

**Технологические карты  
к 10-ти дневному меню  
МБДОУ № 16 «Алёнка»**

- Технологическая карта (Рецептура №1) «Бутерброд с маслом и сыром»
- Технологическая карта (Рецептура №1а) «Бутерброд с маслом»
- Технологическая карта (Рецептура № 1б) «Масло сливочное»
- Технологическая карта (Рецептура №2) «Икра кабачковая»
- Технологическая карта (Рецептура №3) «Свекла отварная»
- Технологическая карта (Рецептура №4) «Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной»
- Технологическая карта (Рецептура №5) «Суп свекольный с мясом птицы со сметаной»
- Технологическая карта (Рецептура №5а) «Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной»
- Технологическая карта (Рецептура №6) «Рассольник с мясом птицы со сметаной»
- Технологическая карта (Рецептура №7) «Зеленый горошек»
- Технологическая карта (Рецептура №8) «Суп молочный с макаронными изделиями»
- Технологическая карта (Рецептура №9) «Суп картофельный с мясными фрикадельками»
- Технологическая карта (Рецептура №10) «Суп рыбный»
- Технологическая карта (Рецептура №11) «Картофельное пюре»
- Технологическая карта (Рецептура №12) «Суп с клецками с мясом птицы»
- Технологическая карта (Рецептура №13) «Каша молочная гречневая»
- Технологическая карта (Рецептура №14) «Каша гречневая рассыпчатая»
- Технологическая карта (Рецептура №15) «Каша молочная геркулесовая»
- Технологическая карта (Рецептура №16) «Каша молочная пшеничная»
- Технологическая карта (Рецептура №17) «Суп дальневосточный»
- Технологическая карта (Рецептура №18) «Омлет натуральный»
- Технологическая карта (Рецептура №19) «Запеканка творожная»
- Технологическая карта (Рецептура №20) «Котлета рыбная»
- Технологическая карта (Рецептура №21) «Голубцы ленивые с отварным мясом»
- Технологическая карта (Рецептура №22) «Жаркое по-домашнему»
- Технологическая карта (Рецептура №23) «Котлета мясная, рубленая, паровая»
- Технологическая карта (Рецептура №24) «Суфле из печени»
- Технологическая карта (Рецептура №25) «Печень по-строгановски»
- Технологическая карта (Рецептура №26) «Какао напиток с молоком»
- Технологическая карта (Рецептура №27) «Кисель плодово-ягодный»
- Технологическая карта (Рецептура №28) «Компот из сухофруктов»
- Технологическая карта (Рецептура №29) «Кофейный напиток с молоком»
- Технологическая карта (Рецептура №30) «Сок»
- Технологическая карта (Рецептура №31) «Чай с сахаром»
- Технологическая карта (Рецептура №32) «Ватрушка с повидлом»
- Технологическая карта (Рецептура №33) «Яблоко»
- Технологическая карта (Рецептура №34) «Каша молочная рисовая»
- Технологическая карта (Рецептура №35) «Каша молочная манная»
- Технологическая карта (Рецептура №36) «Каша молочная пшеничная»
- Технологическая карта (Рецептура №37) «Макаронные отварные»
- Технологическая карта (Рецептура №38) «Гуляш из отварной говядины»
- Технологическая карта (Рецептура №39) «Рис отварной»
- Технологическая карта (Рецептура №40) «Капуста свежая тушеная»
- Технологическая карта (Рецептура №41) «Плов с мясом говядины»
- Технологическая карта (Рецептура №42) «Суп гороховый с мясом птицы»
- Технологическая карта (Рецептура №43) «Тефтели мясо-крупяные»
- Технологическая карта (Рецептура №44) «Рыба, запеченная с овощами»
- Технологическая карта (Рецептура №45) «Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»
- Технологическая карта (Рецептура №46) «Хлеб ржаной - пшеничный»
- Технологическая карта (Рецептура №47) «Вареники ленивые»
- Технологическая карта (Рецептура №48) «Соус молочный сладкий»
- Технологическая карта (Рецептура №49) «Вареники с картофелем»

Технологическая карта (Рецептура №50) «Пельмени отварные с маслом сливочным»  
Технологическая карта (Рецептура №51) «Суп гречневый с мясом птицы»  
Технологическая карта (Рецептура №52) «Колбаски детские (сосиски) отварные»  
Технологическая карта (Рецептура №53) «Соус томатный с маслом сливочным»  
Технологическая карта (Рецептура №54) «Молоко стерилизованное витаминизированное»

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура №1

### Бутерброд с маслом и сыром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сыр Голландский брусковый х/о – 8% или	35,9	33,0
Сыр Российский х/о – 6% или	35,1	33,0
Сыр Костромской х/о – 4% или	34,3	33,0
Сыр Ярославский х/о – 7%	35,5	33,0
Масло сливочное несоленое	17,0	17,0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,63	24,74	26,76	409,38	24,73	183,17	1,75

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,19	0,23	0,18	1,79	0,53	381,17

Способ приготовления:

Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике).

Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным и укладывают на них подготовленный сыр.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

## Рецептура №1а Бутерброд с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Масло сливочное несоленое	17,0	17,0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,12	18,88	36,55	23,5	0,0	0,0	1,55
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,0	0,12	0,08	0,0	0,0	340,00	

Способ приготовления:

Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура №16

**Масло сливочное**

Наименование продукта: масло сливочное 82,5 %

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г
0,6	82,5	0,8	748

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 2

## Икра кабачковая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г		Вес нетто, г	
Икра кабачковая		105,4		100,0	
Выход				100	

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,9	8,9	7,7	41	15	37	0,7
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,05	0,4	7	119	

Готовый продукт промышленного производства

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 3

## Свекла отварная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла т/о-2%, до 01.01 х/о-20%		115,0	92,0
с 01.01 х/о-25%		123,0	92,0
Масса вареной очищенной свеклы			90,2
Масло подсолнечное рафинированное		7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,25	0,25
Выход			100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,66	7,09	8,50	36,59	21,52	43,81	1,35
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,04	0,24	4,81	103,53	

Способ приготовления:

Промытую свеклу отваривают в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают соломкой (или натирают на терке), солят, перемешивают и заправляют растительным маслом.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 4

### Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной с фасолью

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г	
Свекла			
до 01.01 х/о -20%	14,0	11,2	с 01.01
х/о-25%	15,0	11,2	
или			
Свекла быстрозамороженная	11,2	11,2	
Картофель			
с 01.09 по 31.10 х/о -25%	13,0	9,8	
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	14,0	9,8	
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	15,0	9,8	
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	16,3	9,8	
или			
Картофель быстрозамороженный	9,8	9,8	
Капуста белокочанная (х/о 20%)	20,0	16,0	
Морковь красная			
до 01.01 х/о-20%	6,0	4,8	
с 01.01 х/о-25%	6,5	4,8	
или			
Морковь красная быстрозамороженная	4,8	4,8	
Лук репчатый	4,0	3,2	
Или			
Лук репчатый быстрозамороженный	3,2	3,2	
Кислота лимонная пищевая	0,05	0,05	
Сахар-песок	0,4	0,4	
Петрушка (корень) (х/о – 25%)	2,0	1,5	
Сметана 15% жирности	4,0	4,0	
Бульон мясной	120,0	120,0	
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2	
Выход		100	

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.				Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe
1,54	0,87	2,71		29,57	12,39	63,61	0,44
Витамины мг.				Энергетическая ценность (ккал)			
A	B1	B2	PP	C			
0,01	0,03	3,35	0,44	4,99	32,49		

Способ приготовления: В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варить минут 7-10. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Тушить (замороженную свеклу - не размораживая) в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Подготовленные мелко нарезанные овощи (замороженные овощи - не размораживая): белокочанную капусту, морковь, нашинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить. Температура подачи блюда 45-50 С.

Требования: Цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая. Вкус и запах кисло-сладкий, аромат овощей



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 5

### Суп свекольный с мясом птицы со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла	16,0	12,8
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	15,0	11,2
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	16,0	11,2
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	17,2	11,2
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	18,7	11,2
или		
Картофель быстрозамороженный	11,2	11,2
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о – 25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Томат	1,1	1,1
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Бульон мясной	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,87	0,85	5,09	24,08	13,02	70,82	0,52

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,004	0,05	0,04	0,48	4,94	36,41

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Свеклу нарезают соломкой или шинкуют, очищенный картофель - кубиками или брусочками, репчатый лук и морковь шинкуют. Сложить в кастрюлю свеклу, добавить бульон, томатную пасту и тушить, закрыв крышкой.

В кипящий бульон закладывают картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности 7-10 минут. Затем добавляют свеклу, лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят до готовности. В готовый суп добавляют сметану и доводят до кипения.

Требования. Консистенция овощей мягкая, вкус и запах свойственные данному набору продуктов. Цвет блюда малиновый. Вкус кисло-сладкий.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 5 а

## Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о – 20%)	25,0	20,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	14,0	10,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	15,0	10,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	16,2	10,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	17,5	10,5
или		
Картофель быстрозамороженный	10,5	10,5
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о – 25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Петрушка (зелень) х/о – 26%	1,0	0,74
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Бульон мясной	120,0	120,0
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,84	0,67	3,69	25,9	10,80	21,56	0,31

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,03	0,02	0,36	9,87	24,66

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде и закладывают в кипящий мясной бульон. Белокочанную капусту нарезают соломкой, очищенный картофель - кубиками или брусочками, репчатый лук и морковь шинкуют. В кипящую воду закладывают картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности 7-10 минут. Затем добавляют капусту, лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят до готовности 10-15 минут. В готовые щи добавляют сметану, зелень и доводят до кипения.

Требования. Консистенция овощей мягкая, вкус и запах, свойственные данному набору продуктов. Не допускается запах переваренной капусты.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 6

### Рассольник с мясом птицы со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Огурцы соленые (х/о-20%)	12,0	9,6
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	4,0	3,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	3,4	3,4
Крупа перловая (рисовая)	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	1,2	0,9
Бульон мясной	120,0	120,0
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,69	0,95	6,12	21,3	14,52	71,43	0,44
Витамины мг.			Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,004	0,05	0,04	0,59	3,65	47,37	

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусочками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения.

Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Требования:

Консистенция овощей мягкая, цвет супа – светло-желтый, вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

## Рецептура № 7

### Зеленый горошек

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горошек зеленый консервированный натуральный (х/о-35%)	154,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,1	0,2	6,5	20,0	21,0	62,0	0,7
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,11	0,05	0,7	10	40,0	

Способ приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку в течение 3-5 минут, затем отвар сливают и отпускают горошек как гарнир.

Для воспитанников ясельных групп горошек перед подачей разминается в пюре.

Рецептура № 8  
**Суп молочный с макаронными изделиями**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Макаронные изделия группы А или	10,0	10,0
Макаронные изделия группы В	10,0	10,0
Вода питьевая	60,0	60,0
Масса отварных изделий		26,5
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75,0	75,0
Сахар-песок	2,0	2,0
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,30	4,50	10,32	53,00	11,63	60,39	0,23
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,13	0,02	0,07	0,16	0,45	93,52	

Способ приготовления:

Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности в течение 5-7 минут, откинуть на сито, дать стечь воде. Затем в кипящее молоко добавить сахар и заложить отварные макаронные изделия, довести до кипения и варить еще минут 5. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую вермишель, все тщательно перемешать и прокипятить.

Требования:

Цвет белый. Макаронные изделия хорошо разварены, не слипшиеся. Вкус и запах свойственные отварной вермишели и молока.

