



Утверждаю  
Директор МБОУ Григорьевская СОШ  
*С.Н. Гуляева*

С.Н. Гуляева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Григорьевская средняя общеобразовательная школа  
**Структурные подразделения детские сады**

**Примерное 10 - дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием**

с. Григорьевское, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Примерное 10 - дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
2. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет
3. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-ми лет
4. Технологические карты
5. Рекомендации для администрации детского сада ОО
6. Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах.
7. Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке
8. Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке
9. Таблицы замены некоторых продуктов
10. Ассортимент основных продуктов питания для использования в питании детей в организованных коллективах
11. Сезонные отходы овощей, пример расчета выхода готового блюда из курицы

**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
<b>ДЕНЬ 1</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 2</b>	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Суп молочный	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Коф.напиток	150	200	Чай с лимоном	150	200
<b>2-й завтрак</b>			<b>2-й завтрак</b>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из капус. с морков.	40	60	Салат из св. огурц. и помид.	40	60
Суп овощной на кур.бул.	200	250	Суп «Рассольник»	200	250
Плов с мясом (курин.)	200	220	Мясо тушеное с овощами	200	220
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из св.ягод (фрукт.)	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Пудинг творож. с изюм.	100	120	Булочка «Веснушка»	60	60
Чай с лимоном	150	200	Молоко кипяченое	150	200

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
<b>ДЕНЬ 3</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 4</b>	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша «Пшенная»	150	200	Каша «Ячневая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
<b>2-й завтрак</b>			<b>2-й завтрак</b>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат витамин. с раст. масл.	40	60	Салат из свежих огурцов	40	60
Суп-пюре горох. с сухарик.	200	250	Суп с клецками	200	250
Макароны отварные	150	200	Капуста тушеная	150	200
Гуляш из говядины	60	70	Котлета мясная	60	70
Компот из св. лимона	150	200	Компот из св.фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Омлет (с сыром)	150	180	Печенье сахарное	60	60
Хлеб пшеничный	30	40	Кисломолочный продукт	150	200
Чай с сахаром	150	200			

<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
<b>ДЕНЬ 5</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 6</b>	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша рисовая с сухофрукт.	150	200	Каша «Манная»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Коф.напиток	150	200	Какао с молоком	150	200
<b>2-й завтрак</b>			<b>2-й завтрак</b>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из капус. с яблоком	40	60	Салат овощной с зел.горошком	40	60
Суп свекольный со сметаной	200/5	250/5	Суп «Щи» (из св.капусты)	200	250
Перловка с мясом	200	220	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Кисель	150	200	Тефтели мясные	60	70
Хлеб ржаной	40	50	Компот из с/фруктов	150	200
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	40	50
			Хлеб пшеничный	30	40
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Кондитерское	60	60	Творожная запеканка с изюмом	100	120
Молоко кипяченое	150	200	Молочный сладкий соус	15	20
			Чай с лимоном	150	200

<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
<b>ДЕНЬ 7</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 8</b>	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша «Пшеничная»	150	200	Каша «Геркулесовая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с лимоном	150	200	Какао с молоком	150	200
<b>2-й завтрак</b>			<b>2-й завтрак</b>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из св.помидор	40	60	Салат из свеж. огурц. и помид.	40	60
Суп курин. с дом. лапшой	200	250	Суп «Борщ»	200	250
Картофельное пюре	150	200	Рис с маслом слив.	150	200
Гуляш из кур.в смет.соусе	60	70	Рыба тушен.с овощ.в том.соусе	60	70
Компот из св. ягод (фруктов)	150	200	Компот из св.лимона	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Рогалик с повидлом	60	60	Яйцо отварное	40	40
Молоко кипяченое	150	200	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/10
			Чай с сахаром	150	200

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
<b>ДЕНЬ 9</b>	возраст		<b>ДЕНЬ 10</b>	возраст	
	<b>1.5—3</b>	<b>3—7</b>		<b>1.5—3</b>	<b>3—7</b>
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша гречневая на молоке	150	200	Каша «Рисовая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с молоком	150	200	Чай с лимоном	150	200
<b>2-й завтрак</b>			<b>2-й завтрак</b>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из капус. с морков.	40	60	Салат из св. огурц. и помид.	40	60
Суп «Крестьянский»	200	250	Суп «Рыбный»	200	250
Жаркое по-домашнему	200	220	Картоф. запеканка с мясом	200	220
Компот из с/фруктов	150	200	Кисель	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Булочка домашняя	60	60	Пряник	60	60
Кисломолочный продукт	150	200	Молоко кипяченое	150	200

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному  
10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.**

**ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Суп молочный</i>			150	4,39	4,36	14,99	116,25
Макаронные изделия	12	12					
Молоко	116	116					
Вода	23	23					
Масло сливочное	1	1					
Сахар	1,5	1,5					
<i>Кофейный напиток</i>			150	1,08	1,08	11,67	76,67
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Яблоко							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из капусты с морковью</i>			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					
<i>Суп овощной на кур. бульоне</i>			200/10	3,7	6,3	7,0	103,0
Капуста свежая	20	16					
Картофель	53	40					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10,6	8					
Зеленый горошек	7,3	5					
Масло растительное	3	3					
Бульон курин.	150	150					
Сметана	10	10					
<i>Плов с мясом</i>			200	12,5	12,49	34,69	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					

<b>Компот из сухофруктов</b>			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					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Пудинг творожный с изюмом</b>			100/15	15,21	9,8	23,55	243
Крупа манная	8	8					
Изюм	10	10					
Творог	76	75,5					
Яйцо	1/4шт	10					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	3	3					
Соус сметанный	15	15					
<b>Чай с лимоном</b>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	4					
Вода	150	150					
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 2**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Дружба»</b>			150	3,95	8,47	17,0	161,46
Крупа рисовая	11,25	11,25					
Крупа пшеничная	8,25	8,25					
Молоко	76,5	76,5					
Вода	52,5	52,5					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	7,5	7,5					
<b>Чай с лимоном</b>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					

<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Груша							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из св.огурцов и помидор</i>			40	0,38	2,05	1,23	26,5
Помидор	23	19,2					
Огурец	17,6	14					
Зелень	3	3					
Масло растительное	2	2					
<i>Суп «Рассольник»</i>			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					
<i>Мясо тушенное с овощами</i>			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					
<i>Компот из ягод (фрукт.)</i>			150	0,15	0,15	16,73	82,5
Груши	33,2	30					
Сахар	15	15					
Вода	129	129					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Булочка «Веснушка»</i>			60	4,86	3,85	35,66	228,0
Мука пшеничная в/с	42,85	42,85					
Вода	17,16	17,16					
Сахар	4,3	4,3					
Дрожжи прессован.	1,3	1,3					
Соль йодированная	0,4	0,4					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Яйца (для смазки)	0,04шт	1,3					
Изюм	2,1	2,1					
<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
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 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			150	5,26	6,07	21,29	159,75
Крупа пшено	19	19					
Молоко	113	113					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	4	4					
Вода	26	26					
<i>Какао с молоком</i>			150	3,15	2,72	12,96	89
Какао-порошок	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Мандарин							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат витамин. с раст. маслом</i>			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					
<i>Суп-пюре горох. с сухариками</i>			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					
<i>Гренки из пшен.хлеба</i>		10					
Хлеб пшеничный	20	10					
<i>Макаронны отварные</i>			150	5,10	7,50	28,50	202,50
Макаронны	51	51					
Масло сливочное	5,3	5,3					
<i>Гуляш из говядины</i>			60	13,0	11,3	2,56	164,6
Мясо	68	50					
Лук репчатый	3	2					
Морковь	10	8					

