Номер рецептуры: 603

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Пряник	40		40	
Выход	40		40	

Химический состав данного блюда на 40 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,84	3,06	48,75	237,9

Технологическая карта № 58. Печенье

Наименование изделия: Печенье

Номер рецептуры: 604

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Печенье сахарное	40		40	
Выход	40		40	

Химический состав данного блюда на 40 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,5	5,88	44,64	250,2

Требования к качеству: форма печенья должна быть правильная, без изломов. Печенье должно иметь чёткий рисунок на лицевой стороне. Вкус и запах приятные.

Технологическая карта № 59. Вафли

Наименование изделия: Вафли

Номер рецептуры: 602

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Вафли с фруктово-ягодными/шоколадными начинками	40		40	
Выход	40		40	

Химический состав данного блюда на 40 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1,68	2	46,4	212,4

Требования к качеству: вафли – сухие, хрустящие, лёгкие мелкопористые. Не допускаются вафли с саллистыми, прогорклыми, затхлыми привкусами и запахами; загрязнённые, влажные на ощупь; поломанные.

Технологическая карта № 60. Фрукты

Наименование изделия: Фрукты

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яблоко/апельсин/банан/груша	100		100	
Выход	100			

Химический состав данного блюда на 100 гр.

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3	1,2	46,4	156,87

Требования к качеству: фрукты должны быть тщательно промыты водой.

Технологическая карта № 61. Масло (порциями)

Наименование изделия: Масло (порциями)

Номер рецептуры: 285

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	10	10
Выход	5		10	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,05	4,15	0,05	37,5

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,1	8,3	0,1	75,0

Технология приготовления: Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы. Оптимальная температура подачи 14° С.

Технологическая карта № 62. Сыр (порциями)

Наименование изделия: Сыр (порциями)

Номер рецептуры: 286

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сыр «Российский»	10,7	10	15,7	15
Выход	10		15	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,28	2,94	0	35,97

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,42	4,41	0	53,95

Технология приготовления: Сыр нарезают ломтиками толщиной 3-4 мм. Оптимальная температура подачи 14° С.

Технологическая карта № 63. Хлеб пшеничный

Наименование изделия: Хлеб пшеничный

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный	30	30	40	40
Выход	30		40	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,07	0,9	14,94	78,62

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,09	1,20	19,2	104,82

Технология приготовления. Хлеб освобождают от упаковки и порционируют.

Технологическая карта № 64. Хлеб ржаной

Наименование изделия: Хлеб ржаной

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб ржаной	40	40	50	50
Выход	40		50	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,64	0,48	13,68	72,4

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,27	0,57	17,07	90,5

Технология приготовления. Хлеб освобождают от упаковки и порционируют.

Технологическая карта № 65. Ржаные гренки

Наименование изделия: Ржаные гренки

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб ржаной	40	40	50	50
Масло сливочное				
Выход	40		50	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,64	0,48	13,68	72,4

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,27	0,57	17,07	90,5

Технология приготовления. Ржаной хлеб освобождают от упаковки, освобождают от корок. Нарезают ломтиками и подсушивают с маслом.

Технологическая карта № 66. Пшеничные гренки

Наименование изделия: Пшеничные гренки

Номер рецептуры: 117

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный	30	25	30	25
Масло сливочное	2	2	2	2
Выход	25		25	

Химический состав данного блюда (для детей с 1-3 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,17	1,21	11,98	89,48

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,17	1,21	11,98	89,48

Технология приготовления. Пшеничный хлеб освобождают от упаковки, освобождают от корок. Нарезают ломтиками и подсушивают с маслом.