## Рецептура № 9

### Суп картофельный с мясными фрикадельками

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель	79,9/106,6	40/80
Морковь красная	7,5/10	6/8
Лук репчатый	7,2/9,6	6/8
Томатное пюре	1,5/2	1,5/2
Масло растительное	1,5/2	1,5/2
Бульон	105/140	105/140
Фрикадельки:	38,725	28.5
Говядина		
Лук репчатый	2,975	2,5
Яйцо	0,05 шт	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		150/200 (25)
Расчет химического состава с учетом фрикаделек.		

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Энергетическая	Витамин С, мг
Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
1,76	2,36	11,76	75,4	8,86

Способ приготовления:

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук. Варят до готовности. Добавляют йодированную соль. Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды до готовности и хранят их в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Фрикадельки: мясо измельчают на мясорубке, добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль, воду, массу тщательно перемешивают, формируют на шарики массой 7 – 9 грамм.

Температура подачи 75 градусов.

Срок реализации: не более 3-х часов с момента приготовления.

Требования к качеству: цвет блесок жира на поверхности светло-желтый, фрикаделек – серый. Прозрачный бульон, овощи должны сохранять форму нарезки, консистенция овощей мягкая, фрикаделек – рыхлая. Вкус и аромат свежесваренного мяса и овощей.

## Рецептура № 10

### Суп рыбный

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горбуша натуральная. Консервы	16,0	16,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Крупа рисовая (пшено)	4,0	4,0
Петрушка (корень) х/о – 25%	1,0	0,75
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,07	1,04	6,66	43,17	21,76	65,61	0,52

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,003	0,04	0,04	1,11	3,21	60,34

Способ приготовления:

Очищенный картофель нарезают кубиками, крупу перебирают, промывают, морковь и лук мелко шинкуют. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу (рис или пшено), варят 15 минут, вводят картофель, овощи (замороженные картофель и овощи - не размораживая), корень петрушки и варят еще 10-15 минут, затем в кипящий бульон добавляют подготовленные консервы «Лосось», солят и продолжают варить 10-15 минут.

Требования:

Цвет супа светло-оранжевый. Вкус и запах свойственные рыбным консервам, консистенция крупы и картофеля мягкая.

## Рецептура № 11

### Картофельное пюре

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%;	98,0	73,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	105,0	73,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	113,1	73,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	122,5	73,5
т/о-3%		
масса отварного картофеля		71,3
Молоко стерилизованное 3,2%		
жирности	28,0	28,0
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
2,17	3,12	5,36	36,72	15,56	54,67	0,49

Витамины мг.					Энергетическая
А	В1	В2	PP	С	ценность (ккал)
0,06	0,07	7,02	0,64	2,09	82,60

#### Способ приготовления:

Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Требования: Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 12

## Суп с клецками и мясом птицы

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель			
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%		18,7	14,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%		20,0	14,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%		21,5	14,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%		23,3	14,0
или			
Картофель быстрозамороженный		14,0	14,0
Морковь красная			
до 01.01 х/о – 20%		8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%		8,5	6,4
или			
Морковь красная быстрозамороженная		6,4	6,4
Бульон куриный		120,0	120,0
Лук репчатый		5,0	4,2
Или			
Лук репчатый быстрозамороженный		4,2	4,2
Клецки:			
Мука пшеничная		10,0	10,0
Яйцо		0,125	5,00
Вода питьевая		16,0	16,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,03	0,03
Выход			100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,55	0,86	8,45	1706	16,08	153,44	0,52

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,001	0,06	0,06	0,77	2,12	57,12

Способ приготовления:

Приготовить бульон из курицы, процедить. Положить в бульон нарезанный кубиками картофель. Варить по полуготовности. Через 7 – 10 минут ввести нарезанную кубиками морковь.

Клецки. В воду ввести соль, сырые яйца. Смесь размешать и соединить с мукой. Приготовить густое тесто, раскатать колбаской, нарезать на кусочки 1 – 1,5 см и засыпать в кипящий бульон. Варить в бульоне 5 – 6 минут.

Требования:

Клецки не разваренные, бульон светло-желтого цвета, прозрачный. Вкус и цвет соответствует набору продуктов

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 13

## Каша молочная гречневая

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа гречневая ядрица	10,0	10,0
или		
Хлопья гречневые, не требующие варки*	10,0	10,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75,0	75,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,49	5,21	12,50	92,24	30,21	97,63	0,75

Витамины, мг					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,13	0,05	0,11	0,47	0,45	111,19

Способ приготовления:

В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование: Цвет коричневый. Зерна крупы хорошо разварены. Консистенция однородная, рыхлая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

\*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

**Каша гречневая рассыпчатая**

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа гречневая ядрица	46,0	46,0
Или		
Хлопья гречневые, не требующие варки*	46,0	46,0
Вода питьевая	70,0	70,0
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,70	4,82	27,45	9,49	90,18	135,08	3,03

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)
0,02	0,14	0,07	1,64	0	180,34

Способ приготовления: Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать.

Требования:

Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах, свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

\*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Воду доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

**Каша молочная геркулесовая**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"		10,0	10,0
или			
Хлопья овсяные, не требующие варки*		10,0	10,0
Вода питьевая		12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности		75,0	75,0
Масло сливочное несоленое		3,0	3,0
Сахар-песок		3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,25	0,25
Выход			100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,33	5,50	11,32	95,41	23,18	100,60	0,45

  

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)
0,13	0,05	0,10	0,17	0,45	108,22

Способ приготовления:

Крупу перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу «Геркулес» и варят, при помешивании, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование: Цвет светло-кремовый, слегка сероватый. Зерна крупы полностью набухшие и хорошо разварены. Консистенция мягкая, без комков и засохших пленок. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

