**ООО Фирма «Партнер»**

 Технологические карты

Уфа

2013г

Составители:

Маннанова Н.А., Еникеева А.Р.

(ООО Фирма «Партнер»).

Примерное десятидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора, дифференцировано по возрастным группам детей: до 3 лет, с 3 до 7 лет. Рассчитано на четырехразовое питание с уплотненным полдником детей с дневным пребыванием в дошкольной организации 8-10,5 часов согласно требований СанПиН 2.4.1.3049-13.

Разработанно ООО Фирма "Партнер"

По вопросам приобретения данного издания

обращаться по телефону (347) 237-75-52 или 237-69-84.

Перепечатка, тиражирование и распространение материалов без официального согласия ООО Фирма «Партнер»

запрещены.

© ООО Фирма «Партнер», 2013

**Введение**

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что, в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские учреждения, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей и персонала детских учреждений.

 Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

В приведенной ниже картотеке блюд, помимо рецептуры и способов их приготовления, представлены данные о химическом составе и энергетической ценности всего блюда в целом, что позволяет быстро составлять суточные и перспективные меню и, в случае необходимости, производить соответствующую замену одного продукта другим.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами.

**КАРТОТЕКА БЛЮД**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1 (ТК № 5)

На: салат из белокочанной капусты

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 15,98 | 6,44 | 0,22 | 0,01 | 0,02 | 14,13 |
| от 3 до 7 лет | 23,97 | 9,67 | 0,33 | 0,02 | 0,02 | 21,20 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2 (ТК № 18)

На: салат из моркови

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г  | нетто, г |
| Морковь до 1.01 | 43,0 | 34,0 | 65,0 | 52,0 |
|  или с 1.01 | 45,0 | 34,0 | 69,0 | 52,0 |
| Масло растительное | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| Сахар-песок | 4,0 | 4,0 | 6,0 | 6,0 |
| **Выход готового блюда** | **40** | **60** |

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 8,28 | 11,4 | 0,22 | 0,01 | 0,02 | 1,67 |
| от 3 до 7 лет | 12,29 | 7,02 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 2,50 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3 (ТК №22)

На: салат витаминный

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

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

Технология приготовления

Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31 | 35 |
| от 3 до 7 лет | 0,8 | 2,3 | 5,4 | 44 | 50 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 12,25 | 6,45 | 0,32 | 0,01 | 0,01 | 2,24 |
| от 3 до 7 лет | 17,51 | 9,21 | 0,46 | 0,01 | 0,02 | 3,2 |

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

На: салат «Школьный»

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 10,93 | 7,18 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 1,76 |
| от 3 до 7 лет | 16,39 | 10,77 | 0,56 | 0,02 | 0,03 | 2,64 |

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

На: салат “Пестрый”

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

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

Технология приготовления

Овощи и фрукты хорошо промывают и очищают.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 10,46 | 6,14 | 0,57 | 0,01 | 0,01 | 1,60 |
| от 3 до 7 лет | 15,68 | 9,22 | 0,85 | 0,01 | 0,02 | 2,40 |

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

На: салат “Здоровье”

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,7 | 2,0 | 2,9 | 32 | 40 |
| от 3 до 7 лет | 1,0 | 2,9 | 4,4 | 48 | 60 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 10,45 | 9,83 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 1,0 |
| от 3 до 7 лет | 15,67 | 14,75 | 0,48 | 0,04 | 0,06 | 1,5 |

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

На: салат из свеклы с солеными огурцами

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 6,43 | 3,79 | 0,23 | 0,01 | 0,01 | 0,77 |
| от 3 до 7 лет | 9,65 | 5,69 | 0,34 | 0,01 | 0,01 | 1,15 |

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

На: салат картофельный с зеленым горошком

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Картофель молодой до 1.09 | 21,0  | 16,5 | 28,0  | 22,0 |
| или с 1.09 – 31.10 | 22,0  | 16,5 | 29,0  | 22,0 |
| или с 1.11 – 31.12 | 24,0 | 16,5 | 31,0 | 22,0 |
| или с 1.01 – 29.02 | 25,0 | 16,5 | 33,0 | 22,0 |
| или с 1.03 | 28,0 | 16,5 | 36,0 | 22,0 |
| **Масса отварного картофеля** |  | **16,0** |  | **21,0** |
| Горошек зеленый консерв. | 9,0  | 6,0 | 12,0  | 8,0 |
| Яйца | 3/40 шт | 3,0 | 1/10 шт | 4,0 |
| Лук репчатый | 2,7 | 2,0 | 3,6 | 3,0 |
| или зеленый | 3,0 | 2,0 | 4,0 | 3,0 |
| Масло растительное | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 |
| **Выход готового блюда** | **30** | **40** |

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 5,42 | 4,77 | 0,14 | 0,02 | 0,01 | 2,0 |
| от 3 до 7 лет | 11,69 | 11,43 | 0,38 | 0,03 | 0,02 | 2,65 |

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

На: салат “Степной”

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г  | нетто, г |
| Картофель молодой до 1.09 | 8,5 | 7,0 | 17,0 | 13,4 |
| или с 1.09 – 31.10 | 9,0 | 7,0 | 18,0 | 13,4 |
| или с 1.11 – 31.12 | 10,0 | 7,0 | 19,0 | 13,4 |
| или с 1.01 – 29.02 | 11,0 | 7,0 | 21,0 | 13,4 |
| или с 1.03 | 11,6 | 7,0 | 22,0 | 13,4 |
| **Масса отварного картофеля** |  | **6,8** |  | **13,0** |
| Морковь до 1.01 | 7,5  | 6,0 | 14,0 | 11,0 |
| или морковь с 1.01 | 8,0  | 6,0 | 15,0 | 11,0 |
| Огурцы соленые | 10,0 | 5,0 | 18,0 | 10,0 |
| Лук репчатый | 6,0 | 5,0 | 12,0 | 10,0 |
| Горошек зел. консерв. | 4,5 | 3,0 | 11,0 | 7,0 |
| Заправка: |  |  |  |  |
| Масло растительное | 1,0  | 1,0 | 2,5 | 2,5 |
| Кислота лимонная | 0,11  | 0,11 | 0,2 | 0,2 |
| Вода кипяченая | 3,0  | 3,0 | 6,0 | 6,0 6,0 |
| Сахар-песок | 0,2  | 0,2 | 0,5 | 0,5 |
| Соль | 0,1  | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| **Заправка для салатов** |  | **4,5** |  | **9,0** |
| **Выход готового блюда** | **30** | **60** |

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 5,84 | 5,72 | 0,19 | 0,02 | 0,01 | 1,63 |
| от 3 до 7 лет | 11,69 | 11,43 | 0,38 | 0,03 | 0,02 | 3,26 |

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

На: салат “Студенческий”