Мука	1	1					
Томатное пюре	4	4					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
<b>Компот из св. лимона</b>			150	0,1	0	19,9	82,3
Лимон	25	15					
Сахар	20	20					
Вода	160	160					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Омлет с сыром</b>			150	12,56	19	2,71	230,8
Яйцо	2,14 шт.	85,71					
Молоко	53,57	53,57					
Сыр голландский	33,21	33,21					
Масло сливочное	16	16					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>Чай с сахаром</b>			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	11	11					
За весь день: Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			90	9,20	2,7	44,82	235,85

## **ДЕНЬ 4**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Ячневая»</b>			150	4,98	5,69	21,10	153,0
Крупа ячневая	19	19					
Молоко	113	113					
Вода	26	26					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	2	2					
<b>Чай с молоком</b>			150	2,2	1,8	13,21	78,4
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	10	10					
Молоко	75	75					
Вода	64,5	64,5					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Банан							

<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свеж.огурцов</b>			40	1,2	4,0	2,7	52,0
Огурцы свеж.	55	35					
Зелень	5	3					
Масло растительное	2	2					
<b>Суп с клецками</b>			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					
<b>Клецки:</b>							
Мука пшеничная	7,7	7,7					
Масло сливочное	0,9	0,9					
Яйца	0,05	2,2					
Вода или молоко	12	12					
<b>Капуста тушеная</b>			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					
<b>Котлета мясная</b>			60	10,77	13,65	8,62	200,45
Говядина I 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					
<b>Компот из св. фруктов</b>			150	0,15	0,15	16,73	82,50
Яблоки	33,2	30					
Вода	129	129					
Сахар	15	15					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Печенье сахарное</b>			60	4,5	5,88	44,64	250,2
Печенье сахарное	60	60					
<b>Кисломолочный продукт</b>			150	4,35	4,8	6,0	88,5
Кефир	155	150					
<b>За весь день:</b>							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

## ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша рисовая с сухофруктами</i>			150	3,46	3,16	44,27	191,0
Крупа рисовая	50	105					
Сухофрукты	14	16					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	2,5	2,5					
<i>Кофейный напиток</i>			150	1,08	1,08	11,67	76,67
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Мандарин							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из капусты с яблоком</i>			40	0,51	2,58	2,92	36,2
Капуста белокочан.	40	32					
Яблоко	20	14					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
<i>Суп свекольный</i>			200/6	3,38	5,20	11,03	116,11
Свекла	68	51					
Лук репчатый	12,9	10,6					
Морковь	14,2	10,4					
Томатное пюре	2	2					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	1,6	1,6					
Картофель	57	34					
Вода	250	250					
Сахар	1	1					
Сметана	6	6					
<i>Каша перловая</i>			150	3,48	6,43	30,75	183,22
Крупа перловая	49,5	49,5					
Масло сливочное	9	9					
Вода	108	108					
<i>Гуляш из говядины</i>			60	13,0	11,3	2,56	164,6
Мясо	68	50					
Лук репчатый	3	2					
Морковь	10	8					
Мука	1	1					

Томатное пюре	4	4					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
<b>Кисель</b>			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Кондитерское изделие</b>			60	1,68	2	46,4	212,4
Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	60					
<b>Молоко кипяченое</b>			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
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**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Манная»</b>			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					
<b>Какао с молоком</b>			150	3,15	2,72	12,96	89,0
Какао	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Яблоко							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат овощной с зел.горошком</b>			40	0,50	2,6	3,80	39,82
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					
<b>Суп «Щи» (из свеж.капусты)</b>			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					
<b>Каша гречневая</b>			150	8,30	7,02	36,54	240
Крупа гречневая	69	69					
Масло сливочное	6	6					
Вода	102	102					
<b>Тефтели мясные</b>			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					
<b>Компот из сухофруктов</b>			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					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Творожная запеканка с изюмом</b>			100	12,55	8,57	14,01	180,0
Творог	75	75					
Крупа манная	7,5	7,5					
Яйцо	1/4	10					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	5,5	5,5					
Изюм	10	8					
Молоко	18	18					
<b>Молочный сладкий соус</b>			15	0,39	1,06	2,36	18,18
Молоко	11,25	11,25					
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					
<b>Чай с лимоном</b>			150	0,04	0	9,10	40,7

Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	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 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			150	5,57	5,44	27,29	182,80
Крупа пшеничная	30	30					
Молоко	130	130					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
<i>Чай с лимоном</i>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Груша							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из св.помидор</i>			40	0,40	4,08	1,38	44,70
Помидоры свежие	43,2	37					
Масло растительное	4	4					
Зелень	3	3					
<i>Суп курин. с домашн. лапшой</i>			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					
<i>Картофельное пюре</i>			150	3,08	6,36	14,09	145,29
Картофель	169,5	134					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	24	24					
<i>Гуляш из мяса курицы</i>			60	7,71	6,21	1,98	94,5
Кур.потрашен.охлаж.	70	60					

Морковь	12,54	9,81					
Лук репчатый	10	8,2					
Томатное пюре	3	3					
Масло сливочное	2	2					
Мука пшеничная	1	1					
Овощ. отвар или вода	20	20					
<b>Соус сметанный</b>			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					
<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>			150	0,32	0,14	20,88	86
Апельсины	44,25	30					
Яблоки	31,5	22,5					
Сахар	15	15					
Вода	90	90					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Рогалик с повидлом</b>			60	4,33	5,93	43,0	232,13
Мука	40	40					
Сахар	5	5					
Молоко	15	15					
Масло сливочное	3	3					
Яйцо	1/8	5					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	4	4					
Повидло	10	10					
<b>Молоко кипяченое</b>			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
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**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Врды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Геркулесовая»</b>			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					



<b>Какао с молоком</b>			150	3,15	2,72	12,96	89
Какао-порошок	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Апельсин							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из св.огурцов и помидор</b>			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					
<b>Суп «Борщ»</b>			200	8,0	8,0	16,3	170
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					
<b>Рис с маслом сливочным</b>			3,74	6,11	37,61	225,7	3,74
Крупа рисовая	54	54					
Масло сливочное	6	6					
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			60	5,74	2,97	25,98	60,75
Горбуша неразделан.	66,85	36,85					
Вода или бульон	11	11					
Морковь	13,71	10,28					
Лук репчатый	7	6					
Томатное пюре	3	3					
Масло растительное	3	3					
Сахар	1,2	1,2					
Лавровый лист	0,0035	0,0035					
Гвоздика	0,0035	0,0035					
Корица	0,0035	0,0035					
<b>Компот из св. лимона</b>			150	0,1	0	19,9	82,3
Лимон	25	15					
Сахар	20	20					
Вода	160	160					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							