\*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

## Рецептура № 16

### Каша молочная пшенная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.					
	Вес брутто, г	Вес нетто, г				
Крупа пшено или	10,0	10,0				
Хлопья пшеничные, не требующие варки*	10,0	10,0				
Вода питьевая	12,0	12,0				
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75,0	75,0				
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0				
Сахар-песок	3,0	3,0				
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25				
Выход		100				
В 100 г данного блюда содержится						
Пищевые вещества, г		Минеральные вещества, мг				
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,38	5,21	12,93	92,93	18,62	91,20	0,36
Витамины, мг		Энергетическая				
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,13	0,05	0,10	0,22	0,45	112,47	

#### Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

#### Требование:

Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

#### \*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 17

### Суп «Дальневосточный»

Выход: 200 г

Наименование продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Картофель	100				
Морская капуста	16				
Масло растительное	3				
Морковь	10				
Лук	10				
Томатная паста	3				
Яйцо	20				
Куриный бульон	160				
		8,1	8,2	30	187,7

#### Способ приготовления:

В кипящий бульон закладывают нарезанный брусочками картофель. Варят 10 – 15 минут. Добавляют консервированную морскую капусту. Варят 10 минут. Вареные яйца нарезают кубиками и опускают в суп. Добавляют пассерованные овощи с томатной пастой и варят еще 15 минут. За 5 минут до готовности вводят соль, лавровый лист.

## Рецептура № 18

### Омлет натуральный

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яйцо куриное диетическое	1,25	50,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	60,0	60,0
Масло сливочное для смазывания противня	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
<b>Выход</b>		<b>100</b>

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
7,85	9,06	3,21	100,82	14,40	151,5	1,32
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,22	0,04	0,30	0,16	0,18	124,93	

Способ приготовления:

Яйца (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезать на порционные куски.

Требования: Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блюда не более 2,5-3 см.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 19

## Запеканка творожная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г			
Творог 9%-ной жирности (х/о-протираание–1-2%)		70,0	68,6			
Яйцо куриное диетическое		0,2	8,0			
Молоко стерилизованное 3,2% жирности		34,0	34,0			
Крупа манная		7,0	7,0			
Сахар-песок		3,0	3,0			
Масло сливочное для смазывания противня		1,6	1,6			
Т/о запекание – 15%						
Выход			100			
В 100 г данного блюда						
Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
13,66	9,04	9,92	146,93	20,20	191,43	0,59
Витамины мг.			Энергетическая ценность (ккал)			
A	B1	B2	PP	C		
0,10	0,04	0,25	0,39	0,27	181,33	

### Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при t 220-280°C.

### Требования:

Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах, свойственные творогу.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 20

## Котлета рыбная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески <sup>1</sup> (х/о – 6%)	85,0	80,0
Или		
Филе окуня морского <sup>1</sup> (х/о – 6%)	85,0	80,0
Или		
Филе судака <sup>1</sup> (х/о – 8%)	87,0	80,0
Или		
Филе хека <sup>1</sup> (х/о – 10%)	89,0	80,0
или		
Филе минтая <sup>1</sup> (х/о – 5%)	70,5	80,0
Или		
Филе горбуши <sup>1</sup> (х/о – 6%)	85,0	80,0
Хлеб пшеничный	15,0	15,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Яйцо куриное диетическое	0,1	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса полуфабриката		118
Т/о – 15 %		
Выход		100

<sup>1</sup> – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
25,35	0,89	6,47	43,20	23,83	273,68	0,37

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,02	0,16	2,48	0	125,91

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное без костей и кожи промывают, нарезают на куски и пропускают вместе с хлебом пшеничным, предварительно замоченным в воде, через мясорубку с мелкой решеткой. К рыбной массе добавляют соль поваренную йодированную, яйца куриные сырые, вымешивают, пропускают через мясорубку, хорошо выбивают. Приготовленную массу формируют в виде котлет или биточков, укладывают в сотейник или другую посуду и варят на пару в течение 20-30 мин до готовности.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 21

## Голубцы ленивые с отварным мясом

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

Вес брутто, г Вес нетто, г

Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и Зачистке – 9%, т/о – варка – 38%)	34,6	31,5
Масса отварного мяса		19,5
Капуста белокочанная (х/о – 20%)	90,0	72,0
Масса припущенной капусты		66,2
Крупа рисовая	8,0	8,0
Масса рассыпчатой каши		2,4
Масло подсолнечное рафинированное	1,0	1,0
Томат-паста	1,0	1,0
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Сметана 15 % жирности	2,0	2,0
Бульон мясной	12,0	12,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия т/о – тушение – 20 %	1,2	1,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
7,31	7,32	9,34	40,24	21,25	81,52	1,22

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,04	0,07	1,56	23,14	133,21

Способ приготовления:

Подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отварным рисом, добавляют соль и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

Требования:

Капуста мелкая, фарш сочный, вкус и запах свойственный тушеному мясу и капусте.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 22

## Жаркое по-домашнему

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

Вес брутто, г Вес нетто, г

Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-38%)	24,2	22,0
Масса тушеного мяса		13,7
Томат-паста	1,0	1,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	104,0	78,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	111,4	78,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	120,0	78,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	130,0	78,0
или		
Картофель быстрозамороженный	78,0	78,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	10,0	8,0
с 01.01 х/о-25%	11,0	8,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	8,0	8,0
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	8,4	8,4
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	1,0	1,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Вода питьевая (или бульон) т/о-20%	20,0	20,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,31	5,43	9,70	14,55	23,16	85,14	1,18
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,01	0,08	0,07	1,76	2,05	121,87	

Способ приготовления:

Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками. Лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так, чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем.

