

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ  
с. Чувашская Решётка  
МО «Барышский район»  
Э.М.Бахтиозина  
Приказ № 51 от 17.03.2025 г

Цикличное 10-дневное меню  
МОУ СОШ с. Чувашская Решётка  
МО «Барышский район»(дошкольная группа)

## ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,6-3г./3-6 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная, жидкая	150/200	11,3	14,48	48,49	367,17	2,6	№1
	Какао на молоке	180/200	6,16	6,93	25,17	183,09		№2
	Хлеб пшеничный	40/50	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№3
<b>Завтр</b>	Сок яблочный	100	0,3	-	17	66	6	№4
	груша	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50/60	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Свекольник на м/бульоне со сметаной	180/200	8,92	10,79	11,48	184,99	13,6	№21
	Плов из отварной птицы	180/200	15,2	45,53	32,52	227,42	1,35	№7
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Макароны с тёртым сыром	130/150	5,25	8,26	52,08	305,2		№56
	Чай с сахаром	150/150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Хлеб пшеничный	30/40	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	№3
<b>Итого за день</b>		1505/1730	53,07	89,04	295,98	1809,68	65,33	

## ВТОРНИК (2 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,6-3г./3-6 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из "Геркулеса", жидкая	150/200	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05	№10
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	50/60	4,9	1,7	33,5	171		№3
<b>2 Завтрак</b>	Сок виноградный	100/100	0,3	-	17	66	6	№4
	яблоко	95/100						
<b>Обед</b>	Салат свекольный	50/60	0,68	4,06	4,46	61,57	11,04	№12
	Рассольник с перловкой на м/бульоне сметаной	180/200	9,9	11,08	21,93	217,23	18,9	№33
	Котлета мясная	70/80	6,29	17,22	7,45	246,99	0,83	№14
	Пюре картофельное с маслом	130/150	3,86	6,76	30,7	241,28		№47
	Соус красный	30/30	0,30	0,44	1,98	12,86	1,05	№16
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка со сгущён. молоком	130/135	8,86	15,72	33,21	303,08	2,03	№17
	Чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
<b>Итого за день</b>		1445/1795	53,9	74,51	285,1	1993,55	44,1	

## СРЕДА (3 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150/200	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67	№19
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Хлеб пшеничный	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок мультифрут	100	0,5	-	0,91	38	2	
	груша	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из моркови с изюмом	50/60	0,77	0,05	13,28	54,27	2,5	№20
	Суп рыбный с пшеном на р/б	180/200	7,73	6,28	15,5	102,88		
	Биточки рыбные	70/80	14,05	12,56	11,89	215,43	0,21	№22
	Макароны отварные	130/150	3,94	6,36	35,64	144,92		№15
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	60/70	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	омлет	90/100	8,19	11,38	5,5	156,34		№25
<b>Итого за день</b>		1565/ 1790	56,55	54,37	239,35	1672,54	36,55	

### ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150/200	10,64	12,77	44,56	328,96	1,92	№31
	Кофе на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,5	-	0,91	38	2	
	яблоко	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50/60	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Щи на м/бульоне со сметаной	180/200	7,57	8,3	19,4	196,6	12,6	№6
	Ленивые голубцы с мясом	180/200	12,75	15,11	21,31	359,99	32,6	№34
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Картофельное пюре	130/150	0,93	4,85	22,33	150,35		№28
	молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		№9
	Рыба, тушенная в красном соусе	70/80	12,28	9,7	8,74	211,81	6,53	№30
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	
<b>Итого за день</b>		1625/1850	55,94	63,97	230,8	1843,34	67,97	

**ПЯТНИЦА (5 ДЕНЬ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Гречка с маслом	150/200	6,20	14,24	49,88	796,8	4,08	№29
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Хлеб пшеничный	60/80	6,4	0,72	39,12	188		
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,3	-	13,7	56	0,4	
	груша	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50/60	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Суп с мясными фрикадельками	180/200	8	9,03	14,22	180,12	17,24	№26
	Гуляш из говядины	60/70	18,3	17,88	3,33	248,09	2,44	№27
	Капуста тушённая	130/150	5,12	5,33	15,57	131,73	9,12	№23
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Творожный пудинг с изюмом	130/140	16,91	10,67	30,89	368,1	0,71	№40
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
<b>Итого за день</b>		1545/1760	58,31	64,07	241,72	2041,82	66,14	

## ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	150/200	8,69	12,55	29,02	282,53	2,28	№36
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	60/80	6,4	0,72	39,12	188	-	
<b>2 Завтрак</b>	Сок виноградный	100	0,3	-	13,7	56	2	
	яблоко	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	50/60	0,87	4,05	4,5	57,18	2,8	№37
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/200	6,85	3,87	23	260,61	36,28	№38
	Мясные биточки	70/80	11,29	7,22	7,45	246,99	0,83	№39
	Соус красный	30	0,30	0,44	1,98	12,86	1,05	№16
	Гречка отваренная	130/150	5,1	7,12	24,94	394,4	-	№29
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Овощные котлеты со сметаной	130/150	3,12	6,61	12,22	120,87		
	молоко	150/150	4,2	4,8	6,15	84		
	Хлеб пшеничный	30/40	6,4	0,72	39,12	188	-	
<b>Итого за день</b>		1830	66,23	54,88	265,86	2317,24	48,75	

## ВТОРНИК (7 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из "Геркулеса"	150/200	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05	№10
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Бутерброд с сыром	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок мультифрут	100	0,05	-	0,91	38	2	
	яблоко	95/100						
<b>Обед</b>	Сельдь солёная с луком репчатым и маслом растительным	30	0,94	4,29	0,82	71,16	0,9	№41
	Суп вермишелью на м/б	180/200	0,99	8,48	31,67	254,45	21,5	№42
	Рагу овощное	130/150	3,12	7,63	29,01	210,4	30,31	№50
	Гуляш из говядины	70/80	18,3	17,88	3,33	248,09		№27
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Омлет	100	8,19	11,38	5,5	156,34	0,11	№25
	чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	гренки							
<b>Итого за день</b>		1629	47,82	69,7	243,59	1912,34	63,19	



## СРЕДА (8 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке	150/200	11,3	14,48	48,49	367,11	2,6	№1
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Хлеб пшеничный	60/80	6,4	0,72	39,12	188	-	
<b>2 Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	4	
	груша	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50/60	1,02	3,19	3,2	44,22	2,76	№5
	Суп рыбный на р/б	180/200	9,82	9,69	26,35	242,87	4,5	№45
	Рыба, тушенная в красном соусе	70/80	12,28	9,7	8,74	211,81	6,53	№46
	Пюре картофеля с маслом	130/150	3,86	6,76	30,7	241,28		№47
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
	<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	75/80	6,78	7,74	40,24	248,64	
	Каша манная молочная	110/180	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67	№19
	чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
<b>Итого за день</b>		1799	56,38	59,04	282,76	1948,46	36,73	

## ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	150/200	6,71	13,38	26,84	261,26	2,39	№44
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Бутерброд с сыром	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,05	-	0,91	38	2	
	груша	95/100						
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50/60	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Суп гороховый на м/б	180/200	17	8,82	34,57	295,2	16,6	№48
	Пудинг из говядины с овощами	180/200	14,73	25,99	19,24	410,21	26,99	№43
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Омлет	100	8,19	11,38	5,5	156,34	0,11	№25
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Хлеб пшеничный	30/40	6,4	0,72	39,12	188	-	
<b>Итого за день</b>		1834	64,15	59,46	238,49	1882,42	67,31	



		1749	61,91	60,62	281,75	1848,9	31,35	
--	--	------	-------	-------	--------	--------	-------	--

### Технологическая карта № 1

Наименование изделия – **Каша пшеница, молочная жидкая**

Номер рецептуры - №1

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Крупа пшеница	30	30	4,8	1,32	26,6	139,2	
Молоко	230	230	6,44	7,36	10,81	133,4	2,6
Сахар	4	4	-	-	10,97	41,69	
Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,88	
<b>Выход</b>		230	11,30	14,48	48,49	367,17	2,6

#### Технология приготовления:

Пшено перебирают, многократно промывают в холодной воде, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящим молоком, добавляют сахар, немного соли и варят до готовности.

Масло сливочное растапливают, доводят до кипения и добавляют в готовую кашу. Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** консистенция текучая, однородная, зерна упарены, мягкие. Цвет желтый. Не допускается горьковатый вкус и посторонние запахи.

