



верждаю:

Заступник зам. БДОУ Подсинский
Детский сад «Радуга»
С.Г. Шульмина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ И ЯСЛЕЙ
С 8-10 ЧАСОВЫМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Посинее
2014г

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 часов согласно требований СанПиН 2.4.1.3049-13.

Разработано ООО Фирма "Партнер"

© ООО Фирма «Партнер», 2014

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.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 8-10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, В ОСЕННЕ—ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб. 2013г.	200	7,7	8,39	22,38	195,02	1,09
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		13,55	15,59	56,23	418,71	2,07
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	63,63	7
Обед						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	40	0,61	1,99	3,68	34,69	14,1
Борщ с капустой и картофелем №52, сб. 2013г.	200/10	1,66	5,33	10,32	95,36	6,36
Плов из курицы 2 вар № 131, сб. 2013г.	150	19,88	25,74	26,2	418,07	0,54
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		25,22	34,25	56,4	636,64	21,23
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом, №217, № 224 сб. 2013г.	80/25	14,06	4,12	21,28	177,92	0,08
Кисель из плодов шиповника (витаминный), ТТК	150	0,2	0,07	24,32	96,47	24
Итого за прием		14,26	4,18	45,6	274,39	24,08
Итого за день		54,08	54,37	172,93	1394,21	54,37

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

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,14
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	150	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Итого за прием		14,23	15,42	27,16	303,61	0,98
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	30	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	200/10	2,44	6,9	11,79	119,79	5,75
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	150	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		24,37	27,06	39,68	501,74	9,86
Полдник						
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная) №135, №139, сб.2013 г	100	2,38	3,24	11,13	84,01	14,88
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0
Итого за прием		4,94	3,62	37,39	203,22	17,88
Итого за день		44,6	46,45	118,94	1073	35,72

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшенной №72, сб. 2013 г.	200	7,47	6,26	21,03	169,57	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	150	2,13	2,31	10,99	71,30	0,39
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		13,84	15,55	41,73	323,71	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	40	0,7	1,96	2,93	31,81	1
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	200/10	1,78	4,99	11,46	99,07	8,4
Голубцы ленивые (2 вариант) № 118, сб. 2013г	180/20	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66
Кисель из концентрата №281, сб. 2013 г.	150	0	0	16,47	62,57	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		20,94	20,75	63,48	524,06	19,06
Полдник						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	70	15,62	4,99	0,35	108,7	0,17
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Итого за прием		18,56	8,55	22,81	243,37	3,64
Итого за день		54,35	41,08	142,67	1155,6	31,26

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб. 2013	120/3	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		11,83	12,31	57,05	387,81	0,87
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	63,63	7
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	30	0,97	3,01	3,04	43,44	1,99
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	200/10	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013г	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		23,61	27,18	73,79	636,29	13,52
Полдник						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	80/15	14,99	10,21	24,1	245,58	0,27
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		16,09	11,05	30,28	280,82	0,47
Итого за день		52,9	50,95	177,49	1372,2	21,9

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной № 72, сб. 2013 г.	200	7,13	8,02	17,65	170,31	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	150	2,13	1,65	11,06	65,62	0,39
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		13,08	12,48	35,95	306,83	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,56	7
Итого за прием		0,28	0,28	6,86	31,56	7
Обед						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	40	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	200	4,62	3,67	14,75	111,64	3,68
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	60	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	100	2,08	3,2	9,02	72,75	18,83
Компот из свежих плодов №275, сб. 2013 г.	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		24,19	14,64	59,38	467,15	24,97
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013 г.	120	2,1	6,03	19,94	142,95	1,31
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Итого за прием		3,99	6,97	30,95	202,33	1,5
Итого за день		41,54	34,38	133,14	1007,9	35,03

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	200	4,72	5,6	14,46	127,22	6,98
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0
Итого за прием		9,85	12,07	38,9	303,9	7,37
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	40	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	200	2,17	2,26	15,09	90,8	5,28
Биточки рубленые из птицы № 127, сб. 2013г.	50	7,11	7,65	4,87	117,09	0,8
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59
Сок фруктовый	150	0,71	0,13	13,79	58,73	1,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		14,28	17,68	60,87	462,52	16,54
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	70	4,51	4,24	33,82	191,68	0
Чай с молоком ТТК	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22
Итого за прием		5,74	5,19	35,68	212,29	0,22
Итого за день		30,92	35,29	150,14	1043,2	31,12