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

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

Технология приготовления

Овощи моют, очищают и отваривают, нарезают кубиками, добавляют предварительно прокипяченный в собственном соку зеленый консервированный горошек, ломтик вареного яйца, заправляют растительным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 10,74 | 10,83 | 0,42 | 0,05 | 0,06 | 2,24 |
| от 3 до 7 лет | 14,32 | 14,44 | 0,57 | 0,06 | 0,08 | 2,99 |

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

На: щи из свежей капусты с картофелем

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 26,68 | 16,22 | 0,59 | 0,04 | 0,04 | 9,70 |
| от 3 до 7 лет | 33,18 | 2,18 | 0,73 | 0,05 | 0,05 | 12,06 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 12 (ТК № 52)

На: борщ с капустой и картофелем

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают. Свеклу подготавливают следующим образом:

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

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 34,33 | 18,47 | 0,87 | 0,04 | 0,05 | 6,36 |
| от 3 до 7 лет | 44,99 | 23,28 | 1,09 | 0,05 | 0,07 | 7,96 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13 (ТК № 53)

На: рассольник домашний

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 20,91 | 21,09 | 0,81 | 0,07 | 0,06 | 8,4 |
| от 3 до 7 лет | 26,14 | 26,36 | 1,01 | 0,09 | 0,07 | 10,5 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14 (ТК № 55)

На: суп картофельный с макаронными изделиями

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

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

Технология приготовления

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

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 10,98 | 16,74 | 0,69 | 0,07 | 0,04 | 5,28 |
| от 3 до 7 лет | 13,73 | 20,92 | 0,86 | 0,08 | 0,06 | 6,60 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15 (ТК № 58)

На: суп картофельный с клецками

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

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

Варят при слабом кипении 5-7 мин.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 12,95 | 20,0 | 0,77 | 0,08 | 0,05 | 5,28 |
| от 3 до 7 лет | 16,19 | 25,0 | 0,96 | 0,10 | 0,06 | 6,57 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16 (ТК № 59)

На: суп картофельный с бобовыми

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 22,66 | 26,07 | 1,56 | 0,17 | 0,06 | 3,68 |
| от 3 до 7 лет | 28,32 | 32,59 | 1,95 | 0,21 | 0,08 | 4,60 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17 (ТК № 61)

На: суп крестьянский с крупой

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Капуста белокочанная | 30,0 | 24,0 | 38,0 | 30,0 |
| Картофель молодой до 1.09 | 25,0 | 20,0 | 31,0 | 25,0 |
| или с 1.09 – 31.10 | 27,0 | 20,0 | 33,0 | 25,0 |
| или с 1.11 – 31.12 | 28,0 | 20,0 | 36,0 | 25,0 |
| или с 1.01 – 29.02 | 31,0 | 20,0 | 39,0 | 25,0 |
| или с 1.03 | 33,0 | 20,0 | 42,0 | 25,0 |
| Морковь до 1.01 | 10,0 | 8,0 | 12,5 | 10,0 |
| или морковь с 1.01 | 11,0 | 8,0 | 13,0 | 10,0 |
| Лук репчатый | 11,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| Масло растительное или слив. | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 5,0 |
| Крупа перловая  | 8,0 | 8,0 | 10,0 | 10,0 |
| Вода | 176,0 | 176,0 | 220,0 | 220,0 |
| Сметана прокипяченная | 10,0 | 10,0 | 15,0 | 15,0 |
| **Выход готового блюда** | **200/10** | **250/15** |

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 30,61 | 13,48 | 0,49 | 0,03 | 0,03 | 5,75 |
| от 3 до 7 лет | 35,45 | 14,28 | 0,52 | 0,03 | 0,04 | 7,19 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18 (ТК № 63)

На: суп из овощей

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Капуста белокачанная | 20,0 | 16,0 | 25,0 | 20,0 |
| Картофель молодой до 1.09 | 50,0 | 40,0 | 62,0 | 50,0 |
| или с 1.09 – 31.10 | 53,0 | 40,0 | 67,0 | 50,0 |
| или с 1.11 – 31.12 | 57,0 | 40,0 | 71,0 | 50,0 |
| или с 1.01 – 29.02 | 62,0 | 40,0 | 77,0 | 50,0 |
| или с 1.03 | 67,0 | 40,0 | 83,0 | 50,0 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| Морковь до 1.01 | 10,0 | 8,0 | 13,0 | 10,0 |
| или морковь с 1.01 | 11,0 | 8,0 | 14,0 | 10,0 |
| Масло слив. или растит. | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 5,0 |
| Горошек зеленый консерв. | 9,0 | 6,0 | 12,0 | 8,0 |
| Вода или бульон | 152,0 | 152,0 | 190,0 | 190,0 |
| Сметана прокипяченная | 10,0 | 10,0 | 15,0 | 15,0 |
| **Выход готового блюда** | **200/10** | **250/15** |

Технология приготовления

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

Суп можно отпускать со сметаной, прошедшей термическую обработку.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 17,81 | 17,29 | 0,61 | 0,07 | 0,05 | 7,16 |
| от 3 до 7 лет | 22,26 | 21,61 | 0,76 | 0,09 | 0,06 | 8,95 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19 (ТК № 64)

На: свекольник

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

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

Технология приготовления

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110 градусов, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерованную томат-пасту, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар, и лавровый лист. В готовый свекольник добавляют сметану, доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 27,16 | 22,77 | 1,15 | 0,05 | 0,05 | 5,5 |
| от 3 до 7 лет | 30,39 | 25,62 | 1,28 | 0,06 | 0,06 | 5,4 |

.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 20 (ТК № 66)

На: уха рыбацкая

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 6,7 | 3,3 | 11,0 | 102 | 200/25 |
| от 3 до 7 лет | 9,2 | 4,4 | 13,8 | 133 | 250/35 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 12,13 | 9,89 | 0,63 | 0,07 | 0,05 | 1,55 |
| от 3 до 7 лет | 15,71 | 12,86 | 0,81 | 0,09 | 0,07 | 1,94 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 21 (ТК № 72)

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

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

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

Технология приготовления

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

При отпуске заправляют маслом.