### Технологическая карта № 2

Наименование изделия – **Какао на молоке**

Номер рецептуры - № 2

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Молоко	210	210	5,88	6,72	9,87	121,8	
Сахар	14	14			14,97	56,85	
Какао - порошок	1,2	1,2	0,29	0,21	0,33	4,44	

<b>Выход</b>		200	6,17	6,93	25,17	183,09	
--------------	--	-----	------	------	-------	--------	--

**Технология приготовления:**

Какао- порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипяченого молока и растворяют в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, доводят до кипения.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** цвет напитка – светло- коричневый, вкус и запах свойственный какао, сладкий

**Технологическая карта № 57**

Наименование изделия – **Бутерброд с сыром**

Номер рецептуры - № 3

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Хлеб пшеничный	50	50	4	0,45	24,45	117,5	
Сыр “Российский”	13	13	3,38	3,39	-	44,8	0,35
<b>Выход</b>		60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35

**Технология приготовления:**

На кусочек пшеничного хлеба сверху кладут кусочек сыра

**Требования к качеству:**

Внешний вид: ровные ломтики хлеба, сверху сыр треугольной или прямоугольной формы. Консистенция: мягкая, цвет - сыра и хлеба, вкус – сыра и хлебе, запах – свойственный свежим продуктам.

**Технологическая карта № 4**

Наименование изделия – **Сок персиковый**

Номер рецептуры - № 4

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция	Пищевые вещества	Витамин С, мг
--------------------	--	------------------	---------------

	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Сок “Персиковый”	100	100	0,3	-	17	66	6
<b>Выход</b>		100	0,3		17	66	6

**Технология приготовления:**

Потребительскую упаковку консервированного сока перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

**Требования к качеству:** цвет напитка – светло желтый, вкус и запах свойственный персику, сладко- кислый.

**Технологическая карта № 5**

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

Номер рецептуры - № 5

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Капуста свежая	51	45	0,81	0,045	2,115	12,15	2,01
Морковь До 01.01. С 01.01	17 17,5	15 15	0,21	0,15	1,08	5,1	0,75
Масло растительное	3	3	-	2,99	-	26,97	
<b>Выход</b>		60	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76

**Технология приготовления:**

Овощи сортируют, моют, очищают. При обработки белокочанной капусты удаляют наружные листья. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлага.

Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут.

Капусту шинкуют тонкой соломкой, кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь натирают на терке тонкой соломкой и соединяют с капустой, заправляют растительным маслом, хорошо перемешивают с помощью деревянной лопатки.

Температура подачи- 14С.

**Требования к качеству:** нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей не изменилась. Аромат и вкус кисло- сладкий, свойственный входящим в салат продуктов, в меру соленый.

### Технологическая карта № 6

Наименование изделия – **Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной**

Номер рецептуры - № 6

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Капуста свежая	90	80	1,44	0,08	3,76	21,6	21,43
Картофель			0,2	0,4	16,3	80	10
С 01.09 по 31.10	108	100					
С 01.11 по 31.12	110	100					
С 01.01 по 29.02	113	100					
С 01.03 по 01.09	120	100					
Лук	14	12	0,6	-	1,09	4,92	1,2
Масло сливочное	3	3	0,24	2,17	0,039	19,83	
Сметана	14	14	0,39	2,8	0,45	28,84	0,042
Бульон	175	175	0,28	2,36	0,28	16,4	
Морковь			0,21	0,015	1,08	5,1	0,75
До 01.01	18	15					
С 01.01	18	15					
<b>Выход</b>		250	3,36	5,83	23	176,69	33,42

#### Технология приготовления:

Промывают тушки кур под проточной водой (40 С) в специальной раковине. Промытые тушки кладут в кипящую воду. Варят до готовности.

Овощи сортируют, моют, удаляют наружные листья капусты. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой.

Капусту нарезают шашками и добавляют в кипящий бульон, вводят морковь нарезанную соломкой и припущенную со сливочным маслом, затем бланшированный и пассированный репчатый лук и варят 10 минут. Добавляют очищенный, нарезанный соломкой картофель,

соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 минут.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** На поверхности блески жира бледно-желтого цвета. Капуста, картофель сохранили форму нарезки, консистенция мягкая. Вкус слегка сладковатый, с ароматом овощей. Не допускается запах пареной капусты.

### Технологическая карта № 7

Наименование изделия – **Плов из отварной птицы**

Номер рецептуры - № 7

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Курица	150	130	13,66	23,92	0,91	20,41	
Морковь			0,12	0,009	0,64	3,06	0,45
До 01.01.	11	10					
С 01.01	11,5	10					
Масло растительное	9	9	-	8,99	-	80,91	
Масло сливочное	8	8	0,06	5,82	0,10	52,88	
Рис	32	32	1,04	0,42	29,98	29,98	
Бульон	89	89	0,20	6,37	0,06	36,49	
Лук	11	10	0,12	-	0,81	3,69	0,9
<b>Выход</b>		180	15,2	45,53	32,5	227,42	1,35

#### Технология приготовления:

Подготовленных кур отваривают целиком, отделяют мякоть, нарезают кубиками, заливают бульоном, кипятят 3-5 минут. Оставляют в бульоне.

Морковь моют под проточной водой, кожуру тонко очищают, очищенные овощи промывают под проточной водой.

Морковь нарезают кубиками, припускают в сливочном масле, добавляют бланшированный, рубленый лук, соль в оставленный бульон и доводят до кипения.

Рис перебирают, многократно промывают в холодной воде, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Высыпают рисовую крупу в оставленный бульон и варят до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой, плов доводят до готовности при умеренном нагреве в течение 35-40 минут

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** птица нарезана кубиками, морковь, лук - соломкой или мелкими кубиками, плов уложен горкой. Вкус и запах - отварной курицы, риса, овощей. Не допускается запах подгоревшего мяса, риса, овощей. Цвет



птицы и риса – белый. Консистенция мякоти птицы – мягкая, сочная, рис хорошо набухший, рассыпчатый.

### Технологическая карта № 8

Наименование изделия – **Компот из сухофруктов**

Номер рецептуры - № 8

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Сухофрукты	11	11	0,17	-	7,09	8,09	
Сахар	14	14			14,97	56,85	
Вода	190	190					
Витамин С	0,05	0,05					0,05
<b>Выход</b>		200	0,17		22,06	64,94	0,05

#### Технология приготовления:

Сушеные плоды перебирают, промывают несколько раз теплой водой, заливают горячей водой, нагревают до кипения, добавляют сахар, варим до готовности. Температура подачи – 14С

**Требования к качеству:** не допускается посторонние примеси и порченые плоды. Ягоды и плоды сварены до полной готовности и пропитаны отваром. Отвар прозрачный, вкус сладкий, вкус и запах соответствуют использованным в компоте сухофруктам. Цвет коричневый или темно-коричневый.

### Технологическая карта № 9

Наименование изделия – **Чай с сахаром**

Номер рецептуры - № 9

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Чай	1,2	1,2	0,12	0,03	0,02		
Сахар	14	14			14,97	56,85	
Вода	180	180					

<b>Выход</b>		180	0,12	0,03	14,99	56,85	
--------------	--	-----	------	------	-------	-------	--

### **Технология приготовления:**

Посуду ополаскивают кипятком, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком, примерно на 1/3 объема посуды. Чай настаивают 10 минут, накрыв салфеткой 5-10 минут, после чего доливают кипятком. Настаивают еще 5 минут, добавив сахар.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** аромат и вкус напитка характерен для сорта чая, цвет коричневый, на свет прозрачный.

## **Технологическая карта № 10**

Наименование изделия – **Каша молочная из “Геркулеса”**

Номер рецептуры - № 10

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Геркулес	30	30	3,3	1,80	15	103,5	
Молоко	230	230	5,32	6,08	8,93	110,20	2,05
Сахар	5	5			4,99	18,95	
Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,10	52,88	
<b>Выход</b>		230	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05

### **Технология приготовления:**

В кипящее молоко кладут сахар, соль, всыпают овсяные хлопья, при активном помешивании сверху вниз. Варят при непрерывном помешивании 20 минут. При отпуске кашу заправляют растопленным, кипяченым сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** каша растекается по тарелке, цвет – белый, с сероватым оттенком, консистенция однородная, хлопья мелкие.

Не допускаются посторонние привкусы и запахи, не допускается пригорание каши.

## Технологическая карта № 11

Наименование изделия – **Кофейный напиток на молоке**

Номер рецептуры - № 11

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Кофейный напиток	2,4	2,4					
Сахар	14	14			14,97	56,85	
Молоко	210	210	5,88	6,72	9,87	121,8	2,73
<b>Выход</b>		200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73

### Технология приготовления:

Кофейный напиток насыпать в кастрюлю залить кипятком, перемешивая довести до кипения и варить в течение 1-2 минут, затем процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** аромат и вкус характерен для кофейного напитка , цвет коричневый, сладкий.