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" №187, сб. 2013 г.	120/3	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		9,53	12,98	47,59	345,03	0,94
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,26	3
Обед						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	200	1,72	4,91	12,48	100,57	5,5
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,04	3,14	13,4	91,44	6,94
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0
Итого за прием		15,44	19,34	75,02	534,73	14,82
Полдник						
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г.	100/30	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		6,82	6,8	39,65	242,46	1,65
Итого за день		32,55	39,28	177,42	1186,5	20,41

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013 г.	200	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
Итого за прием		14,66	13,09	46,05	360,89	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	54,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	54,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	40	0,27	2,03	1,43	24,91	0,77
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	200/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013г.	100/2	1,93	1,95	13,86	82,51	0,85
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013	150	0,5	0,21	21,74	88,89	60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0
Итого за прием		14,5	21,19	75,81	551,97	68,78
Полдник						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		6,52	4,59	43,75	243,02	0,19
Итого за день		36,58	39,17	178,2	1211,1	76,53

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	200	6,71	6,55	19,53	163,52	0,96
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		16,03	13,53	45,23	365,97	1,35
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Обед						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	40	0,42	2,03	3,88	35	1,6
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	200/25	2,29	2,49	14,18	89,66	5,28
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013 г.	150	15,77	12,99	16,95	248,6	29,22
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		22	18,12	65,01	514,44	39,1
Полдник						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	90/4	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35
Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Итого за прием		14,73	10,37	19,35	230,29	0,33
Итого за день		53,05	42,31	136,72	1143,5	48,06

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюد)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая №181, сб. 2013 г.	120/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		10,82	12,81	48,92	355	0,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	30	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84
Уха рыбацкая №66, сб.2013г.	200/35	6,72	3,35	11	102	1,55
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	100	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		26,68	21,22	69,14	572,64	7,73
Полдник						
Булочка № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Молоко кипяченое № 262, сб. 2013 г.	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78
Итого за прием		10,76	3,5	42,92	248,54	0,93
Итого за день		49,16	37,84	173,57	1231,4	15,6

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
Дошкольные организации. 1-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от нормы*
Пищевая ценность														
Белки, г	34	54,06	44,60	54,35	52,57	41,54	30,92	32,55	36,58	53,05	49,16	449,38	44,94	132
Жиры, г	37	54,37	46,45	41,08	50,89	34,38	35,29	39,28	39,17	42,31	37,84	421,04	42,10	114
Углеводы, г	160	172,73	118,94	142,67	175,82	133,14	150,14	177,42	178,20	136,72	173,57	1559,34	155,93	97
Витамин В ₁ , мг		0,45	0,47	0,65	0,53	0,63	0,47	0,49	0,50	0,47	0,59	5,25	0,52	
Витамин В ₂ , мг		0,87	0,84	0,87	0,83	0,75	0,65	0,69	0,77	1,02	0,79	8,06	0,81	
Витамин С, мг		54,37	35,72	31,26	21,86	35,03	31,12	20,41	76,53	48,06	15,60	369,95	36,99	
Витамин А (рет.экв), мг														
Витамин Е (ток.экв), мг														
Са, мг		548,90	397,04	562,07	457,35	592,82	382,53	444,05	536,50	620,78	518,29	5060,34	506,03	
Р, мг														
Mg, мг														
Fe, мг		7,10	11,07	8,01	8,41	8,58	7,94	8,73	7,02	10,62	6,54	84,01	8,40	
Zn, мг														
I, мг														
Калорийность, ккал	1103	1385,82	1065,68	1150,30	1363,49	1000,63	1035,57	1178,92	1203,43	1132,45	1225,95	11742,23	1174,22	106

*нормы взяты с отклонением +5% от нормы (п.16.2 СанПиН 3049-13)

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

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение, г
Молоко	292,50	347,00	220,00	300,40	206,00	322,40	250,30	259,00	322,40	323,40	373,00	2923,90	292,39	-0,11
Творог, творожные изд.	22,50	60,00			79,50			16,00		72,00		227,50	22,75	0,25
Сметана с м.д.ж. 15%	6,80	12,00	10,00	10,00	10,00			10,00	10,00			62,00	6,20	-0,60
Сыр твердый и мягкий	3,00			10,00		10,00			10,00			30,00	3,00	0,00
Мясо гов. 1 кат. (б/к и на кости)	37,50		98,00	66,00	79,00			37,00	31,67	54,13		365,80	36,58	-0,92
Птица	15,00	105,00					37,00					142,00	14,20	-0,80
Рыба	24,00			85,17		73,50					77,87	236,53	23,65	-0,35
Колбасные изделия	3,70													
Яйцо куриное диетическое	15,00	4,00	61,50	9,00	5,39		4,90	5,20	5,17	55,90		151,05	15,11	0,11
Картофель	90,00	16,00	144,30	145,83	40,50	40,00	144,17	120,23	146,67	40,00	66,98	904,68	90,47	0,47
Овощи, зелень	154,00	122,34	141,79	227,20	77,25	247,60	131,72	168,06	86,00	197,40	150,37	1549,72	154,97	0,97
Фрукты (плоды) свежие	71,00	70,00	70,00	70,00	70,00	103,33	105,00	8,95	60,00	95,71	60,00	713,00	71,30	0,30
Фрукты (плоды) сухие	6,80	14,00						18,60	16,80		15,00	64,40	6,44	-0,36
Соки фруктовые (овощные)	75,00		150,00		150,00		150,00	150,00		150,00		750,00	75,00	0,00