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

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 250,95 | 37,05 | 0,94 | 0,11 | 0,30 | 1,09 |
| от 3 до 7 лет | 313,69 | 46,31 | 1,18 | 0,14 | 0,37 | 1,37 |

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой рисовой)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 223,30 | 30,85 | 0,30 | 0,07 | 0,26 | 1,09 |
| от 3 до 7 лет | 279,13 | 38,56 | 0,37 | 0,08 | 0,32 | 1,37 |

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой пшенной)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 226,22 | 37,18 | 0,57 | 0,11 | 0,26 | 1,09 |
| от 3 до 7 лет | 282,77 | 46,48 | 0,71 | 0,14 | 0,32 | 1,37 |

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой овсяной)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 229,22 | 37,74 | 0,60 | 0,10 | 0,26 | 1,09 |
| от 3 до 7 лет | 315,82 | 51,51 | 0,84 | 0,15 | 0,37 | 1,37 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 22 (ТК № 73)

На: суп молочный с овощами

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Картофель молодой до 1.09 | 64,0 | 51,0 | 79,0  | 63,0 |
| или с 1.09 – 31.10 | 68,0 | 51,0 | 84,0  | 63,0 |
| или с 1.11 – 31.12 | 72,0 | 51,0 | 90,0  | 63,0 |
| или с 1.01 – 29.02 | 78,0 | 51,0 | 97,0 | 63,0 |
| или с 1.03 | 84,0 | 51,0 | 105,0 | 63,0 |
| Морковь до 1.01 | 10,0 | 8,0 | 12,5  | 10,0 |
| или морковь с 1.01 | 11,0 | 8,0 | 13,0  | 10,0 |
| Капуста белокочанная | 15,0 | 12,0 | 19,0 | 15,0 |
| или цветная | 23,0 | 12,0 | 29,0 | 15,0 |
| Молоко | 120,0 | 120,0 | 150,0 | 150,0 |
| Вода | 30,0 | 30,0 | 38,0  | 38,0 |
| Масло сливочное1 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| **Выход готового блюда** | **200** | **250** |

1 - 50% масла используется для пассерования овощей

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 4,7 | 5,6 | 14,5 | 127 | 200 |
| от 3 до 7 лет | 5,9 | 7,0 | 18,1 | 159 | 250 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 152,48 | 31,68 | 0,68 | 0,10 | 0,20 | 6,98 |
| от 3 до 7 лет | 190,061 | 39,61 | 0,86 | 0,12 | 0,26 | 8,72 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23 (ТК № 74)

На: суп молочный с макаронными изделиями

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 198,25 | 24,76 | 0,39 | 0,07 | 0,23 | 0,96 |
| от 3 до 7 лет | 247,81 | 30,95 | 0,49 | 0,09 | 0,29 | 1,20 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 24 (ТК № 77)

На: рыба припущенная

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Горбуша неразд. | 147,0  | 85,0 | 169,0 | 97,0 |
| или горбуша потр.с гол. | 121,0  | 85,0 | 140,0  | 97,0 |
| Лук репчатый | 3,0  | 2,0 | 4,0  | 3,0 |
| Морковь до 1.01 | 2,9  | 2,3 | 3,8  | 3,0 |
| или морковь с 1.01 | 3,1  | 2,3 | 4,0  | 3,0 |
| **Выход готового блюда** | **70** | **80** |

Технология приготовления

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

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Соусы – белый, томатный.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 12,87 | 18,73 | 0,41 | 0,12 | 0,11 | 0,17 |
| от 3 до 7 лет | 14,71 | 21,41 | 0,47 | 0,14 | 0,13 | 0,19 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25 (ТК № 78)

На: рыба отварная

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 13,2 | 4,2 | 0,3 | 92 | 60 |
| от 3 до 7 лет | 15,1 | 4,8 | 0,4 | 105 | 70 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 10,12 | 9,02 | 0,35 | 0,08 | 0,07 | 0,10 |
| от 3 до 7 лет | 11,56 | 10,31 | 0,40 | 0,09 | 0,08 | 0,11 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 26 (ТК № 81)

На: тефтели рыбные

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3; 3-7 лет | 25,23 | 17,49 | 0,62 | 0,09 | 0,08 | 2,44 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27 (ТК № 89)

На: гуляш

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3; 3-7 лет | 10,80 | 19,59 | 2,2 | 0,04 | 0,10 | 0,94 |

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

На: жаркое по-домашнему

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Говядина 1 категории | 129,0 | 95,0 | 129,0 | 95,0 |
| **Масса тушеного мяса** |  | **60,0** |  | **60,0** |
| Картофель молодой до 1.09 | 90,0 | 72,0 | 120,0 | 96,0 |
| или с 1.09 – 31.10 | 96,0 | 72,0 | 128,0 | 96,0 |
| или с 1.11 – 31.12 | 103,0 | 72,0 | 137,0 | 96,0 |
| или с 1.01 – 29.02 | 111,0 | 72,0 | 148,0 | 96,0 |
| или с 1.03 | 120,0 | 72,0 | 160,0 | 96,0 |
| Лук репчатый | 10,0 | 9,0 | 14,0 | 12,0 |
| Масло растительное | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 |
| Томат-паста | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| **Масса готовых овощей** |  | **90,0** |  | **120,0** |
| **Выход готового блюда** | **150** | **180** |

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 14,41 | 29,46 | 2,62 | 0,08 | 0,12 | 1,68 |
| от 3 до 7 лет | 18,88 | 38,08 | 3,18 | 0,11 | 0,16 | 5,59 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 29 (ТК № 96)

На: зразы “Школьные”

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 6,9 | 8,4 | 6,4 | 129 | 50 |
| от 3 до 7 лет | 8,3 | 10,0 | 8,4 | 158 | 60 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 9,90 | 13,64 | 0,84 | 0,03 | 0,06 | 0,00 |
| от 3 до 7 лет | 10,87 | 14,86 | 0,84 | 0,04 | 0,07 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 30 (ТК № 104)

На: биточки паровые

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

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

Технология приготовления

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

Отпускают с маслом сливочным, соусом молочным или сметанным.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 15,13 | 10,38 | 0,48 | 0,02 | 0,05 | 0,04 |
| от 3 до 7 лет | 20,89 | 14,54 | 0,66 | 0,03 | 0,07 | 0,06 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 31 (ТК № 110)

На: запеканка капустная с мясом

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 112,11 | 42,46 | 1,79 | 0,09 | 0,20 | 29,22 |
| от 3 до 7 лет | 149,48 | 56,61 | 2,37 | 0,12 | 0,27 | 38,96 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 32 (ТК № 118)

На: голубцы лениые (2 вариант)

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

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

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленную говядину пропускают через мясорубку, до­бавляют пассерованный лук, рассыпчатый рис, подготовленные яйца (см. ТК № 8 сб. 2011 г), припущенную измельченную капусту, формируют в виде котлет и тушат не менее 5 мин с обеих сторон, после чего заливают соусом томатным (см. ТК № 216) и запекают до готовности в жарочном или духовом шкафу 15-20 мин при температуре 200-220ºС. Отпускают голубцы с соусом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 59,80 | 34,81 | 2,38 | 0,05 | 0,13 | 9,66 |
| от 3 до 7 лет | 60,58 | 39,86 | 1,62 | 0,07 | 0,15 | 22,75 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33 (ТК № 122)

На: биточки рубленные из птицы (паровые)