Требования: Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Консистенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Картофель тушеный вместе с мясом сохраняет форму нарезки.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 23

## Котлета мясная, рубленая, паровая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	89,0	81,0
Хлеб пшеничный	14,0	14,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,0	1,0
Масса полуфабриката		114,0
Т/о –варка на пару – 12%		
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,71	5,91	5,44	13,60	20,62	125,61	1,02
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,06	0,12	3,27	0	125,05	

Способ приготовления:

Подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, пропускают через мясорубку дважды, смешивают с размоченным в воде хлебом пшеничным, снова пропускают через мясорубку, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо выбивают. Из приготовленной котлетной массы формируют котлеты или биточки, варят на пару или в воде до готовности в течение 15-20 мин.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 24

## Суфле из печени

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Печень говяжья замороженная		57	53
Масло подсолнечное рафинированное		1	1
Мука пшеничная		3	3
Молоко 2,5% жирности		26	26
Лук репчатый		8,9	7,5
Масло сливочное несоленое 82,5% жирности		1	1
Яйцо, 1 категория (шт.)		0,11	3,85
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,3	0,3
Выход			50

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.

Белки Жиры Углеводы

10,9 4,8 3,8

Энергетическая

ценность(ккал): 113,4

Способ приготовления:

Печень очистить от пленок и желчных протоков, промыть, нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного 3 – 5 минут. Затем добавить в печень лук репчатый, соль и тушить еще 10 – 15 минут. Готовую массу остудить. Пропустить через мясорубку, соединить с молочным соусом, хорошо вымесить, добавить желтки яиц (яйца предварительно обрабатывают согласно СанПиН). Белки взбить в густую пену и аккуратно ввести в готовую смесь. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень слоем 3 – 4 см и запекать в духовом шкафу при температуре 220 – 230 градусов 20 – 25 минут.

Правила оформления, подачи блюд:

Отпускают с овощным гарниром.

Характеристика суфле – ровная, консистенция – однородная, рыхлая, цвет – темно-коричневый, запах – свойственный набору продуктов.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 25

## Печень по-строгановски

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Печень говяжья мороженая (х/о-17%;, т/о-32%)	105,3	87,4
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Масса тушеной печени		59,4
Лук репчатый	12,6	10,5
Масса припущенного лука		5,3
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	21,0	16,8
с 01.01 х/о-25%	22,5	16,8
Масса припущенной моркови		15,5
Мука пшеничная 1 сорта	3,0	3,0
Сметана 15% жирности	10,5	10,5
Бульон или вода	35,0	35,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масса соуса		45
масса полуфабриката т/о-тушение-20%		125
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,4	5,78	3,55	28,1	20,05	205,06	4,63

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
6,47	0,1	1,00	4,92	0,52	121,51

Способ приготовления:

Печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см весом 5-7 г, тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Обработанные морковь и репчатый лук припускают до готовности в отваре из печени. Печень и припущенные овощи соединяют, солят, заливают сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона (или воды), сметаны и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают вместе с соусом. Температура подачи +65 С. Срок реализации 2-3 часа.

Способ приготовления из консервов для детского питания: Печень по-строгановски (консервы) разогреть, не вскрывая в водяной бане ( $t=60$  °С). Затем консервы вскрыть и порционировать.

Требования: Консистенция печени и овощей мягкая, сохранена форма нарезки. Вкус и запах свойственные отварной печени, овощам и сметане.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 26

## Какао напиток с молоком

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	90,0	90,0
Какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый (смесь сухая)	7,0	7,0
Вода питьевая	15,0	15,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,10	3,20	11,18	110,57	15,89	92,71	0,35

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,14	0,02	0,12	0,12	0,54	84,91

Способ приготовления:

Молоко вскипятить. Смешать в соотношении 1:1 с горячей кипяченой водой. Смесь молока с водой залить порошок и перемешать до получения однородной массы. Затем влить оставшееся горячее молоко и все тщательно перемешать.

Температура подачи напитка – не выше 60 С. В летнее время допускается подавать напиток комнатной температуры. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус какао и кипяченого молока, умеренно сладкий.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 27

## Кисель плодово-ягодный

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

Вес брутто, г Вес нетто, г

Вода питьевая	100,0	100,0
Концентрат киселя "Золотой шар"	10,0	10,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0	0	9,8	4,5	1	0	0

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,25	0,3	0,3	3,25	15	40

Способ приготовления:

Сухой продукт сначала разводят в 1/3 общего объема холодной воды, перемешивают, вливают в кипящую воду (оставшуюся часть), размешивают и доводят до кипения при непрерывном помешивании.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 28

## Компот из сухофруктов

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Абрикосы без косточки (курага) или Чернослив	10,0	10,0
или Изюм	10,0	10,0
или Смесь сухофруктов	10,0	10,0
Сахар-песок	8,0	8,0
Вода питьевая	98,0	98,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,52	0	13,48	20,57	11,48	14,6	0,34

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,01	0,02	0,3	0,4	53,72

Способ приготовления: Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Требования: Отвар прозрачный, цвет желтый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные вареной кураге.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 29

## Кофейный напиток с молоком

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Напиток кофейный Золотой колос витаминизированный	1,0	1,0
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности	78,0	78,0
Сахар-песок	6,5	6,5
Вода питьевая	35,0	35,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,29	2,52	10,75	95,31	11,27	70,2	0,07

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)
0,02	0,06	0,15	0,32	3,68	72,67

Способ приготовления:

Засыпать кофейный напиток в горячую воду и довести до кипения. Дать отстояться 3-5 минут и процедить. Добавить горячее кипяченое молоко, сахар и вновь довести до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45°C.

Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус кофейного напитка и кипяченого молока, приятный, умеренно сладкий.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 30

## Сок

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г		Вес нетто, г	
Сок		100,0		100,0	
Выход				100	

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,5	0,1	10,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Витамины, мг					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0	0,01	0,01	0,1	2,0	46,0	

Готовый продукт промышленного производства.