## Технологическая карта № 12

Наименование изделия – **Винегрет овощной**

Номер рецептуры - № 12

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Картофель отварной			0,028	0,056	2,28	11,2	8,32
С 01.09 по 31.10	19	14					
С 01.11 по 31.12	21	14					
С 01.01 по 28.02	22	14					
С 01.03	24	14					
Свекла отварная			0,13		0,08	3,69	0,9

До 01.01. С 01.01	12 12	9 9					
Капуста квашеная	26	18,5	0,33	0,01	0,86	4,99	
Морковь отварная До01.01. С 01.01	8 8	6 6	0,08	0,006	0,43	2,04	0,92
Лук репчатый	11	9	0,12		0,81	3,69	0,9
Масло растительное	4	4		3,99		35,96	
<b>Выход</b>		60	0,68	4,06	4,46	61,57	11,04

**Технология приготовления:**

Овощи сортируют, моют в питьевой проточной воде.

При обработке белокочанной капусты удаляют наружные листья, промывают капусту в питьевой проточной воде.

Овощи, предназначенные для винегрета, варят в кожуре по отдельности, охлаждают, очищают и нарезают вареные овощи ломтиками в холодном цехе на столе для вареной продукции.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками. Лук репчатый нарезают мелким кубиком и бланшируют.

Овощи соединяют и перемешивают с помощью деревянной лопатки, заправляют растительным маслом. Чтобы свекла не окрашивала другие овощи, её заправляют отдельно, затем соединяют с овощами. Огурцы соленные можно заменить капустой квашеной. Капусту перебирают, мелко рубят. Если капуста кислая промывают охлажденной, кипяченой водой, откидывают на сите. Температура подачи- 14С.

**Требования к качеству:** овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, цвет и запах соответствует виду овощей. Вкус в меру соленый. Салат уложен горкой; консистенция вареных овощей – мягкая, сырых – слегка хрустящая.

**Технологическая карта № 13**

Наименование изделия – **Суп с зеленым горошком на мясном бульоне**

Номер рецептуры - № 13

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,03	13,22	
Морковь До 01.01. С 01.01	14,5 15	12 12	0,17	0,01	0,86	4,08	0,6
Лук репчатый	12	10	0,14		0,91	4,1	
Зеленый горошек	31	20	0,6	0,04	1,3	8	2
Картофель			0,2	0,4	16,3	80	10

С 01.09 по 31.10	113	100					
С 01.11 по 31.12	117	100					
С 01.01 по 28.02	122	100					
С 01.03	127	100					
Говядина	53	40	6,44	6,4		87,2	
Вода	140	140					
<b>Выход</b>		250	7,57	8,3	19,4	196,6	12,6

### Технология приготовления:

Овощи сортируют, моют под проточной питьевой водой, очищают и промывают 5 минут под питьевой проточной водой. Мясо промывают под проточной питьевой водой, закладывают в кипящую воду. В бульон закладывают картофель, нарезанный кубиками. Зеленый горошек припускают в собственном соку и соединяют с бульоном. Добавляют пассированные на сливочном масле лук; морковь, нарезанную соломкой, и варят до готовности. Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** картофель частично может быть разварен. Часть гороха разварена, вкус и запах вареного гороха и пассированных овощей

### Технологическая карта № 14

Наименование изделия – **Котлета мясная**

Номер рецептуры - № 14

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Говядина	100	80	4,88	12,8		174,4	
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,13
Масло растительное	4	4		3,99		35,96	
Хлеб пшеничный	13	13	1,04	0,11	6,35	30,55	
Лук	8	7	0,09		0,63	0,28	0,7
<b>Выход</b>		80	6,29	17,22	7,45	246,99	0,83

### Технология приготовления:

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с замоченным в молоке пшеничным хлебом без корок, добавляют соль, перемешивают и

вторично пропускают через мясорубку. Массу хорошо вымешивают, формируют котлеты – овально приплюснутой формы, толщиной 1,5-2 см. Котлеты запекают в жаровом шкафу при температуре 250-280 градусов в течение 20-25 минут. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют в разрезе. Отпускают с гарниром и поливают соусом или растопленным кипяченым сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** изделия имеют правильную форму. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой, вкус в мере соленый, консистенция пышная, сочная, запах мяса. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса, хлеба, сухожилий. Не допускается розовато- красный оттенок.

### Технологическая карта № 15

Наименование изделия – **Макаронны отварные**

Номер рецептуры - № 15

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Макаронны	51	51	2,3	0,56	35,54	111,87	
Масло сливочное	8	8	0,64	5,8	0,10	52,98	
<b>Выход</b>		150	3,94	6,36	35,64	144,92	

#### Технология приготовления:

Макаронны отваривают в большом количестве кипящей воды (1/6). Макаронны варят 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего масса увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта. Проверяют на готовность на разрезе- не должно быть прослойки, не проваренной муки. Сваренные макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным кипяченым сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов 5 минут.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга. Не допускается переваривание макаронных изделий, недоваривание и посторонние запахи.

## Технологическая карта № 16

Наименование изделия – **Соус красный**

Номер рецептуры - № 16

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Масло сливочное	0,6	0,6	0,004	0,43	0,007	3,96	
Томат- пюре	3	3	0,10		0,35	1,95	0,78
Лук репчатый	1,5	1,2	0,02		0,13		0,15
Морковь			0,03	0,002	0,172	0,81	0,12
До 01.01	3	2,4					
С 01.01	3	2,4					
Мука	1,5	1,5	0,15	0,01	1,03	5,01	
Бульон говяжий	30	30					
<b>Выход</b>		30	0,304	0,44	1,98	12,86	1,05

### Технология приготовления:

Овощи моют под проточной питьевой водой, очищают, моют. Нарезанный лук, морковь пассируют с маслом, добавляют томатное пюре и продолжают пассировать 10 минут. Просеянную муку пассируют при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая до приобретения светло- коричневого цвета. Охлажденную до 60-70 градусов мучную пассировку разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий коричневый бульон. Затем добавляют пассированные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, доводят до кипения. Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** консистенция – густой сметаны, с запахом и вкусом овощей и томата.

## Технологическая карта № 17

Наименование изделия – **Творожная запеканка**

Номер рецептуры - № 17

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Творог	128	128	6,37	11,52	2,56	180,48	1,64
Яйцо	1/4	10	0,53	0,51	0,03	6,9	
Сахар	8	8			7,98	30,32	
Крупа манная	9	9	0,93	0,09	6,09	29,52	
Молоко	28	28	0,78	0,9	16,24	16,24	0,38
Масло сливочное	3,6	3,6	0,03	2,54	0,05	23,14	
Сметана	10	10	0,22	0,16	0,26	16,48	0,01
<b>Выход</b>		135	8,86	15,72	33,21	303,08	2,03

### Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпают манную крупу, помешивая и проваривая 10 минут. Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной манной кашей.

Яйца обрабатывают в трех емкостях. 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду.

Сырые яйца, соль, сахар добавляют в массу. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметанной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 градусов, до образования корочки.

Подают с соусом молочным сладким, соусом шоколадным или повидлом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** поверхность имеет слабо золотистую корочку. Консистенция - пышная, нежная, на разрезе цвет – белый. Не допускаются посторонние запахи, примеси.

## Технологическая карта № 18

Наименование изделия – **Соус шоколадный**

Номер рецептуры - № 18

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Молоко	23	23	0,64	0,73	1,08	13,34	0,02
Сахар	6	6			5,98	22,74	
Какао-порошок	1,2	1,2	0,36	0,26	0,41	5,55	
<b>Выход</b>		30	1,0	0,99	7,52	41,63	0,02

### Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают в смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают.

Подают: к запеканкам из творога, к сырникам.

**Требования к качеству:** консистенция жидкой сметаны, однородная, цвет коричневый, запах молока и какао, вкус сладкий.

### Технологическая карта № 19

Наименование изделия – **Каша манная молочная**

Номер рецептуры - № 19

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Молоко	200	200	0,056	0,06	0,09	1,16	2,67
Сахар	4	4			5,98	22,74	
Масло сливочное	8	8	0,64	5,8	0,10	39,66	
Крупа манная	25	25	3,05	0,3	20,31	92,4	
<b>Выход</b>		230	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67

### Технология приготовления:

В кипящее молоко добавляют соль, сахар и при постоянном помешивании тонкой струйкой всыпают манную крупу. Варят до готовности. При подачи кашу заправляют растопленным, кипяченым сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** цвет белый, консистенция – текучая, однородная, без посторонних привкусов и запахов, не допускается пригорание каши

### Технологическая карта № 20

Наименование изделия – **Салат из моркови с изюмом**

Номер рецептуры - № 20

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Морковь							
До 01.01.	62	50	0,7	0,05	3,6	17	2,5
С 01.01.	78	50					
Сахар	3	3			6,98	26,53	
Изюм	4,2	4,1	0,07		2,7	10,74	
<b>Выход</b>		60	0,77	0,05	13,28	54,27	2,5

#### Технология приготовления:

Морковь промываем под проточной питьевой водой, очищаем тонким слоем, промываем в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Очищенную морковь натирают на мелкой терке. Изюм ошпаривают кипятком, промывают в теплой воде. Промытый изюм и сахар добавляют к моркови, тщательно перемешивают с помощью деревянной лопатки.

Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству** – морковь сохраняет форму нарезки, консистенция - моркови хрустящая, вкус сладкий, свойственный моркови.

### Технологическая карта № 21

Наименование изделия – **Свекольник на мясном бульоне со сметаной**

Номер рецептуры - № 21

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Масло сливочное	2	2	0,01	1,45	0,026	13,22	

Морковь До 01.01. С 01.01	10 11	8 8	0,11	0,08	0,57	2,72	0,4
Свекла До 01.01. С 01.01	64 68	52 52	0,78		0,47	21,32	5,2
Лук	11	9	0,12		4,27	3,69	6,4
Картофель С 01.09 по 31.10 С 01.11 по 31.12 С 01.01 по 28.02 С 01.03	47 50 54 59	35 35 35 35	0,07	0,14	5,70	28,0	1,56
Сметана	24	24	0,39	2,8	0,44	28,84	0,04
Говядина	61	40	7,44	6,4		87,2	
Вода	150	150					
<b>Выход</b>		250	8,92	10,79	11,48	184,99	13,6

### Технология приготовления:

Мясо промывают, закладывают в кипящую воду и готовится бульон.

Овощи промываем под проточной питьевой водой.

Свеклу отвариваем в кожуре, целиком в отдельной посуде. Охлаждают и шинкуют соломкой.

Остальные овощи очищаем, промываем под проточной водой. Картофель нарезают брусочками, морковь шинкуют- соломкой, лук полукольцами или мелкой рубкой. Морковь и лук пассируют при температуре 110 С с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают картофель и варят 10-15 минут, кладут пассированные овощи, вареную свеклу и варят свекольник до готовности. За 5-10 минут до готовности свекольник заправляют солью. За 1-2 минут – добавляют лавровый лист и сметану, доводят до кипения. Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** на поверхности блески жира светло- желтого цвета, цвет от ярко до темно- малинового. Овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась, консистенция мягкая. Вкус сладко- кисловатый. Запах свойственный вареным овощам. Не допускается привкус и запах сырой свеклы и пареных овощей

### Технологическая карта № 22

Наименование изделия – **Биточки рыбные**

Номер рецептуры - № 22

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Рыба	150	109	11,13	0,63		50,4	0,07
Молоко	11	11	0,30	0,35	0,51	6,38	0,14
Масло	6	6		5,95		53,94	

растительное							
Мука	6	6	0,61	0,07	4,13	20,04	
Масло сливочное	6,7	6,7	0,048	4,35	0,078	39,66	
Яйцо	1/4	10	0,76	1,08	0,04	9,4	
Хлеб пшеничный	15	15	1,2	0,13	7,13	35,25	
<b>Выход</b>		70	14,05	12,56	11,89	215,43	0,21

### Технология приготовления:

Рыбу промывают, очищают под проточной водой в промаркированной раковине для рыбы. Рыбу разделяют на филе без кожи, без костей, нарезают на куски, измельчают на мясорубке. Второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченном в молоке пшеничным хлебом, добавляют соль, растопленное, кипяченое сливочной масло, сырые яйца (яйца обрабатывают в трех емкостях: 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду). Все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют биточки. Изделия укладывают на противень смазанный растительным маслом, запекают в духовке при температуре 250-280 градусов в течение 20-25 минут. Затем укладывают биточки в сотейник, заливают красным соусом, припускают при закрытой крышке 5-7 минут.

Температура подачи – 65 С.

**Требования к качеству** – изделия имеют круглую или яйцевидную приплюснутую форму, без трещин. Цвет белый с сероватым оттенком. Консистенция однородная рыхлая, сочная. Не допускается посторонние привкусы, запах и привкус кислого хлеба.

### Технологическая карта № 23

Наименование изделия – **Капуста тушеная**

Номер рецептуры - № 23

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДООУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Капуста свежая	288	230	4,14	0,23	10,81	62,1	4,96
Лук	9	8	0,11		0,72	3,28	0,8
Морковь			0,06	0,004	0,34	1,6	0,24
До 01.01.	5,8	4,8					
С 01.01	6	4,8					

Масло сливочное	7	7	0,056	5,07	0,091	46,27	
Мука	3,2	3,2	0,32	0,03	2,2	10,68	
Томат	12	12	0,43		1,41	7,8	3,12
<b>Выход</b>		150	5,12	5,33	15,57	131,73	9,12

### Технология приготовления:

Овощи сортируют, моют, удаляют наружные листья капусты. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Капусту нарезают соломкой, кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, растопленное сливочной масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, предварительно бланшированный репчатый лук и тушат до готовности 40-45 минут, за 5-10 минут до готовности капусту заправляют солью, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в не большом количестве воды.

Температура подачи – 65 С.

**Требования к качеству** – овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Вкус кисло-сладкий, консистенция мягкая сочная, цвет коричневый.

### Технологическая карта № 24

Наименование изделия – Булочка “Веснушка”

Номер рецептуры - № 24

Наименование сборника рецептур – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Мука	53	53	5,45	0,58	36,51	172,02	
Молоко	17,2	17,2	0,48	0,55	0,8	9,97	
Масло растительное	4	4		3,99		26,44	
Масло сливочное	2,2	2,2	0,02	2,03	0,04	18,5	
Яйцо	1/8	5	0,63	0,56	0,3	7,85	
Дрожжи	1	1	0,16	0,03		1,04	
Изюм	2	2	0,036		1,32	5,24	
Сахар	2	2			1,99	7,58	
<b>Выход</b>		70	6,78	7,74	40,24	248,64	

### Технология приготовления:

В подогретое до 30-35 градусов молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить сахар, соль, яйцо (яйца обрабатывают в трех емкостях: 1

емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), растопленное сливочное масло, остальную муку, изюм (изюм ошпаривают кипятком, промывают в теплой воде). Все хорошо вымешивают накрывают чистой тканью и ставят в теплое место на 1-2 часа. Готовое тесто раскатать, разделить на шарики и выпекать в духовке при температуре 240-260 градусов в течение 15-20 минут.

**Требования к качеству** – булочка круглой формы, поверхность от светло-коричневого до коричневого цвета. Мякиш белый равномерно пористый, вкус приятный в меру соленый.

### Технологическая карта № 25

Наименование изделия – **Омлет**

Номер рецептуры - № 25

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Молоко	110	110	3,08	3,52	5,17	63,8	
Масло сливочное	4,5	4,5	0,03	3,26	0,05	29,74	
Яйцо	1	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
<b>Выход</b>		100	8,19	11,38	5,5	156,34	

#### Технология приготовления:

Яйца обрабатывают в трех емкостях: 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду. Яйца разбивают, добавляют в яичную смесь молоко, соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены, затем выливают в разогретую, смазанную маслом сковороду, слоем 2,5-3 см. и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 градусов 8-10 минут до образования легкой румяной корочки. Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 яйца и соединять с общей массой. Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным кипяченым сливочным маслом. Температура подачи –65С.

**Требования к качеству;** - консистенция омлета пористая, нежная, поверхность слегка зарумянена.

## Технологическая карта № 26

Наименование изделия – **Суп картофельный с мясными фрикадельками**

Номер рецептуры - № 26

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Картофель							
С 01.09 по 31.10	106	80	0,16	0,32	13,04	64	16
С 01.11 по 31.12	114	80					
С 01.01 по 28.02	123	80					
С 01.03	134	80					
Лук	7	6	0,08		0,54	2,46	0,8
Морковь			0,11	0,008	0,57	2,72	0,44
До 01.01.	10	8					
С 01.01	11	8					
Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,02	13,22	
Яйцо	1/6	6,7	0,2	0,85	0,05	10,52	
Говядина	48	40	7,44	6,4		87,2	
Вермишель	9	9	0,03	0,05	0,1	10,2	
Вода	155	155					
<b>Выход</b>		250	8,0	9,03	14,22	180,12	17,24

### Технология приготовления:

Овощи промываем под проточной водой, очищаем, повторно промываем 5 минут. В кипящую воду кладут картофель, нарезанный кубиками, добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный пассированный лук. Варят до готовности, добавляют соль.

Мясо промывают под проточной водой, измельчают на мясорубке 2-3 раза, добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо (яйца обрабатывают в трех емкостях: 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средств; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), соль, воду, массу тщательно перемешивают. Формуют шарики массой 7-9 г. Полученные фрикадельки закладываем в кипящий бульон, варим 10-15 минут. Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – цвет блесок жира на поверхности светло-желтый, фрикаделек- серый. Бульон прозрачный. Овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая, фрикаделек- рыхлая, вкус и аромат свежесваренного мяса и овощей.