Напитки витаминизированные														
Хлеб рж. (рж-пш)	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	34,17	30,00	30,00	304,17	30,42	0,42
Хлеб пшен.	45,00	47,00	48,00	50,00	50,00	45,00	39,20	49,00	45,83	40,00	39,80	453,83	45,38	0,38
Крупы (злаки), бобовые	22,50	60,50	8,00	25,00	20,00	47,20		24,00	12,00	13,20	22,00	231,90	23,19	0,69
Макаронные изд. группы А	6,00				40,74		8,00			16,00		64,74	6,47	0,47
Мука пшеничная х/п	17,80	1,00	1,60	1,00	13,34	1,20	35,68	4,00	35,70	19,00	64,43	176,95	17,70	-0,10
Мука картоф. (крахмал)	1,50	7,50		7,50				0,70				15,70	1,57	0,07
Масло сливочное	14,20	14,00	6,50	15,23	18,60	14,00	16,77	20,33	11,00	10,88	15,28	142,60	14,26	0,06
Масло растительное	6,80	13,50	11,02	2,00	7,00	6,33	6,23	5,75	6,92	6,60	6,73	72,08	7,21	0,41
Кондитерские изделия	5,30				15,00			15,00	20,00			50,00	5,00	-0,30
Чай, включая фиточай	0,38	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48		4,32	0,43	0,05
Какао-порошок	0,38		1,50		1,50		1,50		1,50		1,50	7,50	0,75	0,37
Кофейный напиток	0,75	1,50		1,50		1,50		1,50		1,50		7,50	0,75	0,00
Дрожжи х/п	0,30						1,17		1,07		0,70	2,94	0,29	-0,01
Сахар	28,50	46,30	12,13	22,93	20,69	32,35	19,52	57,53	33,00	20,10	26,26	290,80	29,08	0,58
Соль пищевая поваренная	3,00	2,56	2,63	2,68	2,56	2,56	2,91	3,36	3,38	4,06	3,26	29,96	3,00	0,00

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб.2013	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб.2013г	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	9
Итого за прием		1,35	0,45	18,9	82,89	9
Обед						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	60	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2
Борщ с капустой и картофелем №52, сб.2013г.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	7,96
Плов из курицы 2 вар № 131, сб. 2013г.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,71
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием		30,83	43,65	66,95	787,93	29,87
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом, №212, № 219 сб. 2011г	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22
Кисель из плодов шиповника, ТТК	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8
Итого за прием		21,45	6,31	61,43	384,94	29,02
Итого за день		69,95	68,86	212,11	1745	69,82

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

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	40	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Итого за прием		26,42	32,88	58,38	637,16	19,77
Полдник						
Колбаса вареная отварная ТТК	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная) №135, №139, сб. 2013 г	100	2,39	3,24	11,17	84,24	15
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0
Итого за прием		12,22	8,19	35,92	267,53	14,97
Итого за день		57,59	60,05	150,54	1374,24	43,32

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшениной №72, сб. 2013г.	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,4
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,1
Кофейный напиток на молоке №268, сб.2013	200	3,11	3,39	15,08	100,6	0,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	11
Голубцы ленивые (2 вар.) № 118, сб. 2013г.	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	23
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013 г.	200	0	0	17,39	67,65	8
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0
Итого за прием		25,4	23	82,08	621,68	43
Полдник						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	80	17,9	5,7	0,4	124,27	0,2
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66
Итого за день		63,56	45,14	167,68	1361,8	56,2

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб.2013	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 264, сб.2011	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		27,08	31,17	97,14	781,03	19,25
Полдник						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62
Чай № 263, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37
Итого за день		62,7	59,1	225,68	1684,38	28,46