\*) – расчет пищевой ценности дан по соку яблочному.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 31

## Чай с сахаром

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Чай черный байховый	0,3	0,3
Вода питьевая	95,0	95,0
Сахар-песок	6,5	6,5
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,00	1,53	6,50	5,80	2,25	2,47	0,27

  

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0	0,003	0,02	3,0	24,64

Способ приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45°C, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 32

## Ватрушка с повидлом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная	100	100
Молоко	50	50
Сахар	5	5
Яйцо	¼	10
Масло сливочное	5	5
Дрожжи	1	1
Масло растительное	3	3
Повидло	40	40
Выход		204

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.	
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe
38,7	39,6	74,0	158,7	2,2
Витамины мг.			Энергетическая ценность(ккал)	
B1	B2	C		
0,1	0,4	1,3	519,64	

Способ приготовления:

Дрожжевое тесто раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный маслом лист и выравнивают. Поверхность покрывают слоем повидла или джема и выпекают при температуре 220 – 250 градусов 10 – 15 минут. Охлажденные пироги нарезают на порционные куски массой 100 -130 г.

Требования к качеству:

Внешний вид: куски прямоугольной формы, поверхность блестящая, глянцевая.

Консистенция: мягкая, пышная.

Цвет: от желтого до светло-коричневого.

Вкус и запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 33

## Яблоко

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яблоки (х/о-12%)	113,7	100,0

Выход 100,0

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,41	0,41	10,09	16,48	0	0	0,206

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0	0,02	0	16,69	45,32

### Способ приготовления:

Плоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 34

## Каша молочная рисовая

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	10,0	10,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75,0	75,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,49	5,21	12,50	92,24	30,21	97,63	0,75

Витамины, мг					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)
0,13	0,05	0,11	0,47	0,45	111,19

Способ приготовления:

В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование: Цвет белый. Зерна крупы хорошо разварены. Консистенция однородная, рыхлая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 35

## Каша молочная манная

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа манная	10,0	10,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75,0	75,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,49	5,21	12,50	92,24	30,21	97,63	0,75

Витамины, мг					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,13	0,05	0,11	0,47	0,45	111,19

Способ приготовления:

Манную крупу засыпают в кипящее молоко и при непрерывном перемешивании варят до готовности. За 2-3 минуты до готовности добавляют сахар, соль, масло.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование: Цвет белый. Консистенция жидкая, вкус и запах, свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 36

## Каша молочная пшеничная

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа пшеничная	60/5=12	12
Вода питьевая	300/5=60	60
Молоко	700/5=140	120
Сахар-песок	8/5=1,5	1,5
Масло сливочное несоленое	10/5=2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		190 - 195

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг	
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe
7,68	9,7	32,1	180,7	1,51
Витамины, мг			Энергетическая ценность(ккал)	
B1	B2	C		
0,104	0,254	1,95	246	

Способ приготовления:

При варке необходимо учитывать, что различные виды круп не одинаково быстро набухают и развариваются.

Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль и варят, периодически помешивая, пока не приготовится.

Отпускают в горячем виде маслом или поливают растопленным сливочным маслом.

Выход порции определяется возрастной группой

Требование:

Внешний вид: зерна частично разварены, набухшие разделяются.

Консистенция: в меру вязкая.

Цвет: от желтого до кремового.

Вкус: соответствует виду масла.

Запах: супа из крупы данного вида с маслом.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 37

## Макаронны отварные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес брутто, г	Вес нетто, г	
Макаронны группы А		36,0	36,0	
или				
Макаронны группы В		36,0	36,0	Масло
сливочное несоленое		4,5	4,5	
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,5	0,5	
Выход			100	

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,90	4,10	20,84	4,21	5,55	25,10	0,54
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,03	0,04	0,01	0,36	0	138,25	

Способ приготовления:

Макаронны засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовые макаронны откинуть на сито, дать стечь воде и перемешать с прокипяченным сливочным маслом.

Требования: макаронны не разварены, консистенция не слипшаяся, вкус и запах свойственный отварным макаронам и сливочного масла.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 38

## Гуляш из отварной говядины

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина	75,0	56,0
Масло растительное	3,0	3,0
Лук репчатый	15,0	12,0
Морковь красная	15,0	12,0
Мука пшеничная 1 сорта	4,0	4,0
Томат	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным	0,70	0,70
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
10,98	11,57	3,36	28,1	20,05	205,06	4,63

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,0	0,0	0,0	0,0	1,10	161,30

Способ приготовления: Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре, заливают водой, добавляют соль и тушат 10-15 минут. На отваре или воде готовят соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают с соусом, в котором тушилось мясо.

Требования: небольшие порционные куски политы соусом, гарнир расположен сбоку. Консистенция: мяса - сочная, мягкая. Цвет: мяса - светло-серый, свойственный овощам и соусу. Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 39

## Рис отварной

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	36,0	36,0
Вода питьевая	45,5,0	45,5
Масло сливочное несоленое	4,5	4,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	5,00	5,00
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
5,82	9,74	50,0	93,84	76,81	261,39	2,39

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)
0,09	0,39	0,08	3,01	0	298,47

Способ приготовления: Рис перебрать, промыть. Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду (6 л воды, 60г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют прокипяченным сливочным маслом, перемешивают и прогревают.

Требования:

Температура подачи +65С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Вкус и запах, свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 40

## Капуста свежая тушеная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о 20%)	143,3	114,6
Морковь красная	2,5	2,5
Лук репчатый	4,8	4,0
Томатное пюре	6,0	6,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Мука пшеничная	1,2	1,2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,0	1,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,88	1,94	4,39	46,62	15,35	31,15	0,59

  

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,16	0,02	0,02	0,38	27,0	46,31

Способ приготовления:

Капусту нарезают соломкой, кладут в котел, добавляют воду, сливочное масло, пассированное томатное пюре и тушат до готовности, периодически помешивая. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения добавляют мучную пассировку, соль и доводят до кипения.