## Технологическая карта № 27

Наименование изделия – **Гуляш из говядины**

Номер рецептуры - № 27

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Говядина	115	90	17,85	15,36		209,28	
Лук	13	12	0,084		0,54	2,46	0,6
Морковь			0,17	0,01	0,86	4,08	0,6
До 01.01.	13,5	12					
С 01.01	14,5	12					
Масло растительное	2,5	2,5		2,49		22,47	
Мука	5	5	0,20	0,02	1,37	6,68	
Томат	4,8	4,8	0,17		0,56	3,12	1,24
<b>Выход</b>		70	18,30	17,88	3,33	248,09	2,44

### Технология приготовления:

Крупные куски мяса промывают в проточной воде, зачищают, погружают в кипящую воду, отваривают до полу готовности. Нарезают кубиками по 20-30г, заливают горячей водой, добавляют пассированное томатное пюре. Овощи сортируют, моют. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Бланшированный пассированный лук и морковь добавляют в бульон, тушат в закрытой посуде около 1 часа.

Муку пассируют без изменения цвета, постепенного разводят охлажденным бульоном (до 55С), проваривают 7-10 минут, процеживают и добавляют в общую массу. Тушат 15 минут.

Температура подачи – 65 С.

**Требования к качеству** – цвет мяса темно-красный, консистенция мягкая. Вкус и запах свойственный тушеному мясу, луку, пассированному томату, в меру соленый. Не допускается привкус сырого томатного пюре.



## Технологическая карта № 28

Наименование изделия – **Картофельное пюре**

Номер рецептуры - № 28

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Картофель							
С 01.09 по 31.10	172	129	0,25	0,52	21,19	104	26
С 01.11 по 31.12	184	129					
С 01.01 по 28.02	199	129					
С 01.03	215	129					
Молоко	41	40	0,64	0,73	1,08	13,34	
Масло сливочное	5	5	0,04	3,6	0,06	33,05	
<b>Выход</b>		150	0,93	4,85	22,33	150,39	26

### Технология приготовления:

Овощи промываем под проточной водой, очищаем, повторно промываем 5 минут. Очищенный картофель укладывают в посуду, солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают и протирают через потирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное кипяченое сливочное масло. Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – консистенция –густая, пышная, однородная масса, без комочков. Цвет от кремового - до белого, без темных включений. Вкус слегка соленый, нежны с ароматом молока и масла. Не допускается запах подгорелого молока.

## Технологическая карта № 29

Наименование изделия – **Каша гречневая**

Номер рецептуры - № 29

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	Пищевые вещества	Витамин С, мг
--------------------	-------------------------------	------------------	---------------

	1 порция						
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Гречка	30	30	3,04	1,32	24,84	134	2,04
Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,1	264,4	
<b>Выход</b>		100	3,10	7,12	24,94	398,4	2,04

### Технология приготовления:

Крупы перебирают, промывают до чистой воды, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности. В готовую кашу добавить растопленное кипяченое сливочное масло.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – каша рассыпчатая, цвет коричневый, вкус гречки, без посторонних привкусов и запахов.

### Технологическая карта № 30

Наименование изделия – **Рыба, тушенная в томате с овощами**

Номер рецептуры - № 30

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Лук	10	8	0,11		0,73	3,28	
Морковь			0,56	0,04	2,88	13,6	
До 01.01.	50	40					
С 01.01	52	40					
Масло растительное	2	2	0,016	1,45	0,02	13,22	
Рыба	110	80	0,72	0,72		57,6	
Томат	10	10	0,36		1,18	6,5	
<b>Выход</b>		80	1,77	2,21	4,81	94,2	

### Технология приготовления:

Рыбу промывают под проточной водой, очищают от кожи и костей, нарезают порционные куски. Овощи сортируют, моют. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Лук, морковь мелко режут.

Рыбу укладывают на противень с овощами, заливают кипяченой водой, добавляют растительное масло, томатную пасту и тушат в духовом шкафу до готовности.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – цвет красный, консистенция - мягкая, Вкус и запах свойственный рыбе и овощам, в меру соленая.

### Технологическая карта № 31

Наименование изделия – **Каша ячневая молочная**

Номер рецептуры - № 31

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Молоко	200	200	5,6	6,4	9,4	116	1,92
Сахар	6	6			5,98	22,74	
Масло сливочное	8	8	0,64	5,8	0,10	39,66	
Крупа ячневая	30	30	4,4	0,57	29,17	142,56	
<b>Выход</b>		230	10,64	12,77	44,56	320,96	1,92

#### Технология приготовления:

В кипящее молоко добавляют соль, сахар и при постоянном помешивании тонкой струйкой всыпают предварительно промытую ячневую крупу. Варят до готовности. При подачи кашу заправляют растопленным, кипяченым сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** цвет каши белый с сероватым оттенком, консистенция – однородная, зерна мягкие без посторонних привкусов и запахов, не допускается пригорание каши

### Технологическая карта № 32

Наименование изделия – **Салат из отварной свеклы с растительным маслом**

Номер рецептуры - № 32

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	Пищевые вещества	Витамин С, мг
--------------------	-------------------------------	------------------	---------------

	1 порция						
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Свекла	65	52	0,9		0,55	24,6	5,2
Масло растительное	2	2		1,99		17,98	
Лук	5	4	0,07		0,45	2,37	0,5
<b>Выход</b>		60	0,97	1,99	1	44,95	5,7

### Технология приготовления:

Овощи сортируют, промывают в проточной воде не менее 5 минут. Свеклу варят в кожуре в отдельной посуде, охлаждают, очищают, нарезают соломкой. Лук мелко рубят, соединяют со свеклой, заправляют растительным маслом. Температура подачи- 14С.

**Требования к качеству:** цвет – красный, овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, запах соответствует виду овощей, вкус в меру соленый, консистенция вареных овощей– мягкая, сырых – слегка хрустящая.

### Технологическая карта № 33

Наименование изделия – **Рассольник на мясном бульоне со сметаной**

Номер рецептуры - № 33

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Масло сливочное	2	2	0,01	1,45	0,026	13,22	
Морковь До 01.01. С 01.01	10 11	8 8	0,11	0,08	0,57	2,72	0,4
Огурец соленый	30	29	0,09		0,19	1,56	0,06
Лук	11	9	0,12		4,27	3,69	6,4
Картофель С 01.09 по 31.10 С 01.11 по 31.12 С 01.01 по 28.02 С 01.03	150 156 162 170	100 100 100 100	0,12	0,24	9,78	48,0	12
Сметана	24	24	0,39	2,8	0,44	28,84	0,04
Говядина	61	40	7,44	6,4		87,2	
Вода	150	150					

Перловка	10	10	0,93	0,11	6,65	32	
<b>Выход</b>		250	9,9	11,08	21,93	217,23	18,9

### Технология приготовления:

Мясо промывают, закладывают в кипящую воду и готовится бульон.

Овощи промывают под проточной питьевой водой, очищенные овощи промывают под проточной водой. Картофель нарезают брусочками, морковь шинкуют - соломкой, лук полукольцами или мелкой рубкой.

Соленые огурцы очищают от кожицы, режут ромбиками и припускают на сливочном масле. Морковь и лук пассируют при температуре 110 С с добавлением бульона.

Перловую крупу перебирают, моют под проточной питьевой водой до светлой воды, закладывают в кипящий бульон и варят до готовности.

Затем в кипящий бульон закладывают картофель и варят 10-15 минут, кладут пассированные овощи. За 5-10 минут до готовности рассольник заправляют солью, добавляют припущенные огурцы. За 1-2 минут – добавляют лавровый лист и сметану, доводят до кипения.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** на поверхности блески жира светло- желтого цвета. Овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась, консистенция мягкая. Вкус в меру соленый, аромат огурцов, овощей.

### Технологическая карта № 34

Наименование изделия – **Ленивые голубцы с мясом**

Номер рецептуры - № 34

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Капуста свежая	260	250	2,7	0,15	7,05	40,5	30,91
Лук	9	8	0,11		0,72	3,28	0,8
Морковь			0,14	0,01	0,72	3,4	0,5
До 01.01.	15	10					
С 01.01	17	10					
Масло сливочное	7	7	0,056	5,07	0,091	46,27	
Мука	3,2	3,2	0,32	0,03	2,2	10,68	
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	0,39
Масло растительное	3	3		2,99		26,97	
Сахар	0,3	0,3			1,98	4,09	
Рис	10	10	0,7	0,1	7,14	33	
Говядина	94	80	7,88	5,8		174,4	
<b>Выход</b>		240	12,75	15,11	21,31	359,99	32,6

### Технология приготовления:

Овощи сортируют, моют, удаляют наружные листья капусты. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой.

Бланшированный лук и нашинкованную морковь пассируют в половинном количестве сливочного масла, белокочанную капусту нарезают мелко, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг, чтоб стекла вода.

Рис промывают под проточной питьевой водой до чистой воды, варят рассыпчатую рисовую кашу. Мясо промывают под проточной водой, пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом, капустой и хорошо вымешивают, формируют овальные колбаски, складывают в противень, добавляют молочный соус (муку для соуса слегка поджарить, смешать с молоком и варить при помешивании 5-7 минут), сливочное масло и тушат в жарочном шкафу 30 минут при температуре 250 градусов.