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной №72, сб.2013.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0
Итого за прием		17,14	19,42	43,41	414,24	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8
Итого за прием		0,32	0,32	7,84	36,06	8
Обед						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	60	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	250	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5
Компот из свежих плодов (груши) №275, сб. 2013 г.	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		28,66	18,71	73,78	578,95	32,63
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		3,96	6,76	40,37	237,89	1,42
Итого за день		50,09	45,21	165,39	1267,2	44,1

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0
Итого за прием		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	250	2,71	2,82	18,87	113,49	6,6
Биточки рубленые из птицы № 127, сб. 2013г.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		18,1	21,01	83,34	597,99	21,65
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
Чай с молоком ТТК	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26
Итого за прием		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26
Итого за день		38,16	43,48	205,97	1365,13	38,15

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" №187, сб.2013 г.	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48
Второй завтрак						
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Итого за прием		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Обед						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	250	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		21,15	26,17	103,05	729,22	12,25
Полдник						
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75
Чай с молоком и сахаром №265, сб.2013 г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Итого за прием		8,47	7,57	54,77	314,01	2,4
Итого за день		44,32	52,13	241,38	1600,15	19,54

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао с молоком №270, сб.2013г	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0
Итого за прием		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		18,24	28,16	99,77	724,53	90,96
Полдник						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0
Чай, №264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		8,79	6,04	60,14	332,86	0
Итого за день		48,42	52,48	239,26	1624,5	98,95

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием		20,27	16,45	63,86	483,91	1,77
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Обед						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	60	0,62	3,04	5,82	52,5	2,4
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	6,57
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013г.	180	0	0	15,65	60,88	7,2
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		28,62	24,65	84,3	677,2	55,13
Полдник						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Итого за прием		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19
Итого за день		67,92	54,07	182,03	1490,6	64,37

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная №181, сб. 2013 г.	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		15	18,27	65,84	488	1,44
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	60	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26
Уха рыбацкая №66, сб. 2013г.	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		32,73	24,9	100,47	755,44	10,58
Полдник						
Булочка молочная № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		8,57	6,59	56,94	320,38	0,15
Итого за день		57,2	50,06	235,84	1619,1	18,16

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

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от норм*
Пищевая ценность														
Белки, г	42,5	69,95	57,59	63,56	62,70	50,09	38,16	44,32	48,42	67,92	57,20	559,90	55,99	132
Жиры, г	47	68,86	60,05	45,14	59,10	45,21	43,48	52,13	52,48	54,07	50,06	530,58	53,06	113
Углеводы, г	205,5	212,11	150,54	167,68	225,68	165,39	205,97	241,38	239,26	182,03	235,84	2025,89	202,59	99
Витамин В ₁ , мг		0,55	0,61	0,96	0,66	0,77	0,58	0,64	0,66	0,81	0,73	6,97	0,70	
Витамин В ₂ , мг		1,10	1,00	1,29	0,95	0,93	0,81	0,94	0,93	1,49	0,84	10,29	1,03	
Витамин С, мг		69,82	43,32	35,93	28,46	44,10	38,15	19,54	98,95	64,37	18,16	460,80	46,08	
Витамин А (рет.экв), мг														
Витамин Е (ток.экв), мг														
Са, мг		698,75	422,70	713,27	595,66	762,37	481,13	631,36	662,54	754,80	511,05	6233,63	623,36	
Р, мг														
Mg, мг														
Fe, мг		8,87	15,34	8,09	10,45	10,55	10,45	10,81	9,27	10,88	8,42	103,13	10,31	
Zn, мг														
I, мг														
Калорийность, ккал	1417	1735,18	1365,16	1323,02	1676,37	1258,28	1354,85	1590,87	1614,72	1479,39	1612,56	15010,40	1501,04	106

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

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

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение, г
Молоко	337,50	412,50	201,00	388,00	257,00	373,00	316,00	374,60	363,00	376,45	319,00	3380,55	338,06	0,55
Творог, творожные изд.	30,00	90,00			99,38			19,20		96,00		304,58	30,46	0,46
Сметана с м.д.ж. 15%	8,30	18,00	15,00	10,00	15,00			10,00	15,00			83,00	8,30	0,00
Сыр твердый и мягкий	4,50			15,00		15,00			15,00			45,00	4,50	0,00
Мясо гов. 1 кат. (б/к и на кости)	41,00		95,00	80,00	79,00			52,00	38,00	72,17		416,17	41,62	0,62
Птица	18,00	131,25					44,00					175,25	17,53	-0,48
Рыба	28,00			97,00		84,00					90,53	271,53	27,15	-0,85
Колбасные изделия	5,20		51,00									51,00	5,10	-0,10
Яйцо куриное диетическое	18,00	6,00	74,25	10,00	6,98		5,60	6,24	6,74	60,87		176,68	17,67	-0,33
Картофель	105,00	20,00	177,07	161,00	52,00	50,00	171,50	129,17	157,00	50,00	88,95	1056,68	105,67	0,67
Овощи, зелень	195,00	163,75	159,82	255,53	97,00	313,73	157,72	214,37	116,07	266,30	210,40	1954,70	195,47	0,47
Фрукты (плоды) свежие	75,00	90,00	75,00	75,00	75,00	110,00	98,00	11,25	60,00	96,50	60,00	750,75	75,08	0,08
Фрукты (плоды) сухие	8,30	19,20						24,80	22,88		20,00	86,88	8,69	0,39
Соки фруктовые (овощные)	75,00		200,00		180,00		200,00	170,00				750,00	75,00	0,00