<b>Яйцо отварное</b>			40/30/5	7,4	9,01	15,78	175,93
Яйцо куриное	1 шт.	40					
Хлеб	30		35				
Масло	5		5				
<b>Чай с сахаром</b>			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			90	9,20	2,7	44,82	235,8

## ДЕНЬ 9

и Название блюда и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. цен- ность (ккал) 8
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>							166,78
<b>Каша гречневая на молоке</b>			150	5,23	7,81	18,75	
Крупа гречневая	15	15					
Молоко	112,5	112,5					
Сахар-песок	4,5	4,5					
Масло сливочное	4,5	4,5					
Вода	18	18					46,67
<b>Чай с молоком</b>			150	0,67	0,83	11,25	
Чай заварка	0,5/40	0,5/40					
Сахар	9	9					
Молоко	42	42					
Вода	68	68					114,59
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			10/30	5,35	3,84	14,94	
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Яблоко							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из капусты с морковкой</b>			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					
<b>Суп «Крестьянский»</b>			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					
<b>Жаркое по-домашнему</b>			200	20,22	20,74	15,61	330,05
Говядина	137,28	101,14					
Картофель	138	103					
Лук репчатый	16	13,62					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Томат-пюре	6,6	6,6					
<b>Компот из сухофруктов</b>			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					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Булочка домашняя</b>			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					
<b>Кисломолочный продукт</b>			150	7,5	4,8	12,75	127,5
Снежок	154	150					
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**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Врды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Рисовая»</b>			150	4,16	5,6	19,56	144
Крупа рисовая	15	15					
Молоко	113	113					
Вода	27	27					
Сахар	4	4					
Масло	2	2					
<b>Чай с лимоном</b>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					

Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Апельсин							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из св.огурцов и помидор</b>			40	0,5	2,0	1,5	26,1
Помидор	20	15					
Огурец	20	15					
Зелень	3	1,8					
Масло растительное	4	4					
<b>Суп рыбный</b>			200	7,73	4,4	10,21	114,06
Консер.рыб.в соб.соку	32	32					
Картофель	74,6	56					
Морковь	16	12,8					
Лук репчатый	7,6	6,4					
Масло сливочное	3	3					
Зелень	3	3					
Вода/бульон рыбный	160	160					
<b>Картофельная запеканка с мясом</b>			200	24,32	25,87	21,99	418,75
Говядина	152	112					
Картофель	220	165					
Масло сливочное	10	10					
Яйца	1/10шт	4					
Сухари	3	3					
<b>Соус сметанный</b>			15	0,22	2,52	0,81	22,5
Сметана	7,5	7,5					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Вода или отвар	8,25	8,25					
<b>Кисель</b>			150	0,1	0,05	19,27	73,3
Кисель (концентрат)	18	18					
Сахар	7,5	7,5					
Вода	142	142					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Пряник</b>			60	3,84	3,06	48,75	237,9
Пряник	60	60					
<b>Молоко кипяченое</b>			150	4,58	3,98	7,58	84,75
Молоко	158	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

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

**ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Суп молочный</i>			200	5,85	5,81	19,99	155,0
Макаронные изделия	16	16					
Молоко	154	154					
Вода	30	30					
Масло сливочное	1	1					
Сахар	2	2					
<i>Кофейный напиток</i>			200	1,4	1,4	15,56	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Яблоко							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из капусты с морковью</i>			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					
<i>Суп овощной на кур. бульоне</i>			250/10	4,62	7,87	8,53	128,75
Капуста свежая	25	20					
Картофель	66,8	50					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Зеленый горошек	11,5	7,5					
Масло растительное	5	5					
Бульон курин.	187	187					
Сметана	10	10					
<i>Плов с мясом</i>			220	13,75	13,73	38,15	326,34
Кур.потраш.охлож.	217,3	192,3					
Крупа рисовая	51	51					
Лук репчатый	23	12					
Масло растительное	12	12					
Морковь	14,6	12					

Бульон для риса	109	109					
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	10	10					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Пудинг творожный с изюмом</b>			120/20	18,25	11,76	28,26	291,6
Крупа манная	9,6	9,6					
Изюм	12	12					
Творог	91,2	90,6					
Яйцо	¼ шт	10					
Сахар	12	12					
Масло сливочное	3,6	3,6					
Соус	20	20					
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

## **ДЕНЬ 2**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Дружба»</b>			200	5,27	11,31	22,69	215,28
Крупа рисовая	15	15					
Крупа пшеничная	11	11					
Молоко	102	102					
Вода	70	70					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	10	10					
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					

<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Груша							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из св.огурцов и помидор</b>			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					
<b>Суп «Рассольник»</b>			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					
<b>Мясо тушенное с овощами</b>			220	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					
<b>Компот из ягод (фрукт.)</b>			200	0,20	0,20	22,30	110,0
Груши	45,4	40					
Сахар	20	20					
Вода	172	172					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Булочка «Веснушка»</b>			60	4,86	3,85	35,66	228,0
Мука пшеничная в/с	42,85	42,85					
Вода	17,16	17,16					
Сахар	4,3	4,3					
Дрожжи прессован.	1,3	1,3					
Соль йодированная	0,4	0,4					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Яйца (для смазки)	0,04шт	1,3					
Изюм	2,10	2,10					
<b>Молоко кипяченое</b>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	208	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

## ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			200	7,01	8,09	28,39	213,0
Крупа пшено	25	25					
Молоко	150	150					
Вода	35	35					
Масло сливочное	3	3					
Сахар	5	5					
<i>Какао с молоком</i>			200	4,2	3,6	17,28	118,67
Какао-порошок	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Мандарин							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат витамин. с раст. маслом</i>			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					
<i>Суп-пюре горох. с сухариками</i>			250	7,0	5,33	30,33	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					
Гренки из пшен.хлеба		10					
Хлеб пшеничный	20	10					
<i>Макароньы отварные</i>			200	6,8	10	38	270
Макароньы	68	68					
Масло сливочное	7	7					
<i>Гуляш из говядины</i>			70	5,25	6,65	2,16	144,20
Мясо	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					
<b>Компот из св. лимона</b>			200	0,13	0	26,53	109,73
Лимон	33,3	23					
Сахар	26,6	26,6					
Вода	213	213					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Омлет с сыром</b>			180	15,07	22,80	3,25	276,96
Яйцо	2,57шт	102,85					
Молоко	64,28	64,28					
Сыр голландский	39	39					
Масло сливочное	19	19					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			120	12,27	3,6	57,6	314,46
Хлеб пшеничный							

## **ДЕНЬ 4**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Ячневая»</b>			200	6,64	7,59	28,13	204
Крупа ячневая	25	25					
Молоко	150	150					
Вода	35	35					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	3	3					
<b>Чай с молоком</b>			200	2,93	2,4	17,6	104,53
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	13	13					
Молоко	100	100					
Вода	86	86					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Банан							
<b>ОБЕД</b>							