Температура подачи – 65 С.

**Требования к качеству** – изделия должны сохранить форму, сочные, в мере соленые. Цвет на разрезе светло серый, запах мяса и капусты.

### Технологическая карта № 35

Наименование изделия – **Пирог с повидлом**

Номер рецептуры - № 35

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Мука	43	43	2,92	0,31	19,56	94,85	
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,35	29	0,65
Масло растительное	7	7		6,93		62,93	
Масло сливочное	3,2	3,2	0,03	2,32	0,04	21,15	
Яйцо	1/8	5	0,63	0,56	0,3	7,85	
Дрожжи	1	1	0,16	0,03		1,04	
Сахар	2	2			1,99	7,58	
Повидло	20	20	0,08		13,06	50	0,1
<b>Выход</b>		75	5,22	11,75	37,3	274,4	0,75

#### Технология приготовления:

В подогретое до 30-35 градусов молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить сахар, соль, яйцо (яйца обрабатывают в трех емкостях: 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость-

ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), растопленное сливочное масло, остальную муку. Все хорошо вымешивают накрывают чистой тканью и ставят в теплое место на 1-2 часа. Готовое тесто раскатать, нарезать кружками, положить на них повидло, слепить пирожки и выпекать в духовке при температуре 240-260 градусов в течение 15-20 минут.

**Требования к качеству** – пирожок имеет форму лодочки, поверхность от светло- коричневого до коричневого цвета. Не допускается наличие трещин, вытекания начинки. Мякиш хорошо пропечен, с равномерной пористостью. Вкус в меру сладкий, с ароматом повидла.

### Технологическая карта № 36

Наименование изделия – **Каша рисовая молочная**

Номер рецептуры - № 36

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Молоко	200	200	5,6	6,4	0,94	116	2,28
Сахар	3	3			2,99	11,37	
Масло сливочное	8	8	0,64	5,8	0,10	39,66	
Рис	30	30	2,45	0,35	24,99	115,5	
<b>Выход</b>		230	8,69	12,55	29,02	282,53	2,28

#### Технология приготовления:

Рис разбирают, промывают под проточной питьевой водой. В кипящее молоко добавляют соль, сахар и рис. Варят до готовности. При подачи кашу заправляют растопленным, кипяченным сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** цвет каши белый, консистенция – однородная, зерна полностью набухшие, без посторонних привкусов и запахов, не допускается пригорание каши.

### Технологическая карта № 37

Наименование изделия – **Салат из моркови с растительным маслом**

Номер рецептуры - № 37

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Морковь До 01.01. С 01.01.	72 78	60 60	0,84	0,06	4,32	20,4	2
Лук	2	2	0,028		0,18	0,82	0,8
Масло растительное	4	4		3,99		35,96	
<b>Выход</b>		60	0,87	4,05	4,5	57,18	2,8

#### **Технология приготовления:**

Морковь промываем про проточной питьевой водой, очищаем тонким слоем, промываем в проточной питьевой воде в течении 5 минут. Очищенную морковь натирают на мелкой терке. Лук мелко рубят, соединяют с морковью, добавляют соль и заправляют растительным маслом, тщательно перемешивают с помощью деревянной лопатки.

Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству** – морковь сохраняет форму нарезки, консистенция - морковь хрустящая, вкус свойственный моркови.

### Технологическая карта № 38

Наименование изделия – **Борщ на мясном бульоне со сметаной**

Номер рецептуры - № 38

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Капуста свежая	84	80	0,44	0,08	3,76	21,6	11,088
Картофель С 01.09 по	108	100	0,1	0,4	16,3	80	20



31.10 С 01.11 по 31.12	110	100					
С 01.01 по 29.02	113	100					
С 01.03 по 01.09	120	100					
Лук	14	12	0,2	-	1,09	4,92	1,2
Масло сливочное	3	3	0,22	2,17	0,039	19,83	
Сметана	14	14	0,30	0,8	0,45	28,84	0,042
Говядина	40	40	6,44	0,4		87,2	
Свекла	40	32	0,22		0,29	13,12	3,2
Морковь До 01.01 С 01.01	18 18	15 15	0,9	0,015	1,08	5,1	0,75
Вода	150	150					
<b>Выход</b>		250	6,85	3,87	23	260,61	36,28

#### Технология приготовления:

Промывают мясо под проточной водой (40 С) в специальной раковине. Промытое мясо кладут в кипящую воду. Варят до готовности.

Овощи сортируют, моют, удаляют наружные листья капусты. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой.

Свеклу отваривают в отдельной посуде до готовности, остужают, очищают, режут соломкой. Капусту нарезают шашками и добавляют в кипящий бульон, вводят морковь нарезанную соломкой и припущенную со сливочным маслом, затем бланшированный и пассированный репчатый лук и варят 10 минут. Добавляют очищенный, нарезанный соломкой картофель, соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют свеклу, сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Настаивают 10-12 минут.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** На поверхности блески жира бледно-желтого цвета. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция мягкая. Вкус слегка сладковатый, с ароматом овощей. Не допускается запах сырой свеклы и пареных овощей.

### Технологическая карта № 39

Наименование изделия – **Мясные биточки**

Номер рецептуры - № 39

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Говядина	100	80	3,88	2,8		174,4	
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,13
Масло растительное	4	4		3,99		35,96	
Хлеб	13	13	1,04	0,11	6,35	30,55	

пшеничный							
Лук	8	7	0,09		0,63	0,28	0,7
<b>Выход</b>		90	11,29	7,22	7,45	246,99	0,83

### Технология приготовления:

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с замоченным в молоке пшеничным хлебом без корок, добавляют соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу хорошо вымешивают, формируют биточки – круглой формы, толщиной 1,5-2 см.

Биточки запекают в жаровом шкафу при температуре 250-280 градусов в течение 20-25 минут. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют в разрезе. Отпускают с гарниром и поливают соусом или растопленным кипяченым сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** изделия имеют правильную форму. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой, вкус в мере соленый, консистенция пышная, сочная, запах мяса. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса, хлеба, сухожилий. Не допускается розовато- красный оттенок.

### Технологическая карта № 40

Наименование изделия – **Творожный пудинг с изюмом**

Номер рецептуры - № 40

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Творог	137	136	12,71	2,24	2,72	191,76	0,68
Яйцо	1/2	20	2,54	2,3	0,01	3,14	
Сахар	10	10			9,98	37,9	
Крупа манная	13	13	1,33	0,13	8,8	42,64	
Масло растительное	3	3		2,99		26,97	
Масло сливочное	3	3	0,01	1,01	0,02	9,2	
Сметана	10	10	0,28	2	0,32	20,6	0,03
Изюм	14	13,7	0,04		9,04	35,89	
<b>Выход</b>		180	16,91	10,67	30,89	368,1	0,71

### Технология приготовления:

В протертый творог добавляют яичные желтки (яйца обрабатывают в трех емкостях. 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду) растертые с сахаром, манную крупу, вымытый, ошпаренный и обсушенный изюм, все перемешивают специальной лопаткой. Белки взбивают и, осторожно помешивая сверху вниз, вводят в массу, выкладывают в противень, смазанный маслом, слоем 3 см, запекают в жарочном шкафу при температуре 250 градусов, до образования корочки. Готовность определяют по изменению плотности, консистенции.

Подают с соусом молочным сладким, соусом шоколадным или повидлом. Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** поверхность имеет слабо золотистую корочку. Консистенция - пышная, нежная, на разрезе цвет – белый. Не допускаются посторонние запахи, примеси.

### Технологическая карта № 41

Наименование изделия – **Сельдь, соленая с репчатым луком и маслом растительным**

Номер рецептуры - № 41

Наименование сборника рецептур – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Сельдь соленая	32	20	0,82	1,3		40,5	
Лук	10	9	0,12		0,82	3,69	0,9
Масло растительное	3	3		2,99		26,97	
<b>Выход</b>		30	0,94	4,29	0,82	71,16	0,9

#### Технология приготовления:

Сельдь соленую очищают от косточек. Филе сельди нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным полукольцами, и заправляют растительным маслом.

Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству** – кусочки ровные, мякоть сельди упругая, нарезка лука не нарушена, без посторонних привкусов и запахов.

## Технологическая карта № 42

**Наименование изделия – Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне**

Номер рецептуры - № 42

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Картофель			0,2	0,4	16,3	80	20
С 01.09 по 31.10	106	100					
С 01.11 по 31.12	114	100					
С 01.01 по 28.02	123	100					
С 01.03	134	100					
Лук	12	11	0,15		1	4,51	1,1
Морковь			0,11	0,008	0,57	2,72	0,4
До 01.01.	10	8					
С 01.01	10	8					
Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,02	13,22	
Вермишель	20	20	0,08	0,22	13,78	66,8	
Говядина	40	40	0,44	6,4		87,2	
Вода	155	155					
<b>Выход</b>		250	0,99	8,48	31,67	254,45	21,5

### Технология приготовления:

Мясо промывают под проточной водой, готовят бульон. Овощи промывают под проточной водой, очищают, повторно промывают 5 минут. В кипящий бульон кладут картофель нарезанный кубиками, добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный пассированный лук. Варят до готовности, добавляют соль.