Напитки витаминизированные	37,50			200,00						180,00		380,00	38,00	0,50
Хлеб рж. (рж-пш)	37,50	38,00	45,00	38,00	37,00	37,00	30,00	37,00	45,00	40,00	30,00	377,00	37,70	0,20
Хлеб пшен.	60,00	48,00	60,00	52,00	65,00	50,00	53,00	62,60	73,14	65,00	79,80	608,54	60,85	0,85
Крупы (злаки), бобовые	32,00	73,00	10,00	30,00	33,33	56,00		37,53	15,00	17,60	40,67	313,14	31,31	-0,69
Макаронные изд. группы А	9,00				51,00		10,00			20,00		81,00	8,10	-0,90
Мука пшеничная х/п	22,00	10,60	1,61	1,50	15,92	1,56	40,57	4,80	57,12	24,60	64,97	223,25	22,32	0,32
Мука картоф. (крахмал)	2,30	10,00		6,00						6,00		22,00	2,20	-0,10
Масло сливочное	16,50	17,10	8,20	18,62	23,00	16,17	18,83	22,33	15,30	13,74	19,12	172,41	17,24	0,74
Масло растительное	8,30	13,48	13,36	3,00	8,00	8,83	7,27	9,10	9,50	9,00	7,85	89,39	8,94	0,94
Кондитерские изделия	15,00				25,00		30,00	30,00	30,00		30,00	145,00	14,50	-0,50
Чай, включая фиточай	0,45		0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	5,13	0,51	0,06
Какао-порошок	0,45		2,00		2,00		2,00		2,00		2,00	10,00	1,00	0,55
Кофейный напиток	0,90	2,00		2,00		2,00		2,00		2,00		10,00	1,00	0,10
Дрожжи х/п	0,38						1,33		1,71		0,70	3,75	0,37	-0,01
Сахар	37,00	54,40	20,17	23,80	22,16	45,37	25,68	80,37	38,76	30,17	36,62	377,49	37,75	0,75
Соль пищевая поваренная	4,50	3,95	4,02	4,15	3,95	4,95	4,35	4,91	5,09	4,82	4,80	44,99	4,50	0,00

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2 (ТК № 18)

На: салат из моркови

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	43,0	34,0	65,0	52,0
или с 1.01	45,0	34,0	69,0	52,0
Масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 белокачанная	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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	10,93	7,18	0,38	0,02	0,02	1,76
от 3 до 7 лет	16,39	10,77	0,56	0,02	0,03	2,64

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5 (ТК № 28)

На: салат «Пестрый»

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	33,0	26,5	50,0	40,0
или свекла с 1.01	35,0	26,5	53,0	40,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	10,46	6,14	0,57	0,01	0,01	1,60
от 3 до 7 лет	15,68	9,22	0,85	0,01	0,02	2,40

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6 (ТК № 29)

На: салат “Здоровье”

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	16,0	13,1	25,0	20,1
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	10,45	9,83	0,32	0,03	0,02	1,0
от 3 до 7 лет	15,67	14,75	0,48	0,04	0,06	1,5

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7 (ТК № 30)

На: салат из свеклы с солеными огурцами

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	36,0	29,0	55,0	44,0
или свекла с 1.01	38,0	29,0	59,0	44,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	6,43	3,79	0,23	0,01	0,01	0,77
от 3 до 7 лет	9,65	5,69	0,34	0,01	0,01	1,15

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8 (ТК № 36)

На: салат картофельный с зеленым горошком

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	21,0	16,5	28,0	22,0
или с 1.09 – 31.10	22,0	16,5	29,0	22,0
или с 1.11 – 31.12	24,0	16,5	31,0	22,0
или с 1.01 – 29.02	25,0	16,5	33,0	22,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	5,42	4,77	0,14	0,02	0,01	2,0
от 3 до 7 лет	11,69	11,43	0,38	0,03	0,02	2,65