<b>Салат из свеж.огурцов</b>			60	1,8	6	4,05	78,0
Огурцы свеж.	75	55					
Зелень	3	3					
Масло растительное	2	2					
<b>Суп с клецками</b>			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					
<b>Клецки:</b>							
Мука пшеничная	9,63	9,63					
Масло сливочное	1,13	1,13					
Яйца	0,07шт	2,75					
Вода или молоко	15,13	15,13					
<b>Капуста тушеная</b>			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					
<b>Котлета мясная</b>			70	12,57	15,93	10,06	233,86
Говядина I 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					
<b>Компот из св. фруктов</b>			200	0,20	0,2	22,3	110
Яблоки	45,5	40					
Вода	172	172					
Сахар	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Печенье сахарное</b>			60	4,5	5,88	44,64	250,2
Печенье сахарное	60	60					
<b>Кисломолочный продукт</b>			200	5,8	6,4	8,0	118,0
Кефир	205	200					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			80	8,18	2,4	38,40	209,64
Хлеб пшеничный							

## ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша рисовая с сухофруктами</b>			200	4,61	4,22	59,03	254,68
Крупа рисовая	57	140					
Сухофрукты	20	22					
Сахар	6,5	6,5					
Масло сливочное	3	3					
<b>Кофейный напиток</b>			200	1,4	1,4	15,56	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Мандарин							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из капусты с яблоком</b>			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					
<b>Суп свекольный</b>			250/10	4,22	6,5	13,71	145,0
Свекла	80	64					
Лук репчатый	15,4	13					
Морковь	17,3	13					
Томатное пюре	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Масло растительное	2	2					
Сахар	1,25	1,25					
Картофель	72	43					
Вода	313	313					
Сметана	10	10					
<b>Каша перловая</b>			200	4,64	8,60	41	244,30
Крупа перловая	66	66					
Масло сливочное	12	12					
Вода	148	148					
<b>Гуляш из говядины</b>			70	5,25	6,65	2,16	144,20
Мясо	79	57,75					
Лук репчатый	4	3					
Морковь	4	3					
Мука	2	2					

Томатное пюре	6	6					
Масло сливочное	4	4					
Масло растительное	4	4					
<b>Кисель</b>			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Кондитерское изделие</b>			60	1,68	2,0	46,4	212,40
Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	60					
<b>Молоко кипяченое</b>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	210	200					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			80	8,18	2,4	38,40	209,64
Хлеб пшеничный							

## **ДЕНЬ 6**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Манная»</b>			200	6,21	7,08	30,91	214,98
Крупа манная	30,8	30,8					
Молоко	106	106					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	70	70					
<b>Какао с молоком</b>			200	4,2	3,6	17,28	118,67
Какао	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Яблоко							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат овощной с зел.горошком</b>			60	0,75	3,9	5,7	59,73
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					
<b>Суп «Щи» (из свеж.капусты)</b>			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					
<b>Каша гречневая</b>			200	10,12	8,55	48,72	320,12
Крупа гречневая	92	92					
Масло сливочное	9	9					
Вода	136	136					
<b>Тефтели мясные</b>			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					
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,04	0	27,76	94,20
Сухофрукты	10	10					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Творожная запеканка с изюмом</b>			120	15,07	10,29	16,82	216,0
Творог	90	90					
Крупа манная	9	9					
Яйцо	1/3шт	12					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Сахар	6,6	6,6					
Изюм	12,2	10					
Молоко	22	22					
<b>Молочный сладкий соус</b>			20	0,52	1,41	3,15	24,24
Вода	5	5					
Молоко	15	15					
Мука пшеничная	0,8	0,8					
Масло	0,8	0,8					
Сахар	2	2					
Ванилин	0,01	0,01					
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,06	0,06					

Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			80	8,18	2,4	38,40	209,64
Хлеб пшеничный							

## ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каши «Пшеничная»</i>			200	7,42	7,26	36,39	243,73
Крупа пшеничная	40	40					
Молоко	170	170					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
<i>Чай с лимоном</i>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,06	0,06					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из св.помидор</i>			60	0,6	6,12	2,08	67,04
Помидоры свежие	64,8	54,6					
Масло растительное	6	6					
Зелень	3	3					
<i>Суп курин. с домашн. лапшой</i>			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					
<i>Картофельное пюре</i>			200	4,1	8,48	18,78	193,73
Картофель	226	168					
Масло сливочное	9	9					
Молоко	32	30					
<i>Гуляш из мяса курицы</i>			70	8,99	7,25	2,31	110,25
Кур.потрашен.охлаж.	77	56,6					
Морковь	14,63	11,45					
Лук репчатый	7	5,85					

Томатное пюре	3,05	3,05					
Масло сливочное	2,35	2,35					
Мука пшеничная	1,78	1,78					
Овощ. отвар или вода	23,54	23,54					
<b>Соус сметанный</b>			20	0,3	3,37	1,08	30,0
Сметана	10	10					
Мука пшеничная	0,7	0,7					
Вода или отвар	11	11					
Масло сливочное	0,7	0,7					
<b>Компот из апельсинов с яблоками</b>			200	0,43	0,18	27,84	114,66
Апельсины	59	40					
Яблоки	42	30					
Сахар	20	20					
Вода	120	120					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Рогалик с повидлом</b>			60	4,33	5,93	43,0	232,13
Мука	40	40					
Сахар	5	5					
Молоко	15	15					
Масло сливочное	3	3					
Яйцо	1/8	5					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	4	4					
Повидло	10	10					
<b>Молоко кипяченое</b>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	210	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

## **ДЕНЬ 8**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Геркулесовая»</b>			200	7,16	8,98	28,84	227,19
Крупа «Геркулес»	30,8	30,8					
Молоко	118	118					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	58	58					
<b>Какао с молоком</b>			200	4,2	3,6	17,28	118,67
Какао-порошок	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					

Молоко	123	123					
Вода	87	87					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Апельсин							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из св.огурцов и помидор</b>			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					
<b>Суп «Борщ»</b>			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					
<b>Рис с маслом сливочным</b>			200	4,98	8,14	50,14	300,93
Крупа рисовая	72	72					
Масло сливочное	9	9					
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			70	6,7	3,47	30,32	70,88
Горбуша неразделан.	78	43					
Вода или бульон	13	13					
Морковь	16	12					
Лук репчатый	8	7					
Томатное пюре	4	4					
Масло растительное	3,5	3,5					
Сахар	1,2	1,2					
Лавровый лист	0,0035	0,0035					
Гвоздика	0,0035	0,0035					
Корица	0,0035	0,0035					
<b>Компот из св. лимона</b>			200	0,13	0	26,53	109,73
Лимон	33,3	23					
Сахар	26,6	26,6					
Вода	213	213					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Яйцо отварное</b>			40/40/10				
Яйцо куриное	1 шт	40					
Хлеб	40	40					



Масло	10	10					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			120	12,27	3,6	57,6	314,46
Хлеб пшеничный							

## ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша гречневая на молоке</b>			200	6,98	10,42	25,0	222,38
Крупа гречневая	20	20					
Молоко	150	150					
Сахар-песок	6	6					
Масло сливочное	6	6					
Вода	24	24					
<b>Чай с молоком</b>			200	0,88	1,1	15,0	62,2
Чай-заварка	0,6	0,6					
Сахар	13	13					
Молоко	55	55					
Вода	89	89					
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Яблоко							
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из капусты с морковкой</b>			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					
<b>Суп «Крестьянский»</b>			250/10	2,51	5,52	16,39	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					

<b>Жаркое по-домашнему</b>			220	22,25	22,81	17,17	363,05
Говядина	151	111					
Картофель	152	114					
Лук репчатый	17,5	15					
Масло сливочное	7	7					
Томат-пюре	7	7					
<b>Компот из сухофруктов</b>			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	10	10					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Булочка домашняя</b>			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	17	17					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					
Дрожжи	1	1					
<b>Кисломолочный продукт</b>			200	5,8	6,4	8,0	118
Снежок	210	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

## **ДЕНЬ 10**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Рисовая»</b>			200	5,54	7,46	26,08	192
Крупа рисовая	20	20					
Молоко	150	150					
Вода	36	36					
Сахар	5	5					
Масло	3	3					
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					

Хлеб пшеничный	40	40					
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Апельсин							
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из св.огурцов и помидор</i>		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					
<i>Суп рыбный</i>		250	9,66	5,5	12,76	142,58	
Консер.рыб.в соб.соку	40	40					
Картофель	93,25	70					
Морковь	20	16					
Лук репчатый	9,5	8					
Масло сливочное	3,75	3,75					
Зелень	3	3					
Вода/бульон рыбный	200	200					
<i>Картофельная запеканка с мясом</i>		220	26,75	28,45	24,19	460,62	
Говядина	167,2	123,2					
Картофель	242	181,5					
Масло сливочное	11	11					
Яйца	1/10	4,4					
Сухари	3,3	3,3					
<i>Соус сметанный</i>		20	0,3	3,37	1,08	30,0	
Сметана	10	10					
Мука пшеничная	0,7	0,7					
Вода или отвар	11	11					
<i>Кисель</i>		200	0,16	0,07	25,7	97,77	
Кисель (концентрат)	24	24					
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Пряник</i>		60	3,84	3,06	48,75	237,9	
Пряник	60	60					
<i>Молоко кипяченое</i>		200	6,10	5,30	10,10	112,89	
Молоко	210	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ К ПРИМЕРНОМУ 10-ДНЕВНОМУ МЕНЮ

## Технологическая карта № 1

**Наименование изделия:** Суп молочный с макаронными изделиями

**Номер рецептуры:** 44

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 сладкосливочное растопленное и доведенное до кипения.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 2

**Наименование изделия:** Каша «Дружба»

**Номер рецептуры:** 275

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

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

**Наименование изделия:** Каша вязкая пшенная молочная

**Номер рецептуры:** 96

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

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

**Наименование изделия:** Омлет с сыром

**Номер рецептуры:** 319

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	2,14 шт.	85,71	2,57шт	102,85
Молоко	53,57	53,57	64,28	64,28
Масса омлетной смеси		139,29		167,13
Сыр голландский	33,21	33,21	39	39
Масло сливочное	5,36	5,36	6,42	6,42
Масса готового омлета		139,29		167,13
Масло сливочное	10,71	10,71	12,87	12,58
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>180</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
12,56	19,0	2,71	230,8

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
15,07	22,80	3,25	276,96

**Технология приготовления:** Обработанные по санитарным правилам яйца разбивают, к яичной смеси добавляют молоко и йодированную соль, тщательно размешивают, легка взбивают до образования пены, добавляют тёртый сыр и 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°С. 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°С.

## Технологическая карта № 5

**Наименование изделия:** Каша вязкая ячневая молочная

**Номер рецептуры:** 99

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа ячневая	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
Масса каши		148		197
Масло коровье сладкосливочное	2	2	3	3
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,98	5,69	21,10	153

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,64	7,59	28,13	204

**Технология приготовления:** Крупы просеивают. 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 № 6

**Наименование изделия:** Каша рассыпчатая рисовая с сухофруктами

**Номер рецептуры:** 286

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. – Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	50	105	57	140(вареный)
Сухофрукты	14	16	20	22
Сахар	5	5	6,5	6,5
Масло сливочное	2,5	2,5	3	3
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,46	3,16	44,27	191,0

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,61	4,22	59,03	254,68

**Технология приготовления:** Рис перебрать, промыть всыпать в подсоленную воду и варить на слабом огне до мягкости, затем откинуть на сито. Готовый рис переложить в кастрюлю, смазанную маслом, добавить тщательно вымытые и набухшие в теплой кипяченой воде сухофрукты, сахар, сливочное масло и варить на водяной бане в течение 20-30 минут до полной готовности.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 7

**Наименование изделия:** Каша манная молочная жидкая

**Номер рецептуры:** 277

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 8

**Наименование изделия:** Каша пшеничная молочная жидкая

**Номер рецептуры:** 279

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшеничная	30	30	40	40
Молоко	130	130	170	170
Сахар	3,75	3,75	5	5
Масло сливочное	3,75	3,75	5	5
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,57	5,44	27,29	182,80

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,42	7,26	36,39	243,73

**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 № 9

**Наименование изделия:** Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая

**Номер рецептуры:** 281

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 10

**Наименование изделия:** Каша гречневая молочная жидкая

**Номер рецептуры:** 64

**Наименование сборника рецептов:** Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>170</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 11

**Наименование изделия:** Каша вязкая рисовая молочная

**Номер рецептуры:** 173

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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 сладкосливочное	2	2	3	3
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 12

**Наименование изделия:** **Кофейный напиток с молоком**

**Номер рецептуры:** 253

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 13

Наименование изделия: **Компот из смеси сухофруктов**

Номер рецептуры: 868

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>ВЫХОД:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 14

**Наименование изделия:** Чай с лимоном

**Номер рецептуры:** 200,264

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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	9	9	12	12
Лимон свежий	5	4	6,6	5,3
Вода	150	150	200	200
<b>Выход</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,04	0	9,10	40,7

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,05	0	12,13	54,26

**Технология приготовления:** В стакан или чашку заливают заварку чая (процеженную) и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно. Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром, непосредственно перед отпуском.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 15

**Наименование изделия:** **Компот из свежих плодов**

**Номер рецептуры:** 859

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки и груши	33,2	30	45,4	40
Вода	129	129	172	172
Сахар	15	15	20	20
Кислота лимонная	0,15	0,15	0,2	0,2
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,15	0,15	16,73	82,50

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,20	0,20	22,30	110,00

**Технология приготовления:** Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп подготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подготовленный сироп погружают подготовленные плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

## Технологическая карта №16

**Наименование изделия:** Молоко кипяченое

**Номер рецептуры:** 255

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 17

Наименование изделия: **Какао с молоком**

Номер рецептуры: 397

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 18

**Наименование изделия:** Напиток лимонный

**Наименование сборника рецептур:** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Лимон	25	15	33,3	33,3
Вода питьевая	160,5	160,5	213	213
Сахар	20	20	26,6	26,6
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,1	0	19,9	82,3

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,13	0	26,53	109,73

**Технология приготовления:** Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают, заливают горячей водой, после процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный сок, доводят до кипения и охлаждают. Напиток подают в стакане. Температура подачи должна быть не выше 14° С и не ниже 7° С.