вермишель, варят 10-15 минут.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – цвет блесок жира на поверхности светло-желтый, . Бульон прозрачный. Овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая, , вкус и аромат свежесваренного мяса, овощей, вермишели.

## Технологическая карта № 43

Наименование изделия – **Пудинг из говядины с овощами**

Номер рецептуры - № 43

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Говядина	134	100	8,6	16		218	
Лук	11	9	0,13		0,86	3,89	0,9
Морковь До 01.01. С 01.01	46 50	37 37	0,51	0,037	2,66	12,58	1,8
Масло растительное	3	3		2,99		26,97	
Манка	13	13	1,33	0,13	8,8	42,64	
Масло сливочное	6	6	0,05	4,2	0,07	38,33	
Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Капуста	133	124	2,23	0,12	5,82	33,42	22,05
Молоко	20	20	0,5	0,57	0,84	10,44	0,23
Сметана	4	4	0,11	0,8	0,12	8,24	2,01
<b>Выход</b>		250	14,73	25,99	19,24	410,21	26,99

### Технология приготовления:

Крупные куски мяса промывают в проточной воде, зачищают, погружают в кипящую воду, отваривают до полу готовности, пропускают через мясорубку дважды. Мясную массу выкладывают на противень, смазанный маслом, прогревают при температуре 160 7-10 минут. Охлаждают до 50 градусов. Овощи сортируют, моют. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Репчатый лук пассируют, бланшируют на сливочном масле. Морковь, нарезанную мелкими кубиками и мелко рубленную, капусту припускают с добавлением сливочного масла и молока до готовности. Затем в овощи всыпают манную крупу и проваривают до загустения массы. Количество жидкости в овощах должно быть в 3 раза больше количества крупы. Овощную массу охлаждают до 50 градусов, соединяют с мясным пюре, пассированным репчатым луком, добавляют яичные желтки (яйца обрабатывают в трех емкостях. 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), хорошо перемешивают, затем взбивают, постепенно в 2 приема вводят взбитые в густую пену белки, перемешивают снизу вверх. Полуфабрикат выкладывают в смазанный маслом противень слоем 3 см, выравнивают, смазывают поверхность сметанной, взбрызгивают маслом и запекают при температуре 250-280 градусов в течение 25-30 минут. Готовый пудинг нарезают на порции, поливают красным соусом. Температура подачи – 65 С.

**Требования к качеству** – пудинг с обеих сторон должен иметь румяные корочки, нарезан равномерно. Вкус и запах приятные, свойственные отварному мясу, овощам, в меру соленый. Цвет- светло серый . Консистенция рыхлая, пышная.

### Технологическая карта № 44

Наименование изделия – Суп молочный вермишелевый

Номер рецептуры - № 44

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Вермишель	20	20	0,21	0,22	13,94	67,4	
Молоко	230	230	6,44	7,36	10,81	133,4	2,39
Сахар	2	2	-	-	1,99	7,58	
Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,88	
<b>Выход</b>		230	6,71	13,38	26,84	261,26	2,39

#### Технология приготовления:

Вермишель закладывают в кипящее молоко, варят, помешивая до готовности с добавлением соли, сахара. В конце варки добавляют кипяченое сливочное масло. Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** консистенция вермишели мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет белый, вкус сладковатый, слабо соленый, без привкуса и запаха подгорелого масла.

### Технологическая карта № 45

Наименование изделия – Суп с клёцками на мясном бульоне

Номер рецептуры - № 45

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Картофель			0,2	0,4	16,3	80	3
С 01.09 по 31.10	113	100					
С 01.11 по 31.12	116	100					
С 01.01 по 28.02	121	100					

С 01.03	125	100					
Лук	12	11	0,15		1	4,51	1,1
Морковь До 01.01. С 01.01	12 13	10 10	0,14	0,01	0,72	3,4	0,5
Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,03	19,83	
Яйцо	1/8	5	0,63	0,58	0,04	7,85	
Говядина	40	40	7,44	6,4		87,2	
Вода	155	155					
Мука	12	12	1,24	0,13	8,26	40,08	
<b>Выход</b>		250	9,82	9,69	26,35	242,87	4,5

### Технология приготовления:

Мясо промывают под проточной водой, готовят бульон. Овощи промывают под проточной водой, очищают, повторно промывают 5 минут. В кипящий бульон кладут картофель нарезанный брусочками, добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный пассированный лук. Варят до готовности.

Кле́цки варят отдельно в подсоленной воде, небольшими партиями, при отпуске в тарелку с супом кладут клецки. Кле́цки: в воде кладут соль, масло доводят до кипения, помешивая, высыпают просеянную муку и проваривают тесто, продолжая помешивать 10 минут. Затем охлаждают, добавляют в три приема яйца (яйца обрабатывают в трех емкостях. 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), хорошо перемешивают. Тесто раскатывают в виде жгута и нарезают кружочками массой 10 г, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – Бульон прозрачный. Овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая, вкус и аромат свежесваренного мяса, овощей. Кле́цки проварены.

### Технологическая карта № 46

Наименование изделия – **Рыба, тушенная в красном соусе**

Номер рецептуры - № 46

Наименование сборника рецептур – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Лук	19	16	0,22		1,45	6,56	1,6
Морковь До 01.01. С 01.01	50 52	40 40	0,56	0,04	2,88	13,6	2
Масло растительное	7	7		6,99		62,93	
Рыба	166	130	10,67	1,17		93,6	0,13
Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,03	13,22	

Томат	8	8	0,29		0,94	5,2	2,08
Мука	5	5	0,52	0,05	3,44	16,7	
Вода	50	50					
<b>Выход</b>		160	12,28	9,7	8,74	211,81	6,53

### Технология приготовления:

Рыбу промывают под проточной водой, очищают от кожи и костей, нарезают порционные куски. Овощи сортируют, моют. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Лук, морковь мелко режут.

Рыбу укладывают на противень, смазанную растительным маслом, на слой шинкованных овощей, заливают кипяченой водой, добавляют соль, и тушат в духовом шкафу до готовности 10-15 минут. Затем бульон сливают, на его основе готовят красный соус. Рыбу заливают красным соусом, тушат 10 минут. Отпускают с гарниром.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – рыба проварена, на разрезе цвет белый, Вкус и запах свойственный рыбе и овощам, в меру соленая.

### Технологическая карта № 47

Наименование изделия – **Пюре из гороха с маслом**

Номер рецептуры - № 47

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Горох	60	60	3,8	0,96	30,6	188,4	
Вода	130	130					
Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,10	52,88	
<b>Выход</b>		100	3,86	6,76	30,7	241,28	

### Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде в соотношении 1 к 2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60-90 минут. Во время варки нельзя добавлять



холодную воду. После того как горох станет весь мягким, варку прекращают, отвар сливают, горох протирают, добавляют соль. В отварной, протертый горох добавляют растопленное, кипяченое сливочное масло и перемешивают. Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – Цвет желтый, масса однородная. Вкус в меру соленый, без посторонних привкусов.

### Технологическая карта № 48

Наименование изделия – **Суп гороховый на мясном бульоне**

Номер рецептуры - № 48

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Картофель							
С 01.09 по 31.10	106	80	0,16	0,32	13,04	64	16
С 01.11 по 31.12	114	80					
С 01.01 по 28.02	123	80					
С 01.03	134	80					
Лук	7	6	0,08		0,54	2,46	0,2
Морковь			0,11	0,008	0,57	2,72	0,4
До 01.01.	10	8					
С 01.01	11	8					
Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,02	13,22	
Горох	30	30	9,2	0,64	20,4	125,6	
Говядина	48	40	7,44	6,4		87,2	
Вода	155	155					
<b>Выход</b>		250	17,0	8,82	34,57	295,2	16,6

#### Технология приготовления:

Мясо промывают под проточной водой, готовят бульон. Горох перебирают, моют. Подготовленный горох кладут в бульон, доводят до кипения. Овощи промываем под проточной водой, очищаем, повторно промываем 5 минут. В кипящий бульон кладут картофель нарезанный кубиками, добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный пассированный лук. Варят до готовности, добавляют соль.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – Картофель частично может быть разварен. Часть гороха разварена, вкус и аромат вареного гороха, пассированных овощей, свежесваренного мяса.