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 9 (ТК № 37)

На: салат "Степной"

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	8,5	7,0	17,0	13,4
или с 1.09 – 31.10	9,0	7,0	18,0	13,4
или с 1.11 – 31.12	10,0	7,0	19,0	13,4
или с 1.01 – 29.02	11,0	7,0	21,0	13,4
или с 1.03	11,6	7,0	22,0	13,4
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	5,84	5,72	0,19	0,02	0,01	1,63
от 3 до 7 лет	11,69	11,43	0,38	0,03	0,02	3,26

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10 (ТК № 38)

На: салат “Студенческий”

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	14,0	11,3	19,0	15,5
или с 1.09 – 31.10	15,0	11,3	21,0	15,5
или с 1.11 – 31.12	16,0	11,3	22,0	15,5
или с 1.01 – 29.02	17,0	11,3	24,0	15,5
или с 1.03	19,0	11,3	26,0	15,5
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	10,74	10,83	0,42	0,05	0,06	2,24
от 3 до 7 лет	14,32	14,44	0,57	0,06	0,08	2,99

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11 (ТК № 49)

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

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокачанная	50,0	40,0	63,0	50,0
Картофель молодой до 1.09	30,0	24,0	38,0	30,0
или с 1.09 – 31.10	32,0	24,0	40,0	30,0
или с 1.11 – 31.12	34,0	24,0	43,0	30,0
или с 1.01 – 29.02	37,0	24,0	46,0	30,0
или с 1.03	40,0	24,0	50,0	30,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	12,5	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	13,0	10,0
Лук репчатый	10,0	8,0	12,0	10,0
Масло слив. или растит.	4,0	4,0	5,0	5,0
Вода или бульон	160,0	160,0	196,0	196,0
Сметана прокипяченная	10,0	10,0	15,0	15,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, 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 соленные	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	B1, мг	B2, мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	10,98	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
от 3 до 7 лет	13,73	20,92	0,86	0,08	0,06	6,60

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15 (ТК № 58)

На: суп картофельный с клецками

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	50,0	40,0	94,0	75,0
или с 1.09 – 31.10	53,0	40,0	100,0	75,0
или с 1.11 – 31.12	57,0	40,0	107,0	75,0
или с 1.01 – 29.02	61,5	40,0	115,0	75,0
или с 1.03	67,0	40,0	125,0	75,0
Лук репчатый	9,5	8,0	12,5	10,0
Морковь до 1.01	10,0	8,0	13,0	10,0
или морковь с 1.01	11,0	8,0	12,0	10,0
Масло растит. или слив.	2,0	2,0	2,5	2,5
Вода	150,0	150,0	190,0	190,0
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 корни, 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, добавляя сырые яйца и перемешивают. Формуют в виде жуга и нарезают на кусочки.

Варят при слабом кипении 5-7 мин.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	12,95	20,0	0,77	0,08	0,05	5,28
от 3 до 7 лет	16,19	25,0	0,96	0,10	0,06	6,57

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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	22,66	26,07	1,56	0,17	0,06	3,68
от 3 до 7 лет	28,32	32,59	1,95	0,21	0,08	4,60

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17 (ТК № 61)

На: суп крестьянский с крупой

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	30,0	24,0	38,0	30,0
Картофель молодой до 1.09	25,0	20,0	31,0	25,0
или с 1.09 – 31.10	27,0	20,0	33,0	25,0
или с 1.11 – 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	17,81	17,29	0,61	0,07	0,05	7,16
от 3 до 7 лет	22,26	21,61	0,76	0,09	0,06	8,95

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19 (ТК № 64)

На: **свекольник**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	65,0	52,0	81,0	65,0
или свекла с 1.01	69,0	52,0	87,0	65,0
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 пассируют 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	27,16	22,77	1,15	0,05	0,05	5,5
от 3 до 7 лет	30,39	25,62	1,28	0,06	0,06	5,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 20 (ТК № 66)

На: уха рыбацкая

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	46,0	32,0	63,0	44,0
или горбуша потр. с гол.	38,0	32,0	52,0	44,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, мг
до 3 лет	250,95	37,05	0,94	0,11	0,30	1,09
от 3 до 7 лет	313,69	46,31	1,18	0,14	0,37	1,37

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой рисовой)

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

Расчет химического состава

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

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой пшенной)

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

Расчет химического состава

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

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 сливочное ¹	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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	152,48	31,68	0,68	0,10	0,20	6,98
от 3 до 7 лет	190,061	39,61	0,86	0,12	0,26	8,72