## Технологическая карта № 19

**Наименование изделия:** Чай с сахаром

**Номер рецептуры:** 943

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход:</b>	<b>150</b>			<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 20

**Наименование изделия:** Кисель

**Номер рецептуры:** 167

**Наименование сборника рецептов:** Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. академика

РАЕН доктора мед. наук И.Я.Конь 2004 год.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 21

**Наименование изделия:** Компот из апельсинов с яблоками

**Номер рецептуры:** 524

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Апельсины	44,25	30	59	40
Яблоки	31,5	22,5	42	30
Сахар	15	15	20	20
Вода	90	90	120	120
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,32	0,14	20,88	86

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
0,43	0,18	27,84	114,66

**Технология приготовления.** Яблоки перебирают, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками, сердцевину яблок, цедру апельсинов заливают водой и варят 7-10 мин, процеживают. Очищенные апельсины нарезают острым ножом на ломтики. Подготовленные фрукты закладывают в кипящий фруктовый отвар, добавляют сахар, доводят до кипения, варят 2-3 мин.

Температура подачи: 14°C.



## Технологическая карта № 22

**Наименование изделия:** Чай с молоком

**Номер рецептуры:** 261

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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	10	10	13	13
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 %	75	75	100	100
Вода	64,5	64,5	86	86
<b>Выход</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,2	1,8	13,21	78,4

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
2,93	2,4	17,6	104,53

**Технология приготовления:** К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 23

**Наименование изделия:** **Кисломолочный продукт**

**Номер рецептуры:** 251

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 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 № 24

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

**Номер рецептуры:** 3

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 25

**Наименование изделия:** Салат из свежих помидоров и огурцов

**Номер рецептуры:** 18

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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<sup>o</sup>С.

## Технологическая карта № 26

**Наименование изделия:** Салат витаминный

**Номер рецептуры:** 1

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 27

**Наименование изделия:** Салат из свежих огурцов

**Номер рецептуры:** 55

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

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

**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±2°С. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс 4±2°С.

Температура подачи не ниже +15 °С.

## Технологическая карта № 28

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

**Номер рецептуры:** 24

**Наименование сборника рецептов:** Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход:</b>		<b>40</b>		<b>60</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 шинковать и перетирать с солью, до появления сока. Моют яблоко, обдают кипятком, нарезают на четыре части, удаляют сердцевину и кожицу, шинкуют. Все подготовленные продукты соединяют, добавляют сахар и растительное масло.

Температура подачи не ниже +15 °С.

## Технологическая карта № 29

**Наименование изделия:** Салат овощной с зел.горошком

**Номер рецептуры:** 32

**Наименование сборника рецептур :** М.И.Снигур

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход:</b>	<b>40</b>		<b>60</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 30

**Наименование изделия:** Салат из свежих помидоров

**Номер рецептуры:** 21

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>				<b>60</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 31

**Наименование изделия:** Суп овощной на кур.бульоне

**Номер рецептуры:** 202

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	20	16	25	20
Картофель	53	40	66,8	50
Морковь	10	8	12,5	10
Лук репчатый	10,6	8	12	10
Зеленый горошек	7,3	5	11,5	7,5
Масло растительное	3	3	5	5
Бульон куриный	150	150	187	187
Сметана	10	10	10	10
<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,7	6,3	7,0	103,0

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,62	7,87	8,53	128,75

**Технология приготовления:** Мелко нашинкованные морковь, лук пассеруют с жиром. В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, подготовленный в соответствии с требованиями СанПиНа горошек зеленый, соль и специи. Горошек зеленый консервированный можно заменить свежемороженым в соответствии с нормами взаимозаменяемости. Суп можно отпустить со сметаной.

Температура подачи: 75°C.

## Технологическая карта № 32

**Наименование изделия:** Рассольник ленинградский

**Номер рецептуры:** 142

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 33

**Наименование изделия:** Суп картофельный с горохом и гренками

**Номер рецептуры:** 142

**Наименование сборника рецептов:** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<i>Гренки из пшен.хлеба</i>		10		10
Хлеб пшеничный	20	10	20	10
<b>Выход</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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:** Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассируют. Подготовленный фасоль, горох, кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные овощи и варят до готовности. *Гренки из пшеничного хлеба:* Пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10 x 10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

Температура подачи: 75°C.

## Технологическая карта № 34

**Наименование изделия:** Суп картофельный с клецками

**Номер рецептуры:** 160, 187

**Наименование сборников рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Клецки:</b>				
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
<b>Выход</b>		<b>200</b>		<b>250</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 35

**Наименование изделия:** Свекольник со сметаной

**Номер рецептуры:** 34

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	68	51	80	64
Лук репчатый	12,9	10,6	15,4	13
Морковь	14,2	10,4	17,3	13
Томатное пюре	2	2	3	3
Масло сливочное	3	3	4	4
Масло растительное	1,6	1,6	2	2
Картофель	57	34	72	43
Вода	250	250	313	313
Сахар	1	1	1,25	1,25
Сметана	6	6	10	10
<b>Выход</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,38	5,20	11,03	116,11

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,22	6,5	13,71	145,0

**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 картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов. Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассируют при температуре 110 С, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассированные томат-пюре, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар и лавровый лист. За 5 мин до готовности добавляют сметану и кипятят. Отпускают суп с мясом и со сметаной.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 36

**Наименование изделия:** **Щи из свежей капусты с картофелем**

**Номер рецептуры:** 156

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

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
<b>Выход:</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 37

**Наименование изделия:** Суп вермишелевый на курином бульоне.

**Номер рецептуры:** 156

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

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
<b>Выход:</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 38

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

**Номер рецептуры:** 27

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

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
Морковь	17,2	7		
Картофель	27	12,4	21	16
Масло сливочное	3	16	33	20
Зелень	3	3	4	4
Сметана	6	3	3	3
Вода	250	6	10	10
Сахар	2	250	313	313
Лимон.кислота	0,2	2	2,5	2,5
<b>Выход:</b>		0,2	0,25	0,25
		<b>200</b>		<b>250</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 куску на порцию, закрывают небольшим количеством бульона, подвергают вторичной термической обработке-кипячению 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 № 39

**Наименование изделия:** Суп крестьянский

**Номер рецептуры:** 204

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

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
<b>Выход:</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 40

**Наименование изделия:** Суп рыбный из консервов

**Номер рецептуры:** 168

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Консервы рыбные в собственном соку	32	32	40	40
Картофель	74,6	56	93,25	70
Морковь	16	12,8	20	16
Лук репчатый	7,6	6,4		9,5
Масло сливочное	8			
Укроп или петрушка	3	3	3,75	3,75
Вода или бульон рыбный	3	3	3	3
<b>Выход</b>	160	160	200	200
		<b>200</b>		<b>250</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,73	4,4	10,21	114,06

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
9,66	5,5	12,76	142,58

**Технология приготовления:** В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи. За 10-15 минут до готовности закладывают предварительно протёртые рыбные консервы, соль, зелень, доводят до готовности.