Требования: Овощи должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах характерные для тушеных овощей.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 41

## Плов с мясом говядины

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	50,0	48,6
Куры С/М	120,0	100,0
Морковь	15,0	13,0
Лук репчатый	8,0	7,8
Томатная паста	5,0	5,0
Вода питьевая	45,5,0	45,5
Масло подсолнечная рафинированное	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,5	1,5
Выход		250

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
17,98	21,8	46,92	56,6	30,6	138,7	2,5

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,0	0,39	0,08	3,01	0	455,0

Способ приготовления: Подготовленные овощи шинкуют кубиками и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают кубиками, пассируют. Мясо режут на порционные куски, обжаривают на противне. К мясу добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассированный лук, припущенную морковь, тушат до готовности.

Требования:

Температура подачи +65С. Срок реализации – 2 часа с момента приготовления. Вкус и запах, свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 42

## Суп гороховый с мясом птицы

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мясо кур	100,0	70,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Горох	30,0	30,0
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,7	17,0	11,5	32,8	0,0	0,0	2,6

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,0	0,36	0,16	0,0	14,8	260,7

Способ приготовления:

Горох перебрать, промыть, заложить в кипящий мясной бульон и варить до готовности. Затем добавить нарезанный картофель. Очищенные, вымытые морковь и лук нарезать и слегка пассировать на масле и за 10-15 минут до конца варки положить в суп, добавить соль.

Требования:

Вкус и запах, свойственные гороху и мясу, консистенция крупы и картофеля мягкая.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 43

## Тефтели мясо-крупяные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	74,7	68,0
Крупа рисовая	12,0	12,0
Масса рисовой рассыпчатой каши		33,6
Лук репчатый	10,0	8,4
Яйцо куриное диетическое	0,125	5,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия или	0,2	0,2
Тефтели мясо-крупяные из п/ф промышленного производства*	112,0	112,0
Масса полуфабриката		112
Т/о – варка – 12%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
12,64	9,49	6,47	9,03	18,22	136,75	1,99

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,05	0,12	3,17	0,8	168,73

Способ приготовления:

Мясо, зачищенное от грубой соединительной ткани, пропускают через мясорубку. Рис отваривают. Мясной фарш соединяют с рисом, мелко нарезанным луком и сырым яйцом (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), перемешивают и формируют тефтели в виде шариков по 2-3 штуки на порцию, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

Требования: Тефтели круглой формы, не развалившиеся, сочные, поверхность – серовато-кремовая; вкус и запах, свойственные тушеному мясу.

\*Способ приготовления тефтелей из п/ф промышленного производства:

Тефтели мясо-крупяные, не размораживая, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 44

## Рыба, запеченная с овощами

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Треска (х/о – 6%)	65,0	61,0
Или		
Окунь морского (х/о – 6%)	65,0	61,0
Или		
Судака (х/о – 8%)	66,3	61,0
Или		
Минтай (х/о – 5%)	64	61,0
или		
Горбуши (х/о - 6%)	65	61,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	25,0	20,0
с 01.01 х/о-25%	27,0	20,0
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
Томат-пюре	2,0	2,0
Сахар-песок	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	5,0	5,0
Масса рыбы готовой с овощами тушеными и соусом		100
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
9,47	4,97	4,41	38,58	39,86	162,02	0,74

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,005	0,07	0,07	0,75	4,32	100,04

Способ приготовления:

Подготовленную рыбу промывают, нарезают на порционные куски, укладывают на противень в один слой, посыпая нашинкованной морковью и лука репчатого, запекают до готовности.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она запекалась.

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 45

## Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	5,0	5,0
Или		
Хлопья рисовые, не требующие варки	5,0	5,0
Крупа пшено	5,0	5,0
Или		
Хлопья пшеничные, не требующие варки	5,0	5,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75,0	75,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,16	5,09	13,17	91,9	16,99	87,09	0,27
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,13	0,04	0,10	0,22	0,45	111,58	

Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10 – 15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5 – 10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации:

Не более одного часа с момента приготовления.

Требования: Зерна полностью разварены. Консистенция каши нежная. Вкус и запах свойственный набору круп, без признаков подгорелой каши.

Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью смесь хлопьев, тщательно перемешивают в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 46

## Хлеб ржаной-пшеничный

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

Хлеб ржаной	Вес брутто, г	Вес нетто, г
	50,0	50,0

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,3	0,3	14,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	71,4	

Способ приготовления:

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами освобождают от упаковки и порционируют.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 47

## Вареники ленивые

Наименование продукта Расход продукта на 1 изд.

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Творог	123	123
Сахар	10	10
Масло сливочное	5 + 5	5 + 5
Яйцо	¼	0
Мука	17	17
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход с маслом и сахаром	150	150

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг	
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe
4,3	12,4	21	24,1	0,8

Энергетическая  
ценность(ккал): 211,78

Способ приготовления:

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Массу раскатывают пластом толщиной 10 – 12 мм и разрезают на полоски 25 мм, полоски нарезают на кусочки прямоугольной формы. Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4 – 5 минут, отпускают с маслом или с сахаром.

Требования:

Внешний вид: Кусочки прямоугольно или треугольной формы.

Консистенция: Однородная, мягкая, сочная.

Цвет: белый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Запах: продуктов, входящих в блюдо.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 48

## Соус молочный сладкий

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука Пшеничная высшего сорта	9,0	9,0
Сахар-песок	7,0	7,0
Молоко 3,2	110,0	110,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,14	3,44	8,08	129,47	16,33	102,45	0,23
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,17	0,03	0,13	0,19	0,33	117,69	

Способ приготовления:

Муку слегка подсушивают на сковороде без масла, постепенно разводят горячим молоком, добавляют сахар, непрерывно помешивая. Процедить и довести до кипения.

Требования: Консистенция однородная, вязкая, без комков. Цвет от белого до светло-кремового. Вкус нежный, без запаха подгорелой муки и молока.