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

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

Технология приготовления

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

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

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 22,98 | 10,71 | 0,74 | 0,04 | 0,08 | 0,80 |
| от 3 до 7 лет | 27,58 | 12,85 | 0,90 | 0,05 | 0,09 | 0,96 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34 (ТК № 131)

На: плов из курицы (2 вариант)

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 10

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Куры потрош. 1 кат. | 118,5 | 105,0 | 150,0 | 131,0 |
| или бройлеры п/п  | 125,0 | 92,0 | 156,0 | 115,0 |
| Масло растительное | 2,5 | 2,5 | 3,0 | 3,0 |
| **Масса готовой курицы** |  | **40,0** |  | **50,0** |
| Лук репчатый | 11,0 | 9,0 | 14,0 | 12,0 |
| Морковь до 1.01 | 11,3 | 9,0 | 15,0 | 12,0 |
| или с 1.01 | 12,0 | 9,0 | 16,0 | 12,0 |
| Крупа рисовая | 38,5 | 38,5 | 53,0 | 53,0 |
| Масло растительное | 9,0 | 9,0 | 12,0 | 12,0 |
| Томат-паста | 1,9 | 1,9 | 3,0 | 3,0 |
| **Масса риса и овощей** |  | **110,0** |  | **150,0** |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 21,57 | 36,88 | 1,87 | 0,06 | 0,12 | 0,54 |
| от 3 до 7 лет | 27,84 | 48,70 | 2,40 | 0,08 | 0,15 | 0,71 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 35 (ТК № 135)

На: картофель отварной с маслом

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 1,9 | 2,0 | 13,9 | 83 | 100/2 |
| от 3 до 7 лет | 1,9 | 2,7 | 13,9 | 90 | 100/3 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 8,86 | 19,87 | 0,78 | 0,06 | 0,05 | 0,85 |
| от 3 до 7 лет | 8,99 | 19,93 | 0,79 | 0,06 | 0,05 | 0,86 |

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

На: картофельное пюре

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| от 3 до 7 лет | 24,29 | 19,66 | 0,71 | 0,08 | 0,07 | 3,47 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 37 (ТК № 138)

На: капуста тушеная

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

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто,г |
| Капуста белокочанная | 143,0 | 115,0 | 186,0 | 149,0 |
| Морковь до 1.01 | 2,50 | 2,0 | 3,3 | 2,6 |
| или морковь с 1.01 | 2,67 | 2,0 | 3,5 | 2,6 |
| Лук репчатый | 4,8 | 4,0 | 6,0 | 5,0 |
| Мука пшеничная в/с | 1,2 | 1,2 | 1,6 | 1,6 |
| Сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 |
| Томат-паста | 2,7 | 2,7 | 3,5 | 3,5 |
| Кислота лимонная | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 |
| Масло сливочное | 3,3 | 3,3 | 4,0 | 4,0 |
| **Выход готового блюда** | **100** | **130** |

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 46,06 | 17,43 | 0,67 | 0,03 | 0,04 | 18,83 |
| от 3 до 7 лет | 59,88 | 22,66 | 0,87 | 0,04 | 0,05 | 24,48 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38 (ТК № 140)

На: морковь, тушенная с рисом

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

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

Технология приготовления

Промытую и очищенную морковь нарезают мелкими кубиками, слегка тушат.

В кипящую воду закладывают морковь, подготовленную крупу, соль и припускают до готовности. Для варки крупы рисовой закладку жидкости берут как для каши рассыпчатой. При отпуске можно подавать с прокипяченной сметаной.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 2,1 | 6,0 | 19,9 | 143 | 120 |
| от 3 до 7 лет | 2,3 | 6,5 | 21,6 | 155 | 130 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 17,87 | 30,04 | 0,59 | 0,04 | 0,05 | 1,31 |
| от 3 до 7 лет | 19,36 | 32,54 | 0,64 | 0,04 | 0,05 | 1,42 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39 (ТК № 143)

На: овощи припущенные

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 28,09 | 38,75 | 0,74 | 0,05 | 0,06 | 1,81 |
| от 3 до 7 лет | 39,33 | 54,25 | 1,04 | 0,07 | 0,09 | 2,53 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40 (ТК № 141)**

На: рагу из овощей

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3; 3-7 лет | 25,54 | 23,51 | 0,80 | 0,06 | 0,05 | 7,60 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 41 (ТК № 147)

На: зразы морковные с творогом

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

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

Технология приготовления

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

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 67,93 | 32,02 | 0,85 | 0,05 | 0,12 | 1,46 |
| от 3 до 7 лет | 82,16 | 38,81 | 1,04 | 0,06 | 0,14 | 1,75 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 42 (ТК № 131, № 135)

На: сложный овощной гарнир

№ рецептуры по сборнику: № 203, № 534 сб.шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет; от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто,г |
| Картофель молодой до 1.09 | 51,0 | 41,0 |
| или с 1.09 – 31.10 | 55,0 | 41,0 |
| или с 1.11 – 31.12 | 59,0 | 41,0 |
| или с 1.01 – 29.02 | 63,0 | 41,0 |
| или с 1.03 | 68,0 | 41,0 |
| **Масса отварного картофеля** |  | **40,0** |
| Морковь до 1.01 | 4,0 | 3,2 |
| или морковь с 1.01 | 4,3 | 3,2 |
| Лук репчатый | 4,8 | 4,0 |
| Капуста белокочанная | 89,0 | 71,0 |
| Томат-паста | 2,0 | 2,0 |
| Мука  | 1,6 | 1,6 |
| **Масса тушеной капусты** |  | **80,0** |
| Масло сливочное | 3,0  | 3,0 |
| **Выход готового блюда** | **100** |

Технология приготовления

Очищенный картофель, нарезанный дольками, отварить в подсоленной воде до готовности. Подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук, припустить в небольшом количестве воды с добавлением маслам. Белокачанную капусту нарезать соломкой, тушить в небольшом количстве воды 10-15 минут, затем добавить припущенные коренья, залить томатным соусом и тушить до готовности.