Температура подачи: 75 °С.

## Технологическая карта № 41

**Наименование изделия:** Плов из отварной птицы

**Номер рецептуры:** 416

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

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	197	175	217,3	192,3
Масса отварной мякоти птицы без кожи		66,62		73,33
Крупа рисовая	46	46	51	51
Лук репчатый	21	10,5	23	12
Масло растительное	10	10	12	12
Морковь	13,3	10,5	14,6	12
Бульон для риса	99	99	109	109
<b>Выход</b>		<b>200</b>		<b>220</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 42

**Наименование изделия:** Рагу из птицы

**Номер рецептуры:** 417

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

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	92,5	82,2	101,86	90,53
Масло растительное	2	2	2,53	2,53
Масса жареной птицы		57,33		62,7
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
<b>Выход</b>		<b>200</b>		<b>220</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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:** Подготовленные тушки птицы, нарубленные на куски по 30- 35 г, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассированное томатное пюре и тушат 20 минут. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанный кусочками картофель, морковь, лук и тушат 20-25 минут.

Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

Температура подачи: 65 °С.

## Технологическая карта №43

**Наименование изделия:** Макаронные изделия отварные

**Номер рецептуры:** 688

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

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
<b>Выход:</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 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 № 44

**Наименование изделия:** Капуста тушеная

**Номер рецептуры:** 200

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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), пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, 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 № 45

Наименование изделия: **Каша перловая рассыпчатая**

Номер рецептуры: 84

Наименование сборника рецептов: Н.Г. Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	49,5	49,5	66	66
Масло сливочное	9	9	12	12
Вода	108	108	148	148
<b>Выход</b>	<b>150</b>			<b>200</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
3,48	6,43	30,75	183,22

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,64	8,60	41	244,30

**Технология приготовления:** Промытую перловую крупу замачивают на 2-3 часа для набухания, потом варят, добавляют соль и часть масла, до готовности, добавляют остальную часть масла.  
Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 46

**Наименование изделия:** Каша гречневая рассыпчатая

**Номер рецептуры:** 252

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 47

**Наименование изделия:** Картофельное пюре

**Номер рецептуры:** 441

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>	<b>150</b>			<b>200</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 м), 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 № 48

**Наименование изделия:** Рис отварной

**Номер рецептуры:** 424

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 49

**Наименование изделия:** Жаркое по-домашнему

**Номер рецептуры:** 379

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	137,28	101,14	151	111
Картофель	138	103	152	114
Лук репчатый	16	13,62	17,5	15
Масло сливочное	6,6	6,6	7	7
Томат-пюре	6,6	6,6	7	7
<b>Выход</b>	<b>200</b>		<b>220</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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.** Мясо нарезают ломтиками поперек волокон по 2 куса на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук – кубиками. Затем мясо обжаривают до образования легкой румяной корочки, лук бланшируют и пассеруют, картофель обжаривают до полуготовности. Обжаренное мясо и овощи кладут в сотейник слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют пассированное томатное пюре, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Отпускают жаркое вместе с бульоном и овощами, посыпая рубленой зеленью. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

Температура подачи: 65°C.

## Технологическая карта № 50

**Наименование изделия:** **Картофельная запеканка с мясом**

**Номер рецептуры:** 387

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	152	112	167,2	123,2
Картофель	220	165	242	181,5
Масло сливочное	10	10	11	11
Яйца	1/10шт	4	1/10	4,4
Сухари	3	3	3,3	3,3
<b>Выход</b>	<b>150</b>		<b>240</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
24,32	25,87	21,99	418,75

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
26,75	28,45	24,19	460,62

**Технология приготовления:** Отварную говядину нарезают кусками по 75-100 г, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180°C в течение 8-10 мин. Картофель заливают горячей водой, добавляют соль и варят до готовности, воду сливают, картофель обсушивают при закрытой крышке на огне 10-20 сек. Сваренный картофель протирают и делят на две части. Одну часть кладут на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем кладут ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280°C. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Отпускают запеканку со сметанным соусом

Температура подачи: 65°C.

## Технологическая карта № 51

**Наименование изделия:** Гуляш из говядины

**Номер рецептуры:** 152

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка)	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
<b>Выход</b>	<b>60</b>		<b>70</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 52

### Наименование изделия: Котлеты, биточки, шницели

Номер рецептуры: 391

Наименование сборников рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>		<b>60/5</b>		<b>70/5</b>

#### Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 53

**Наименование изделия:** Тефтели из говядины

**Номер рецептуры:** 174

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>	<b>60</b>		<b>70</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 54

**Наименование изделия:** Гуляш куриный в сметанном соусе

**Номер рецептуры:** 277

**Наименование сборника рецептур:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

–М.: ДеЛи принт, 2012.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица потрашен.охлажден.	70	60	77	56,6
Морковь	12,54	9,81	14,63	11,45
Лук репчатый	10	8,2	7	5,85
Томатное пюре	3	3	3,05	3,05
Масло сливочное	2	2	2,35	2,35
Мука пшеничная	1	1	1,78	1,78
Овощной отвар или вода	20	20	23,54	23,54
<b>Соус сметанный:</b>		15		20
Сметана	7,5	7,5	10	10
Мука пшеничная	0,5	0,5	0,7	0,7
Вода или отвар	8,25	8,25	11	11
Масло сливочное	0,5	0,5	0,7	0,7
<b>Выход</b>		<b>60/15</b>		<b>70/20</b>

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
7,93	6,48	2,79	117,0

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
9,29	10,52	3,39	140,25

**Технология приготовления гуляша.** Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре (для второй возрастной группы), заливают водой, добавляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения.

Отпускают с соусом, в котором тушилось мясо.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 55

**Наименование изделия:** Рыба, тушенная с овощами в томат.соусе

**Номер рецептуры:** 144

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Горбуша неразделанная	66,85	36,85	78	43
Вода или бульон	11	11	13	13
Морковь	13,71	10,28	16	12
Лук репчатый	7	6	8	7
Томатное пюре	3	3	4	4
Масло растительное	3	3	3,5	3,5
Сахар	1,2	1,2	1,2	1,2
Лавровый лист	0,0035	0,0035	0,0035	0,0035
Гвоздика	0,0035	0,0035	0,0035	0,0035
Корица	0,0035	0,0035	0,0035	0,0035
<b>Выход</b>	<b>60</b>		<b>70</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
5,74	2,97	25,98	60,75

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
6,7	3,47	30,32	70,88

**Технология приготовления:** Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 град. С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, рыбу осетровых пород. 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. Порционные куски рыбы, нарезанные под углом 90° С, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют специи. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Температура подачи +60...+65° С.