## Технологическая карта

Рецептура № 49

### Вареники с картофелем

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука	39	39
Яйцо	1/5	8
Лук репчатый	18	18
Картофель	111	76,5
Выход:	150	

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
5,316	1,371	42,940	194,627	24,650	1,501	0,173	0,124	17,10

Технология приготовления: Готовят тесто для вареников. Для фарша картофель отваривают, отвар сливают, картофель протирают в горячем виде, смешивают с пассированным до готовности луком. Формуют вареники и отваривают в подсоленной воде, отпускают с маслом.

**Технологическая карта**  
Рецептура № 50

**Пельмени отварные с маслом сливочным**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Тесто для пельменей				
Мука пшеничная	58	58	73	73
Вода	22	22	28	28
Яйцо	1/8 шт.	5	1/7 шт.	6
Тесто для пельменей		83		104
Говядина	108	80	100	100
Лук репчатый	10	8	10	10
Сахар	0,09	0,09	0,1	0,1
Вода	17	17	21	21
Масса фарша		104		130
Яйцо для смазки	1/10 шт.	4	1/8 шт.	5
Масса пельменей		185		231
Пельмени п/ф		185		231
Масса отварных пельменей		200		250
Масло сливочное	5	5	6	6
Выход		200/5		250/6

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

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
19,84	31,43	37,07	471,05	35,2	1,81	0,3	0,2	0

## Химический состав данного блюда (дети с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
24,8	39,29	46,34	588,81	44	2,26	0,38	0,25	0

### Технология приготовления

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в отдельном помещении либо в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные ванны и (или) емкости, возможно использование перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I – обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; II – обработка в разрешенных для этой цели дезинфицирующих средствах; III – ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДО,

Пельмени варят в подсоленной воде или бульоне. ( на 1 кг пельменей берут 4 л. воды и 15 г соли)

Для приготовления теста для пельменей: муку засыпают в тестомесильную машину, добавляют нагретую до 30-35° С воду, яйца, соль и замешивают до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30-40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего используют для приготовления пельменей.

Для приготовления фарша: котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар и холодную воду, затем все тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5-2 мм. Край раскатанного пласта толщиной шириной 5-6 см смазывают яйцами.

На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядом рядами шарики фарша массой 7-8 г на расстоянии 3-4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для зажима). Масса одной штуки должна быть 12-13 г. оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки.

Готовые отварные пельмени отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным или с бульоном.

Температура подачи не ниже 75° С.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма сохранена.

*Консистенция:* оболочки - мягкая, плотная, фарша - сочная, мягкая.

*Цвет:* оболочки - от светло-кремового до светло-желтого, фарша -коричневый.

*Вкус:* умеренно соленные с запахом мяса и репчатого лука.

*Запах:* мяса и репчатого лука.



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 51

## Суп гречневый с мясом птицы

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
С 01.09	60/100	45/75
С 01.11	64	108
С 01.01	69	115
С 01.03	75	125
Крупа гречневая	6/6	10/10
Морковь красная		
До 01.01	7,5/6	13/10
С 01.01	8	13,5
Лук репчатый	7/6	12/10
Масло растительное	2/2	3/3
Мясо птицы	40/40	45/45
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		150/200
Расчет химического состава с учетом фрикаделек.		

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
Белки	Жиры	Углеводы		
1,0	1,11	6,8	41,3	3,3

Способ приготовления:

Лук мелко шинкуют, морковь нарезают мелкими кубиками и припускают. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки кладут соль. Крупу гречневую кладут в бульон или воду одновременно с припущенными овощами.

Гречневый суп можно готовить вегетарианским и на бульонах (с говядиной, птицей).

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, нарезанные кубиками, крупа – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

Консистенция: овощи мягкие, крупа хорошо разварившаяся, соблюдается отношение жидкой и плотной части.

Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Вкус: картофеля и припущенных овощей, умеренно соленый.

Запах: продуктов, входящих в суп.

Общее время тепловой обработки: 4 – 4,5 часа.

Условия и сроки хранения: не более 2 часов при температуре 60 – 65 градусов.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 52

### Колбаски детские (сосиски) отварные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Колбаски (сосиски, сардельки) детские	102,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
16,0	22,0	0,12	16,3	0	0	0,9
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0	0,13	0	43	245,0	

Способ приготовления:

Искусственную оболочку с сосисок (сарделек) снять, сосиски (сардельки) промыть, положить в кипящую воду, варить при слабом кипении 5 минут.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 53

### Соус томатный с маслом сливочным

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Отвар овощной или вода	90,0	90,0
Мука пшеничная 1 сорт	8,5	8,5
Масло сливочное	3,5	3,5
Томат-пюре	8,5	8,5
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,23	3,0	9,77	8,27	4,66	16,39	0,37
Витамины, мг						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,03	0,01	0,24	2,21	71,21	

Способ приготовления:

Муку пшеничную просеивают, слегка подсушивают на сковороде без масла до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят отваром овощным (водой), размешивают до образования однородной массы, варят на слабом огне в течение 10 – 15 минут, добавляют томат-пюре, соль, сахар-песок, варят при слабом кипении, помешивая в течение 5 – 10 минут, процеживают, заправляют маслом сливочным и, помешивая, доводят до кипения. Соус томатный подают к блюдам из отварного мяса, птицы и к блюдам из овощей.

Температура подачи: не ниже 65 градусов.

Срок реализации: не более 3-х часов с момента приготовления.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 54

### Молоко стерилизованное витаминизированное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное х/о-разлив-5%	105,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,8	3,2	4,1	121,0	14,0	91,0	0,1
Витамины, мг						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,1	0,02	0,13	0,1	0,6	56,0	

Готовый продукт промышленного производства. Поступает в пакетах или бутылках. Молоко стерилизованное не требует предварительного кипячения. Перед отпуском разливают в стаканы. Температура подачи: не ниже 15 градусов.  
Срок реализации: не более 1 часа после вскрытия упаковки.