Отварной картофель и тушеную белокачанную капусту подавать в виде сложного гарнира.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3; 3-7 лет | 2,4 | 3,2 | 11,2 | 84 | 100 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3; 3-7 лет | 39,84 | 22,77 | 0,87 | 0,06 | 0,05 | 14,97 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 43 (ТК № 175)

На: каша ячневая молочная вязкая

№ рецептуры по сборнику: разд. 4.4, сб. Дели принт 2010 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Крупа ячневая | 20,0 | 20,0 | 44,0 | 44,0 |
| Молоко | 94,0 | 94,0 | 157,0 | 157,0 |
| Сахар  | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Каша вязкая** |  | **120,0** |  | **200,0** |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Выход готового блюда** | **120/3** | **200/5** |

Технология приготовления

Крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой, добавляют сахар, перемешивают и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

 Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 5,1 | 5,6 | 23,0 | 163 | 120/3 |
| от 3 до 7 лет | 8,0 | 6,8 | 40,7 | 256 | 200/5 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 127,40 | 24,33 | 0,55 | 0,09 | 0,15 | 0,48 |
| от 3 до 7 лет | 201,02 | 37,02 | 0,77 | 0,13 | 0,23 | 0,81 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 44 (ТК № 181)

На: каша манная молочная жидкая

№ рецептуры по сборнику: № 311, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Крупа манная | 19,0 | 19,0 | 31,0 | 31,0 |
| Молоко | 106,0 | 106,0 | 177,0 | 177,0 |
| Сахар  | 2,4 | 2,4 | 5,0 | 5,0 |
| **Масса каши** |  | **120,0** |  | **200,0** |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Выход готового блюда** | **120/3** | **200/5** |

Технология приготовления

Крупу просеивают, засыпают в кипящее молоко с водой и перемешивают. Затем засыпают соль, сахар и непрерывно перемешивают до готовности.

При отпуске поливают растопленным, прокипяченым сливочным маслом.

Каши молочные можно готовить на одном молоке с учетом суточного рациона питания детей.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 4,9 | 6,2 | 19,7 | 154 | 120/3 |
| от 3 до 7 лет | 8,2 | 10,4 | 32,8 | 257 | 200/5 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 127,41 | 17,28 | 0,30 | 0,06 | 0,15 | 0,55 |
| от 3 до 7 лет | 212,35 | 28,80 | 0,49 | 0,10 | 0,25 | 0,92 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45 (ТК № 187)**

На: каша молочная “Дружба”

№ рецептуры по сборнику: № 311, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Крупа рисовая | 10,0 | 10,0 | 16,0 | 16,0 |
| Крупа пшено | 12,0 | 12,0 | 20,0 | 20,0 |
| Молоко | 105,0 | 105,0 | 175,0 | 175,0 |
| Сахар-песок | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Каша молочная жидкая** |  | **120,0** |  | **200,0** |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Выход готового блюда** | **120/3** | **200/5** |

Технология приготовления

Крупы перебирают, промывают. Рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин, заливают горячее кипящее молоко и засыпают пшено, сахар, соль, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Кашу можно готовить на цельном молоке.

При отпуске поливают растопленным, прокипяченым сливочным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 5,0 | 6,2 | 22,1 | 165 | 120/3 |
| от 3 до 7 лет | 8,4 | 10,4 | 36,8 | 274 | 200/5 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 126,56 | 27,99 | 0,52 | 0,09 | 0,15 | 0,55 |
| от 3 до 7 лет | 210,93 | 46,65 | 0,87 | 0,14 | 0,25 | 0,91 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 46 (ТК № 201)

На: **макаронные изделия отварные**

№ рецептуры по сборнику: № 332, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Макаронные изделия в/с | 41,0 | 41,0 | 52,5 | 52,5 |
| Масло сливочное | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Выход готового блюда** | **120** | **150** |

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-25 мин, вермишель 10-12. В процессе варки изделия набухают, увеличиваются примерно в 3 раза. Свареные изделия откидывают на дуршлаг.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 4,2 | 3,3 | 25,8 | 152 | 120 |
| от 3 до 7 лет | 5,3 | 4,1 | 32,3 | 190 | 150 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 7,20 | 5,66 | 0,57 | 0,05 | 0,02 | 0,00 |
| от 3 до 7 лет | 9,00 | 7,07 | 0,72 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 47 (ТК № 207)

На: омлет натуральный

№ рецептуры по сборнику: № 340, сб. шк. 2004 г

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Молоко  | 21,0 | 21,0 | 26,0 | 26,0 |
| Яйца | 17/40 шт | 57,0 |  7/10 шт | 68,0 |
| **Омлетная масса** |  | **79,0** |  | **94,5** |
| Масло сливочное | 3,5 | 3,5 | 4,0 | 4,0 |
| **Масса готового омлета** |  | **70,0** |  | **90,0** |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 |
| **Выход готового блюда** | **75/3** | **90/4** |

Технология приготовления

К подготовленным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, вылива­ют слоем 2-3 см в глубокий противень смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200ºС в течение 8-10 мин.

Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При отпуске омлет нарезают и поливают растопленным сливочным маслом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 7,2 | 11,2 | 1,4 | 135 | 75/3 |
| от 3 до 7 лет | 8,6 | 13,8 | 1,7 | 165 | 90/4 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 50,41 | 8,51 | 1,25 | 0,04 | 0,23 | 0,14 |
| от 3 до 7 лет | 60,54 | 10,22 | 1,50 | 0,04 | 0,28 | 0,17 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 48

На: яйцо вареное

№ рецептуры по сборнику: № 337, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет; от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г |
| Яйца | 1 шт. | 40,0 |
| **Выход готового блюда** | **40** |

Технология приготовления

Яйцуа погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин. Для облегчения очистки яйца сразу же после варки погружают в холодную воду..

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3; 3-7 лет | 4,8 | 4,4 | 0,2 | 59 | 40 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3; 3-7 лет | 19,8 | 4,32 | 0,90 | 0,02 | 0,14 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 49 (ТК № 213)

На: вареники ленивые

№ рецептуры по сборнику: №355, сб. шк. 2004 г., ТК № 156

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Творог | 72,0 | 72,0 | 95,0 | 94,0 |
| Мука пшеничная в/с | 11,0 | 11,0 | 13,0 | 13,0 |
| Яйца | 1/8 шт | 5,0 | 1/6 шт | 7,0 |
| Сахар-песок | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 7,0 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 1,0 |
| **Вареники ленивые п/ф** |  | **86,0** |  | **114,0** |
| **Масса вареных вареников** |  | **90,0** |  | **120,0** |
| Масло сливочное | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 5,0 |
| **Выход готового блюда** | **90/4** | **120/5** |

Технология приготовления

В протертый творог вводят муку, подготовленные яйца (см. ТК № 8 сб.2011), соль, сахар и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Выкладывают и раскатывают пластом толщиной 10-12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Подготовленные вареники отваривают в подсоленной воде при слабом кипении 4-5 минут.