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23 (ТК № 74)

На: суп молочный с макаронными изделиями

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	16,0	16,0	20,0	20,0
Молоко	185,0	185,0	231,0	231,0
Масло сливочное	1,6	1,6	2,0	2,0
Сахар-песок	1,6	1,6	2,0	2,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	198,25	24,76	0,39	0,07	0,23	0,96
от 3 до 7 лет	247,81	30,95	0,49	0,09	0,29	1,20

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 24 (ТК № 77)

На: рыба припущенная

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	147,0	85,0	169,0	97,0
или горбуша потр.с гол.	121,0	85,0	140,0	97,0
Лук репчатый	3,0	2,0	4,0	3,0
Морковь до 1.01	2,9	2,3	3,8	3,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	12,87	18,73	0,41	0,12	0,11	0,17
от 3 до 7 лет	14,71	21,41	0,47	0,14	0,13	0,19

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 25 (ТК № 78)

На: **рыба отварная**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	126,0	73,0	145,0	84,0
или горбуша потр.с гол.	107,0	75,0	123,0	86,0
Морковь до 1.01	2,5	2,0	3,2	2,5
или морковь с 1.01	3,0	2,0	3,4	2,5
Лук репчатый	3,0	2,0	4,0	3,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	10,12	9,02	0,35	0,08	0,07	0,10
от 3 до 7 лет	11,56	10,31	0,40	0,09	0,08	0,11

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 26 (ТК № 81)

На: **тефтели рыбные**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	до 3 лет; от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г
Горбуша неразд.	84,0	46,0
Мука пшеничная в/с	6,0	6,0
Лук репчатый	11,0	10,0
Молоко или вода	14,0	14,0
Хлеб пшеничный	10,0	10,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 куса на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи тушат по отдельности.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 29 (ТК № 96)

На: зразы “Школьные”

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	43,0	32,0	52,0	38,0
Хлеб пшеничный	7,0	7,0	8,0	8,0
Вода	9,0	9,0	11,0	11,0
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 формируют, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	15,13	10,38	0,48	0,02	0,05	0,04
от 3 до 7 лет	20,89	14,54	0,66	0,03	0,07	0,06

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 31 (ТК № 110)

На: **запеканка капустная с мясом**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	74,0	54,0	104,0	78,0
Масло сливочное	2,0	2,0	3,0	3,0
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 40-50°C. Добавляют сырое яйцо и хорошо перемешивают. Капустную массу делят на две равные части, затем одну часть массы кладут на смазанный маслом противень, сверху мясной фарш, а на него оставшуюся часть капустной массы. После этого изделие разравнивают, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C в течение 8-10 мин до готовности.

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 32 (ТК № 118)

На: **голубцы ленивые (2 вариант)**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	87,0	63,0	100,0	73,0
Крупа рисовая	8,0	8,0	10,0	10,0
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 200-220°C. Отпускают голубцы с соусом.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33 (ТК № 122)

На: биточки рубленые из птицы (паровые)

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Курица 1 кат.	87,0	37,0	104,0	44,0
Хлеб пшеничный	9,0	9,0	11,0	11,0
Молоко или вода	13,0	13,0	16,0	16,0
Масло сливочное	0,8	0,8	1,0	1,0
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 разделяют на биточки (1-2 шт. на порцию), кладут в смазанную сливочным маслом емкость, варят на пару 25-30 мин.

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34 (ТК № 131)

На: плов из курицы (2 вариант)

№ рецептуры по сборнику: ТТК № 10

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Куры потрош. 1 кат.	118,5	105,0	150,0	131,0
или бройлеры п/п	125,0	92,0	156,0	115,0
Масло растительное	2,5	2,5	3,0	3,0
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, разделяют 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	21,57	36,88	1,87	0,06	0,12	0,54
от 3 до 7 лет	27,84	48,70	2,40	0,08	0,15	0,71

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 35 (ТК № 135)

На: **картофель отварной с маслом**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	135,0	108,0	135,0	108,0
или с 1.09 – 31.10	143,0	107,0	143,0	107,0
или с 1.11 – 31.12	153,0	107,0	153,0	107,0
или с 1.01 – 29.02	165,0	107,0	165,0	107,0
или с 1.03	178,0	107,0	178,0	107,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	8,86	19,87	0,78	0,06	0,05	0,85
от 3 до 7 лет	8,99	19,93	0,79	0,06	0,05	0,86

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 36 (ТК № 137)