## Технологическая карта № 56

Наименование изделия: **Пудинг из творога с изюмом**

Номер рецептуры: 234

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа манная	8	8	9,6	9,6
Изюм	10	10	12	12
Творог	76	75,5	91,2	90,6
Яйцо	1/4шт	10	¼ шт	10
Сахар	10	10	12	12
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6
Соус сметанный	15	15	20	20
<b>Выход</b>	<b>100/15</b>		<b>120/15</b>	

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
15,21	9,8	23,55	243

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

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
18,25	11,76	28,26	291,6

**Технология приготовления блюда:** В протертый творог добавляют манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, перебранный, промытый в теплой воде и обсушенный изюм, ванилин, соль и перемешивают. Затем вводят в массу взбитые яичные белки, помещают в ёмкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20-30 мин.

Отпускают с соусом сметанным.

## Технологическая карта № 57

**Наименование изделия:** Булочка «Веснушка»

**Номер рецептуры:** 573

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с	42	42	42	42
Мука пшеничная на подпыл	0,85	0,85	0,85	0,85
Сахар	4,3	4,3	4,3	4,3
Дрожжи прессованные	1,3	1,3	1,3	1,3
Соль йодированная	0,4	0,4	0,4	0,4
Масло сливочное	3,8	3,8	3,8	3,8
Яйца (для смазки)	0,04 шт.	1,3	0,04 шт.	1,3
Изюм	2,1	2,1	2,1	2,1
Вода	17,16	17,16	17,16	17,16
Масса теста		69		69
Масса полуфабриката		70		70
<b>Выход</b>		<b>60</b>		<b>60</b>

**Химический состав данного блюда на 60 гр.**

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,86	3,85	35,66	228,0

**Технология приготовления.** Из дрожжевого теста, приготовленного опарным способом, формируют шарики массой 57,8 г., кладут их в формы или на смазанные маслом листы, на расстоянии 3-4 см. друг от друга и ставят в тёплое место для расстойки на 30-40 минут. Поверхность смазывают яйцами, делают 3-4 притески изюмом. Выпекают в течение 8-10 минут при температуре 230°C.

Температура подачи: 65°C.

## Технологическая карта № 58

Наименование изделия: **Печенье**

Номер рецептуры: 604

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 1,5-3 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Печенье сахарное	60	60	60	60
<b>Выход</b>		<b>60</b>		<b>60</b>

Химический состав данного блюда на 60 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

**Наименование изделия:** Вафли

**Номер рецептуры:** 602

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 1,5-3 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	60	60	60
<b>Выход</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	

**Химический состав данного блюда на 60 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

**Наименование изделия:** Творожная запеканка с изюмом

**Номер рецептуры:** 130

**Наименование сборника рецептов:** А.Клявина "Большой рецептурный кулинарный словарь".

**Издательство:** Агропромиздат Сборник рецептов.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 1,5-3 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог	75	75	90	90
Крупа манная	7,5	7,5	9	9
Яйцо	1/4	10	1/3шт	12
Масло сливочное	2	2	2,4	2,4
Сахар	5,5	5,5	6,6	6,6
Изюм	10	8	12,2	10
Молоко	18	18	22	22
<b>Выход:</b>	<b>100</b>		<b>120</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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
15,07	10,29	16,82	216,0

**Технология приготовления:** Яйца протирают с сахаром, соединяют с протертым творогом, манной крупой, замоченной в молоке, солью, растопленным сливочным маслом, изюмом, хорошо перемешивают. Противень смазывают маслом, выкладывают на него массу и поверхность разравнивают, наносят рисунок, запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220<sup>0</sup> 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 № 61

**Наименование изделия:** **Рогалик с повидлом**

**Номер рецептуры:** 149

**Наименование сборника рецептур:** Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. академика РАЕН доктора мед. наук И.Я.Конь.2004г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука	40	40	40	40
Сахар	5	5	5	5
Молоко	15	15	15	15
Масло сливочное	3	3	3	3
Яйцо	1/8	5	1/8	5
Дрожжи	1	1	1	1
Масло растительное	4	4	4	4
Повидло	10	10	10	10
<b>Выход:</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	

**Химический состав данного блюда на 60 гр.**

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
4,33	5,93	43,0	232,13

**Технология приготовления:** Готовим кислое тесто, раскатываем его на 1-1,5 см толщины и нарезаем косяками: на широкую сторону кладем варенье, свертываем тесто рогаликом с вареньем в середине, даем ему подняться и выпекаем. Готовое изделие посыпаем сахаром.

## Технологическая карта № 62

Наименование изделия: **Яйца вареные**

Номер рецептуры: 424

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет		с 1,5-3 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо куриное	1 шт.	40	1 шт.	40
<b>Выход:</b>	<b>1 шт. (40 г)</b>		<b>1 шт. (40 г)</b>	

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 подвергаются 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 № 63

**Наименование изделия:** Булочка домашняя

**Номер рецептуры:** 274

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 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 сладкосливочное	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
<b>Выход</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	

**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 дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуре 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 сладкосливочное и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобрести однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи. Дежу 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 № 64

Наименование изделия: **Пряники**

Номер рецептуры: 603

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 3-7 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Пряник	60	60	60	60
<b>Выход</b>				<b>60</b>

Химический состав данного блюда на 60 гр.

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

## Технологическая карта № 65

Наименование изделия: **Масло (порциями)**

Номер рецептуры: 285

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

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

Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 66

**Наименование изделия:** Сыр (порциями)

**Номер рецептуры:** 286

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сыр «Российский»	10,7	10	15,7	15
<b>Выход</b>		<b>10</b>		<b>15</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 67

**Наименование изделия:** Соус молочный сладкий

**Номер рецептуры:** 452

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	11,25	11,25	15	15
Вода	3,75	3,75	5	5
Мука пшеничная	0,5	0,5	0,8	0,8
Масло сливочное	0,5	0,5	0,8	0,8
Сахар	1,5	1,5	2	2
Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01
<b>Выход</b>	<b>15</b>		<b>20</b>	

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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
0,52	1,41	3,15	24,24

**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 № 68

**Наименование изделия:** Соус сметанный

**Номер рецептуры:** 226

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 лет		с 1,5-3 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	0,5	0,5	0,6	0,6
Масло сливочное	0,5	0,5	0,6	0,6
Овощной отвар или вода	8,25	8,25	11,3	11,3
Сметана	7,5	7,5	10	10
<b>Выход</b>		<b>15</b>		<b>20</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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
0,29	3,37	1,08	30,0

**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 № 69

**Наименование изделия:** Соус томатный

**Номер рецептуры:** 465

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 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
<b>Выход</b>	<b>15</b>			<b>20</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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.

Подают соус к блюдам из отварной, припущенной рыбы и рыбной котлетной массы.

Температура подачи: 65 °С.

## Технологическая карта № 70

**Наименование изделия:** Хлеб пшеничный

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный	30	30	40	40
<b>Выход</b>		<b>30</b>		<b>40</b>

**Химический состав данного блюда (для детей с 1,5-3 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 № 71

Наименование изделия: **Хлеб ржаной**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Наименование сырья	Расход сырья на полуфабрикаты, г			
	с 1,5-3 лет		с 3-7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб ржаной	40	40	50	50
<b>Выход</b>		<b>40</b>		<b>50</b>

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