Отпускают с маслом, сгущенным молоком или сахаром.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 13,6 | 9,5 | 13,2 | 195 | 90/4 |
| от 3 до 7 лет | 18,6 | 12,6 | 17,6 | 261 | 120/5 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 122,97 | 18,62 | 0,57 | 0,05 | 0,22 | 0,35 |
| от 3 до 7 лет | 168,41 | 25,46 | 0,78 | 0,07 | 0,30 | 0,48 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 50 (ТК № 214)

На: сырники из творога

№ рецептуры по сборнику: № 294, 1 вариант, сб. 1996 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Творог | 80,0 | 79,5 | 100,0 | 99,0 |
| Яйца | 1/20 шт | 2,4 | 3/40 шт | 3,0 |
| Мука пшеничная в/с | 10,0 | 10,0 | 13,0 | 13,0 |
| Сахар-песок | 5,6 | 5,6 | 7,0 | 7,0 |
| **Масса полуфабриката** |  | **90,0** |  | **112,5** |
| Масло сливочное | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| **Масса готовых сырников** |  | **80,0** |  | **100,0** |
| Повидло | 15,0 | 15,0 | 25,0 | 25,0 |
| **Выход готового блюда** | **80/15** | **100/25** |

Технология приготовления

В протертый творог добавляют 2/3 муки, подготовленные яйца (см. ТК № 8 сб. 2011), сахар, соль. Массу хорошо перемешивают, придают форму батона толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму биточков. Сырники укладывают на противень, смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220ºС в течение 15-20 мин.

Отпускают со сгущенным молоком, вареньем, фруктовым соусом, маслом сливочным или посыпают сахаром.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 15,0 | 10,2 | 24,1 | 246 | 80/15 |
| от 3 до 7 лет | 18,8 | 12,8 | 34,2 | 323 | 100/25 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 122,74 | 19,22 | 0,66 | 0,04 | 0,20 | 0,27 |
| от 3 до 7 лет | 154,30 | 24,47 | 0,91 | 0,05 | 0,25 | 0,62 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 51 (ТК № 217, № 224)

На: пудинг из творога с молочным соусом

№ рецептуры по сборнику: № 349, справ. М. 2003 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Творог | 61,0 | 60,0 | 92,0 | 90,0 |
| Сахар | 6,0 | 6,0 | 9,0 | 9,0 |
| Яйца | 1/10 шт | 4,0 | 3/20 шт | 6,0 |
| Изюм | 8,2 | 8,0 | 12,2 | 12,0 |
| Масло сливочное | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| Крупа манная  | 6,0 | 6,0 | 9,0 | 9,0 |
| Сметана | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| Сухари | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| **Масса готового пудинга** |  | **80,0** |  | **120,0** |
| Молоко | 25,0 | 25,0 | 40,0 | 40,0 |
| Сахар | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| Мука | 1,0 | 1,0 | 1,5 | 1,5 |
| Масло сливочное | 1,0 | 1,0 | 1,5 | 1,5 |
| **Соус молочный** |  | **25,0** |  | **40,0** |
| **Выход готового блюда** | **80/25** | **120/40** |

Технология приготовления

В горячую воду всыпают манную кпупу и, помешивая,отваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную манную крупу, размягченное сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин. Горячий пудинг выдерживают 5-10 мин. и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

Отпускают с молочным сладким соусом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 14,1 | 4,1 | 21,3 | 178 | 80/25 |
| от 3 до 7 лет | 21,2 | 6,2 | 32,2 | 269 | 120/40 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 63,21 | 13,72 | 0,36 | 0,03 | 0,13 | 0,08 |
| от 3 до 7 лет | 132,83 | 24,97 | 0,57 | 0,05 | 0,23 | 0,22 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 52 (ТК № 235)

На: пирожки печеные с яблоками

№ рецептуры по сборнику: № 738, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Мука пшеничная в/с | 33,0 | 33,0 | 37,0 | 37,0 |
| Сахар-песок | 2,3 | 2,3 | 2,7 | 2,7 |
| Яйца | 1/11шт | 3,5 | 1/10 шт | 4,0 |
| Вода | 8,0 | 8,0 | 9,0 | 9,0 |
| Масло сливочное | 3,5 | 3,5 | 4,0 | 4,0 |
| Дрожжи сухие | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| **Тесто дрожжевое** |  | **50,0** |  | **57,0** |
| Яблоки | 35,0 | 24,5 | 40,0 | 28,0 |
| Сахар-песок | 6,0 | 6,0 | 7,0 | 7,0 |
| **Фарш яблочный** |  | **29,0** |  | **33,0** |
| Мука на подпыл | 1,5 | 1,5 | 1,7 | 1,7 |
| Масло для смазки | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Меланж для смазки | 1,8 | 1,4 | 2,0 | 1,6 |
| **Выход готового блюда** | **70** | **80** |

Технология приготовления

Готовят сдобное дрожжевое тесто как указано в ТК № 230 сб. 2013

Для начинки яблоки промывают, удаляют кожицу, семенное гнездо, нарезают лом­тиками и пересыпают сахаром.

Тесто делят на куски, раскатывают в лепешку, на середину кладут фарш и защипывают края, придают соответствующую форму. Выкладывают на листы смазанные маслом, ставят на расстойку, затем поверхность смазывают яйцом (см. ТК № 8 сб. 2013), выпекают при температуре 200-240ºС в течение 8-10 минут.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 4,5 | 4,2 | 33,8 | 192 | 70 |
| от 3 до 7 лет | 5,2 | 4,9 | 38,7 | 219 | 80 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 1,46 | 0,41 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,00 |
| от 3 до 7 лет | 1,67 | 0,47 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 0,00 |

.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53 (ТК № 254)

На: булочка “Веснушка”

№ рецептуры по сборнику: № 773, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Мука пшеничная в/с | 36,0 | 36,0 | 57,0 | 57,0 |
| Дрожжи сухие | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,6 |
| Сахар-песок | 3,6 | 3,6 | 5,8 | 5,8 |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| Меланж для смазки | 1,4 | 1,0 | 1,6 | 1,6 |
| Изюм б/к | 1,8 | 1,8 | 2,9 | 2,9 |
| Вода | 14,3 | 14,3 | 23,0 | 23,0 |
| **Масса полуфабриката** |  | **58,5** |  | **93,5** |
| **Выход готового блюда** | **50** | **80** |

Технология приготовления

Из дрожжевого теста (см. ТК № 230 сб. 2013) формуют шарики, кладут их на листы смазанные маслом, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в те­плое место для расстойки на 60-80 мин. Поверхность смазывают яйцом (см. ТК № 8 сб. 2013). Выпекают при температуре 185-215ºС в течение 30-40 мин.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 5,4 | 3,8 | 37,6 | 208 | 50 |
| от 3 до 7 лет | 8,7 | 6,0 | 60,1 | 332 | 80 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 11,12 | 7,79 | 0,62 | 0,07 | 0,03 | 0,00 |
| от 3 до 7 лет | 17,80 | 12,46 | 0,99 | 0,11 | 0,05 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 54 (ТК № 257)

На: булочка молочная

№ рецептуры по сборнику: № 779, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет; от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г |
| Мука пшеничная в/с | 54,0 | 54,0 |
| Мука на подпыл | 2,1 | 2,1 |
| Дрожжи сухие | 0,18 | 0,18 |
| Молоко | 28,0 | 28,0 |
| Соль | 0,7 | 0,7 |
| **Выход готового блюда** | **70** |