## Технологическая карта № 49

Наименование изделия – **Сосиски говяжьи**

Номер рецептуры - № 49

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Сосиски	70	70	7,28	4,07	0,56	138,2	
<b>Выход</b>		70	7,28	4,07	0,56	138,2	

### Технология приготовления:

Сосиски моют, снимают искусственную оболочку, кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 5 минут. Готовые сосиски не хранят в горячей воде.

**Требования к качеству** – поверхность ровна, вкус и запах мяса.

## Технологическая карта № 50

Наименование изделия – **Рагу овощное**

Номер рецептуры - № 50

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Капуста свежая	244	233	2,39	0,13	6,25	35,91	26,87
Лук	9	8	0,11		0,72	3,28	0,8
Морковь До 01.01. С 01.01	5,8 6	4,8 4,8	0,06	0,004	0,34	1,6	0,24
Масло растительное	7	7		6,99		62,93	
Мука	3,2	3,2	0,32	0,03	2,2	10,68	
Картофель С 01.09 по 31.10	144	120	0,24	0,48	19,56	96	2,4

С 01.11 по 31.12	149	120					
С 01.01 по 28.02	154	120					
С 01.03	159	120					
<b>Выход</b>		200	3,12	7,63	29,07	210,4	30,31

**Технология приготовления:**

Овощи сортируют, моют, удаляют наружные листья капусты. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Капусту нарезают шашками, овощи нарезают кубиками 1 см. В подготовленную посуду закладывают овощи, пассированные морковь, предварительно бланшированный репчатый лук, заливают белым соусом и тушат до готовности 40-45 минут, добавляют соль.

Температура подачи – 65 С.

**Требования к качеству** – овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера, консистенция мягкая сочная, не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

**Технологическая карта № 51**

Наименование изделия – **Пирожок с морковью**

Номер рецептуры - № 51

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Мука	43	43	2,92	0,31	19,56	94,85	
Молоко	50	50	1,4	1,6	2,35	29	0,65
Масло растительное	7	7		6,93		62,93	
Масло сливочное	6	6	0,05	4,35	0,08	39,66	
Яйцо	1/8	5	0,63	0,56	0,3	7,85	
Дрожжи	1	1	0,16	0,03		1,04	
Сахар	5	5			4,99	17,85	
Морковь			0,53	0,04	2,74	12,92	1,9
До 01.01.	43	38					
С 01.01	45	38					
<b>Выход</b>		75	5,69	13,82	30,02	266,1	2,55

**Технология приготовления:**

В подогретое до 30-35 градусов молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить сахар, соль, яйцо (яйца обрабатывают в трех емкостях: 1 емкость – обработка в 2% теплом растворе кальцинированной соды; 2 емкость – обработка для разрешенных для этой цели дез.средствах; 3 емкость – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду), растопленное сливочное масло, остальную муку. Все хорошо вымешивают, накрывают чистой тканью и ставят в теплое место на 1-2 часа. Готовое тесто раскатать, нарезать кружками, положить на них начинку из моркови, слепить пирожки и выпекать в духовке при температуре 240-260 градусов в течение 15-20 минут.

Технология фарша морковного: Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку (мелкий кубик), затем припускают в небольшом количестве воды со сливочным маслом. К припущенной моркови добавляют сахар и перемешивают.

**Требования к качеству** – пирожок имеет форму лодочки, поверхность от светло-коричневого до коричневого цвета. Не допускается наличие трещин, вытекания начинки. Мякиш хорошо пропечен, с равномерной пористостью. Вкус в меру сладкий, с ароматом фарша.

### Технологическая карта № 52

Наименование изделия – **Салат луковый**

Номер рецептуры - № 52

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Лук	63	60	0,84		5,46	24,6	6
Масло растительное	4	4		3,99		35,96	
<b>Выход</b>		60	0,84	3,99	5,46	60,56	6

#### Технология приготовления:

Лук моют под проточной водой, очищают, моют. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами, ошпаривают кипятком, отбрасывают на дуршлаг, добавляют соль и заправляют растительным маслом, тщательно перемешивают с помощью деревянной лопатки.

Температура подачи – 14 С.

**Требования к качеству** – нарезка лука аккуратная, сохранившаяся, вкус в меру соленый, цвет и запах репчатого лука.

### Технологическая карта № 53

Наименование изделия – **Суп лапша на курином бульоне**

Номер рецептуры - № 53

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Лук	7	6	0,08		0,54	2,46	0,2
Морковь			0,14	0,01	0,72	3,4	0,5
До 01.01.	12	10					
С 01.01	14	10					
Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,02	13,22	
Лапша	20	20	0,21	0,22	13,94	67,4	
Бульон	210	210	7,28	4,6	0,28	16,4	
<b>Выход</b>		250	7,73	6,28	15,5	102,88	0,7

#### Технология приготовления:

Курицу промывают под проточной водой, готовят бульон. Овощи промываем под проточной водой, очищаем, повторно промываем 5 минут. В кипящий бульон кладут морковь нарезанную соломкой припущенную со сливочным маслом, бланшированный пассированный лук. Варят при слабом кипении 8-10 минут, затем добавляют лапшу, соль, варят до готовности.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** – Бульон прозрачный, янтарного цвета. Лапша и овощи сохранили форму нарезки. Вкус и аромат продуктов, из которых приготовлен бульон, лапши и овощей. Консистенция лапши и овощей - мягкая.

### Технологическая карта № 54

Наименование изделия – **Курица в белом соусе**

Номер рецептуры - № 54

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр.	

	г			г	г	ценность, ккал	
Лук	9	8	0,11		0,68	3,07	0,75
Морковь			0,11	0,08	0,58	2,72	0,37
До 01.01.	9	8					
С 01.01	10	8					
Куры	148	131	18,2	8,4	0,7	41	
Масло сливочное	9	9	0,07	6,52	0,12	59,49	
Сметана	5	5	0,14	1,0	0,16	10,3	
Мука	5	5	0,52	0,05	3,44	16,7	
Бульон	46	46					
<b>Выход</b>		100	19,15	16,05	5,68	133,28	1,12

### Технология приготовления:

Курицу моют под проточной питьевой водой, отваривают целиком, отделяют мякоть от костей и нарезают порционные куски. Овощи сортируют, моют. Очищенные овощи промывают в проточной воде не менее 5 минут, с использованием дуршлага. Кожуру моркови чистят тонким слоем, промывают под проточной питьевой водой. Лук, морковь мелко режут, пассируют со сливочным маслом. Муку пассируют без изменения цвета, разводят горячим бульоном, доводят до кипения при постоянном помешивании, закладывают подготовленные морковь, лук проваривают 10-15 минут. Закладывают мякоть курицы и тушат 10-15 минут, в конце тушения добавляют сметану, доводят до кипения.

Температура подачи –65С.

**Требования к качеству** - курица в разрезе белого цвета, мякоть мягкая, вкус в меру соленый, свойственный тушеной птице и овощам, без посторонних запахов.

### Технологическая карта № 55

Наименование изделия – **Рис отварной**

Номер рецептуры - № 55

Наименование сборника рецептов – “Организация рационального питания в ДОУ”, /сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, 2007/

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция		Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	
Рис	47	47	2,7	0,47	33,53	155,1	
Масло сливочное	8	8	0,64	5,8	0,10	52,98	
Вода	100	100					
<b>Выход</b>		130	3,34	6,27	33,63	208,08	

### Технология приготовления:

Рис промывают под проточной водой до чистой воды. Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении до готовности. Рис заправляют растопленным кипяченым сливочным маслом.

Температура подачи- 65С.

**Требования к качеству:** рис должен сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга, не допускается переваривание, не доваривания риса и посторонние запахи.

### Котлеты из овощей

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Капуста белокочанная</a>	39.33	31.33
-	-	28
<a href="#">Масло сливочное</a>	2.67	2.67
<a href="#">Морковь</a>	64.67	53.33
-	-	35.33
<a href="#">Картофель</a>	50	37.33
-	-	36
<a href="#">Яйцо</a>	6.67	6.67
<a href="#">Сухари панировочные</a>	6.67	6.67
-	-	112.67
<a href="#">Масло растительное</a>	2	2

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.12
Жиры, г	6.61
Углеводы, г	12.22
Калорийность, ккал	120.87
В1, мг	0.07
В2, мг	0.08
С, мг	9.47
Са, мг	33.65
Fe, мг	0.92

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДОУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	100	150
12 часов	100	150
24 часа	100	150

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

Технология приготовления
<p>Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой и припускают отдельно до готовности, охлаждают до 40-50 °С. Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40-50 °С, добавляют яйца, припущенные овощи, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты (по 2-3 шт. на порцию), панируют в сухарях. Котлеты из овощей укладывают на смазанный маслом лист и запекают в жарочном шкафу при температуре 220 °С в течение 15-20 мин до готовности. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом или соусом молочным или сметанным. Требования к качеству Внешний вид: овальная форма, без трещин          Консистенция: однородная Цвет: корочки - коричневатый Вкус: умеренно соленый Запах: продуктов, входящих в блюдо</p>