На: **картофельное пюре**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию	
	от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой до 1.09	109,0	87,0
или с 1.09 – 31.10	115,0	86,0
или с 1.11 – 31.12	123,0	86,0
или с 1.01 – 29.02	132,0	86,0
или с 1.03	143,0	86,0
Молоко кипяченое	15,0	15,0
Масло сливочное	3,0	3,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 3 до 7 лет	24,29	19,66	0,71	0,08	0,07	3,47

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 37 (ТК № 138)

На: **капуста тушеная**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	143,0	115,0	186,0	149,0
Морковь до 1.01	2,50	2,0	3,3	2,6
или морковь с 1.01	2,67	2,0	3,5	2,6
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 бу-
льонили воду (20-30% к массе сырой капусты), разведенную кипяченой водой
лимонную кислоту, масло растительное, пассированную томат-пасту и тушат до
полуготовности, периодически помешивая. Затем добавляют пассированные
овощи, заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до
кипения. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	46,06	17,43	0,67	0,03	0,04	18,83
от 3 до 7 лет	59,88	22,66	0,87	0,04	0,05	24,48

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38 (ТК № 140)

На: **морковь, тушенная с рисом**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	82,0	66,0	89,0	71,0
или морковь с 1.01	87,5	66,0	95,0	71,0
Масло сливочное	8,0	8,0	9,0	9,0
Сахар-песок	3,0	3,0	3,5	3,5
Крупа рисовая	19,0	19,0	21,0	21,0
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 припус-
кают 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	17,87	30,04	0,59	0,04	0,05	1,31
от 3 до 7 лет	19,36	32,54	0,64	0,04	0,05	1,42

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39 (ТК № 143)

На: **овощи припущенные**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	129,0	103,0	180,0	144,0
или морковь с 1.01	137,0	103,0	192,0	144,0
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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
до 3 лет	28,09	38,75	0,74	0,05	0,06	1,81
от 3 до 7 лет	39,33	54,25	1,04	0,07	0,09	2,53

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40 (ТК № 141)

На: **рагу из овощей**

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

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

Технология приготовления

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

Пищевая ценность изделия (блюда)

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

Расчет химического состава

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 41 (ТК № 147)

На: **зразы морковные с творогом**

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

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	до 3 лет		от 3 до 7 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Морковь до 1.01	82,5	66,0	99,0	79,0
или морковь с 1.01	88,0	66,0	106,0	79,0
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0
Масло сливочное	4,0	4,0	5,0	5,0
Творог	16,2	16,0	19,4	19,0
Сахар-песок	6,0	6,0	7,0	7,0
Яйца	1/8 шт	5,0	3/20 шт	6,0
Молоко	16,0	16,0	19,0	19,0
Мука пшеничная в/с	4,0	4,0	5,0	5,0
Крупа манная	6,0	6,0	7,0	7,0
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 разделяют на лепешки. На середину лепешки кладут протертый творог, смешанный с яйцом и сахаром. Изделию придают приплюснутую овальную форму, обваливают в муке или сухарях, и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-250°C в течение 5-8 мин. Отпускают со сладким соусом.

Соус: свежие абрикосы погружают на 30-40 мин в кипяток, снимают с них кожицу, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 масла. Белокочанную капусту нарезать соломкой, тушить в небольшом количестве воды 10-15 минут, затем добавить припущенные корни, залить томатным соусом и тушить до готовности.

Отварной картофель и тушеную белокочанную 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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, прокипяченным 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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, прокипяченным 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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. Сваренные 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 180-200°C 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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

Яйца 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, 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 200-220°C 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 крупу и, помешивая, отваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную манную крупу, размяченное 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 защищают края, придают соответствующую форму. Выкладывают на листы смазанные маслом, ставят на расстойку, затем поверхность смазывают яйцом (см. ТК № 8 сб. 2013), выпекают при температуре 200-240°C 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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) формируют 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 185-215°C 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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) формируют 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 230-240°C 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 60-70°C.

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
с 3 до 7 лет	0,1	0,03	0,02	1	200

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
с 3 до 7 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 60-70°C.

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	B1, мг	B2, мг	C, 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 60-70°C.

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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 60-70°C.

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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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. Подавать 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	B1, мг	B2, мг	C, 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, остальное кипятком 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 кипятком 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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 фруктовых 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 фруктово-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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, 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	B1, мг	B2, мг	C, 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. Рецепттура

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..... $1 \cdot 10^3$

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	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, 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.

Зав. производством

подпись

Ф.И.О.

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В.Т. Лапшиной, 2002 г.;
- Сборник рецептов 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, рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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.

Сайт: www.firmapartner.com