Технология приготовления

Из дрожжевого теста (см. ТК № 230 сб. 2013) формуют шарики, кладут их на листы смазанные маслом, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 20-25 мин. Перед выпечкой на поверхности дела­ют три-четыре косых надреза. Выпекают при температуре 230-240ºС в течение 10-12 мин.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3; 3-7 лет | 6,5 | 1,5 | 36,4 | 188 | 70 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3; 3-7 лет | 40,87 | 11,65 | 0,65 | 0,08 | 0,06 | 0,15 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 55 (ТК № 262)

На: молоко кипяченое

№ рецептуры по сборнику: № 697, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет |
| брутто, г | нетто, г |
| Молоко 3,2% | 158,0 | 150,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** |

Технология приготовления

Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели, маркированной “молоко”. Подают в стаканах.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 4,1 | 4,2 | 6,4 | 60 | 150 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 158,40 | 18,27 | 0,13 | 0,04 | 0,18 | 0,78 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56 (ТК № 263)

На: чай

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 12

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г |
| Чай | 0,57 | 0,57 |
| Вода | 200 | 200 |
| **Выход готового блюда** | **200** |

Технология приготовления

Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

При отпуске в стаканы или бокалы заливают чаем. Отпускают горячим 60-70ºС.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| с 3 до7 лет | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 1 |  200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| с 3 до7 лет | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 57 (ТК № 264)

На: **чай с сахаром**

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 12, сб. 2013

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Чай | 0,48 | 0,48 | 0,57 | 0,57 |
| Вода | 145 | 145 | 140 | 140 |
| Сахар-песок | 5 | 5 | 10 | 10 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Чай заваривают в чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема и настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

При отпуске в стаканы или бокалы насыпают сахар и заливают чаем.

Отпускают горячим 60-70ºС.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,1 | 0,02 | 4,6 | 18 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 0,13 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| от 3 до 7 лет | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 58 (ТК № 259)

На: **чай с молоком и сахаром**

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 12

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Чай | 0,48 | 0,48 | 0,57 | 0,57 |
| Вода | 105 | 105 | 140 | 140 |
| Сахар-песок | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Молоко | 37 | 37 | 50 | 50 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Чай заваривают, наливают горячее кипяченое молоко, кладут сахар, перемешивают, доводят до кипения. Отпускают горячим 60-70ºС.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 1,1 | 0,8 | 6,2 | 35 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 1,6 | 1,3 | 12,4 | 65 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 39,20 | 4,51 | 0,05 | 0,01 | 0,04 | 0,19 |
| от 3 до 7 лет | 60,30 | 7,00 | 0,08 | 0,02 | 0,08 | 0,65 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 59

На: **чай с молоком**

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 12

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Чай | 0,48 | 0,48 | 0,57 | 0,57 |
| Вода | 105 | 105 | 150 | 150 |
| Молоко | 42 | 42 | 50 | 50 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Чай заваривают, наливают горячее кипяченое молоко, кладут сахар, перемешивают, доводят до кипения. Отпускают горячим 60-70ºС.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 1,2 | 1,0 | 1,9 | 21 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 1,5 | 1,5 | 2,2 | 28 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 44,35 | 5,11 | 0,04 | 0,01 | 0,05 | 0,22 |
| от 3 до 7 лет | 52,80 | 6,09 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 0,26 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 60 (ТК № 268)

На: кофейный напиток на молоке

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 13, сб. 2013г

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| Молоко | 75,0 | 75,0 | 100,0 | 100,0 |
| Вода | 83,0 | 83,0 | 110,0 | 110,0 |
| Сахар-песок | 7,5 | 7,5 | 10,0 | 10,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Кофейный напиток заливают кипятком и доводят до кипения. Настаивают, процеживают. Заливают горячей смесью молока с водой. Добавляют сахар и доводят до кипения. Можно готовить на одном молоке. Подают в горячем виде.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 2,3 | 2,6 | 12,1 | 79 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 3,1 | 3,4 | 15,1 | 101 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 90,23 | 10,5 | 0,10 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| от 3 до 7 лет | 120,30 | 14,0 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 1,30 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 61 (ТК № 270)

На: какао с молоком

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 14

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Какао-порошок | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| Молоко | 75,0 | 75,0 | 100,0 | 100,0 |
| Вода | 86,0 | 86,0 | 115,0 | 115,0 |
| Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 9,0 | 9,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании выливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 2,7 | 3,6 | 9,9 | 68 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 82,76 | 20,23 | 0,66 | 0,02 | 0,09 | 0,39 |
| от 3 до 7 лет | 110,37 | 26,97 | 0,88 | 0,03 | 0,13 | 0,52 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 62 (ТК № 270)

На: какао на молоке

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 14

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Какао-порошок | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| Молоко | 162,0 | 162,0 | 215,0 | 215,0 |
| Сахар-песок | 7,0 | 7,0 | 10,0 | 10,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании выливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 5,1 | 4,0 | 13,7 | 109 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 5,7 | 4,4 | 17,1 | 128 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 174,64 | 30,82 | 0,73 | 0,05 | 0,20 | 0,84 |
| от 3 до 7 лет | 231,81 | 40,98 | 0,98 | 0,06 | 0,26 | 0,91 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 63 (ТК № 274)

На: **компот из кураги**

№ рецептуры по сборнику: № 639, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Курага | 15,3 | 15,0 | 20,41 | 20,0 |
| **Масса отварной кураги** |  | **37,5** |  | **50,0** |
| Сахар-песок | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 20,0 |
| Кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Вода | 150,0 | 150,0 | 200,0 | 200,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Чернослив, урюк, курагу варят 10-20 минут, изюм – 5-10 минут.

Компот из смеси сухофруктов готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,7 | 0,0 | 15,4 | 62 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 0,9 | 0,0 | 20,6 | 83 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 18,85 | 11,92 | 0,39 | 0,01 | 0,02 | 0,10 |
| от 3 до 7 лет | 25,13 | 15,89 | 0,52 | 0,01 | 0,03 | 0,13 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 64 (ТК № 275)

На: компот из свежих плодов (груши)

№ рецептуры по сборнику: № 631, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Груша | 33,0 | 30,0 | 44,0 | 40,0 |
| Вода | 129,0 | 129,0 | 172,0 | 172,0 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Сахар-песок | 11,0 | 11,0 | 15,0 | 15,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Груши моют, удаляют семенные гнезда. Нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

В горячую воду кладут сахар, добавляя лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают и процеживают. В готовый сироп погружают плоды, варят не более 6 мин и охлаждают.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,1 | 0,1 | 13,0 | 51 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 68 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 5,31 | 3,13 | 0,63 | 0,004 | 0,007 | 0,6 |
| от 3 до 7 лет | 7,08 | 4,18 | 0,84 | 0,006 | 0,010 | 0,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65 (ТК № 279)

На: напиток из плодов шиповника

№ рецептуры по сборнику: № 705, сб. шк. 2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Шиповник (сухой) | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 20,0 |
| Сахар-песок | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 20,0 |
| Вода | 150,0 | 150,0 | 200,0 | 200,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **200** |

Технология приготовления

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2-4 ч. После этого отвар процеживают.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,5 | 0,2 | 21,7 | 89 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 0,7 | 0,3 | 29,0 | 119 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 9,17 | 2,42 | 0,48 | 0,01 | 0,04 | 60 |
| от 3 до 7 лет | 12,22 | 3,23 | 0,64 | 0,01 | 0,05 | 80 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66 (ТК № 281)

На: кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах

№ рецептуры по сборнику: № 648, сб.шк.2004 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет |
| брутто, г | нетто, г |
| Кисель плодово-ягодный | 18,0 | 18,0 |
| Сахар-песок | 7,5 | 7,5 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 |
| Вода | 143,0 | 143,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** |

Технология приготовления

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, кислоту лимонную и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 63 | 150 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 0,41 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67

На: **кисель из плодов шиповника (витаминный)**

№ рецептуры по сборнику: № 72, сб. Диет 2002.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| до 3 лет | от 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Шиповник | 29,0 | 25,5 | 31,0 | 31,0 |
| Сахар-песок | 15,0 | 15,0 | 18,0 | 18,0 |
| Крахмал | 7,0 | 7,0 | 9,0 | 9,0 |
| Кислота лимонная | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| **Выход готового блюда** | **150** | **180** |

Технология приготовления

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят 10-15 мин. Отвар сливают, плоды измельчают, снова заливают горячей водой и вторично варят, отвар процеживают. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| до 3 лет | 0,2 | 0,1 | 24,3 | 94 | 150 |
| от 3 до 7 лет | 0,2 | 0,1 | 29,2 | 116 | 180 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| до 3 лет | 6,28 | 0,88 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 24 |
| от 3 до 7 лет | 7,54 | 1,06 | 0,24 | 0,00 | 0,01 | 28,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 68 (ТК № 283)

На: кисель из концентрата “Валетек”

№ рецептуры по сборнику: № 377, справ. М 2003 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию |
| с 3 до 7 лет |
| брутто, г | нетто, г |
| Концентрат киселя «Валетек» | 20,0 | 20,0 |
| Вода | 200,0 | 200,0 |
| **Выход готового блюда** | **200** |

Технология приготовления

Концентрат витаминного напитка “Валетек” растворяют в кипяченой воде. Готовый напиток охлаждают до комнатной температуры и порционируют в стаканы.

Пищевая ценность изделия (блюда)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
| от 3 до 7 лет | 0,0 | 0,0 | 17,4 | 68 | 200 |

Расчет химического состава

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Минеральные элементы, мг | Витамины |
| Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,27 | 8,0 |

"Утверждаю"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

руководитель предприятия

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

 *Колбаса вареная отварная\_*

Наименование изделия (блюда)

1. Область применения.

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на Колбасу вареную отварную, ТТК, вырабатываемое (ые, ый) и в его филиалах.

2. Требования к сырью.

Продовольственное сырье, пищ. продукты и полуфабрикаты, используемые для изготовления данного изделия (блюда), должны соответствовать требованиям нормативных и технических документов (ГОСТ, ГОСТ Р, ТУ) и иметь сопроводительные документы, подтверждающие их качество и безопасность в соответствии с нормативными правовыми актами РФи.

3. Рецептура

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименования сырья и пищевых продуктов | Масса, г | Расход сырья нетто, г  |
| брутто, г | нетто, г | 10 порций | 20 порций | 30 порций |
| Колбаса вареная | 52,0 | 51,0 | 510,0 | 1020,0 | 1530,0 |
| **Выход готового блюда** |  | **50,0** | **500,0** | **1000,0** | **1500,0** |

4. Технологический процесс

Колбасу вареную зачищают от оболочки, нарезают на порции. В кипящую воду кладут подготовленную колбасу и кипятят 10 мин, затем вынимают из воды и подают на тарелке. Отваривают колбасу перед подачей и подают в горячем виде.

5. Показатели качества и безопасности

5.1. Органолептические показатели качества

В соответствии с требованиями НТД.

5.2. Физико-химические показатели качества

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Содержание, %** |
| Массовая доля сухих веществ | 27,8 |
| Массовая доля жира | 9,0 |

5.3. Микробиологические показатели качества

 Должны соответствовать: СанПиН 2.3.2.1078-01 п. 1.9.15.12

КМАФАнМ, КОЕ/г, не более……………………………………………1·103

Масса продукта (г), в которой не допускаются:

Бактерии группы кишечных палочек, колиформы (E.coli)………….1,0

Бактерии рода протей……………………………………………………. 0,1

S.aureus…………………………………………………………………….. 1,0

Патогенные микроорганизмы, в т.ч. сальмонеллы………………….. 25

6. Пищевая ценность изделия (блюда), г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ca, мг | Mg, мг | Fe, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | Энергетическая ценность, ккал |
| 6,89 | 4,5 | 0 | 9,34 | 8,03 | 1,43 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 68 |

Ответственный за оформление ТТК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись Ф.И.О.

Заведующий хозяйством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись Ф.И.О.

**старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Кладовщик \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ф.И.О. **Примерное 10-ти дневное меню составлено** согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Для составления примерного меню использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей дошкольного возраста:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г.;
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В.Т. Лапшиной, 2002 г.;
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г и 2008гг.;
* Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А.Самсонова, 1995 г.;
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.
* Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», 2013. – 336 с. (составлен на основе указанных выше нормативов).

**ООО Фирма «Партнер»**

Общество с ограниченной ответственностью Фирма «Партнер» аккредитовано в Системе сертификации ГОСТ Р в апреле 2009 года. Проводит сертификацию услуг розничной торговли, общественного питания и пищевой продукции.

Предлагает санитарные нормы и правила, нормативную, методическую и учебную литературу для предприятий общественного питания, розничной торговли и по продукции, в т.ч. сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, сборники рецептур технических нормативов, справочники, таблицы химического состава.

Осуществляем деятельность по штриховому кодированию продукции.

Предлагаем программу разработки технологической документации для предприятий общественного питания и пищевой промышленности: «СИСТЕМА РАСЧЕТОВ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ» (разработка ТК и ТТК, разработка меню суточных рационов, калькуляция блюд)

**Более подробную информацию можно получить по адресу:
г. Уфа, 450071, ул. Менделеева, 197/2 ком. 8,
тел./факс 237-83-44, тел. 237-75-52, 237-69-84.**

**Электронный адрес:** **ufaonp@ufanet.ru****.**