

**ЭТАЛОННОЕ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**01**

**-**

**0**

**5**

**Сезон:**

зима

-

весна

**Режим питания:**

10

,

5

часовой

**Категория стоимости:**

умеренная

**Специализация:**

нормотипичное меню

Авторский коллектив:

**Город**

**Караганда**



**Авторский коллектив**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Должность,**  **дошкольная организация** | **Контактный телефон** |
| 1 | Чжао Светлана Бекетовна | Директор  КГКП ясли-сад «Балақай» | +7 701 433 0416 |
| 2 | Балдайкенова Махаббат Ахатовна | Медсестра  КГКП ясли-сад «Балақай» | +7 747 174 2167 |
| 3 | Побединская Евгения Владимировна | Медсестра  Ясли-сад «Балбөбек» | +7 778 935 0967 |
| 4 | Харламова Светлана Владиславовна | Медсестра  Ясли-сад «Алданыш» | +7 707 302 6251 |
| 5 | Хисамова Светлана Викторовна | Директор  Ясли-сад «Еркетай» | +7 707 216 7167 |
| 6 | Серикова Любовь Дмитриевна | Медсестра  Ясли-сад «Еркетай» | +7 700 476 5981 |
| 7 | Акенова Гульдана Амангельдиновна | Медсестра  Ясли-сад «Арман» | +7 708 964 0786  +7 707 964 0786 |
| 8 | Кашкеева Сауле Муратовна | Медсестра  Ясли-сад «Акбота» | +77001122165 |

**Оглавление**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ .........................................................................................................................

ТЕХКАРТА № 01: Каша молочная пшенная со сливочным маслом ……….............................

ТЕХКАРТА № 02: Хлеб/батон с маслом, сыром......................................................................

ТЕХКАРТА № 03: Какао с молоком ..........................................................................................

ТЕХКАРТА № 04: Салат из моркови с растительным маслом .............................................

ТЕХКАРТА № 05: Свекольник на костном /курином бульоне со сметаной ........................

ТЕХКАРТА № 06: Плов с мясом/курами ..................................................................................

ТЕХКАРТА № 07: Компот из сухофруктов +витамин С...............................................................

ТЕХКАРТА № 08: Хлеб ржаной ..................................................................................................

ТЕХКАРТА № 09: Тушеная капуста с рожками.......................................................................................

ТЕХКАРТА № 10: Чай с молоком ..............................................................................................

ТЕХКАРТА № 11: Печенье ..........................................................................................................

ТЕХКАРТА № 12: Хлеб пшеничный ...........................................................................................

ТЕХКАРТА № 13: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом ................................

ТЕХКАРТА № 14: Цикорий с молоком......................................................................................

ТЕХКАРТА № 15: Яблоко……………………………………………................................................

ТЕХКАРТА № 16: Салат из свеклы с растительным маслом................................................

ТЕХКАРТА № 17: Суп с зеленым горошком на костном/курином бульоне со сметаной ..

ТЕХКАРТА № 18: Сок ...................................................................................................

ТЕХКАРТА № 19: Мясная котлета с картофельным пюре ....................................................

ТЕХКАРТА № 20: Ленивые вареники с творогом со сливочным маслом и сахаром ........

ТЕХКАРТА № 21: Молоко кипяченое........................................................................................

ТЕХКАРТА № 22: Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом....................................

ТЕХКАРТА № 23: Хлеб/батон с маслом, яйцо отварное .................................................

ТЕХКАРТА № 24: Салат из моркови с растительным маслом и сахаром ...........................

ТЕХКАРТА № 25: Суп гречневый на костном/курином бульоне ..........................................

ТЕХКАРТА № 26: Сложный гарнир с мясом/курами (тушеная капуста с рисом) ..............

ТЕХКАРТА № 27: Рыбная котлета с картофельным пюре ....................................................

ТЕХКАРТА № 28: Кисель............................................................................

ТЕХКАРТА № 29: Сушка .............................................................................................................

ТЕХКАРТА № 30: Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом ............................

ТЕХКАРТА № 31: Салат из капусты с растительным маслом ..............................................

ТЕХКАРТА № 32: Щи на костном бульоне со сметаной ........................................................

ТЕХКАРТА № 33: Гуляш с макаронами ....................................................................................

ТЕХКАРТА № 34: Творожно-манная морковная запеканка……………………………...

ТЕХКАРТА № 35: Кисло-молочный напиток............................................................................

ТЕХКАРТА № 36: Каша кукурузная молочная со сливочным маслом ................................

ТЕХКАРТА № 37: Салат витаминный с растительным маслом ...........................................

ТЕХКАРТА № 38: Суп гороховый на костном/курином бульоне ..................................

ТЕХКАРТА № 39: Домашнее жаркое с мясом/курами ..........................................................

ТЕХКАРТА № 40: Кисель с витамином С................................................................................

ТЕХКАРТА № 41: Рыбный суп ...................................................................................................

ТЕХКАРТА № 42: Чай сладкий с лимоном и сахаром ............................................................

ТЕХКАРТА № 43: Булочка сдобная...........................................................................................

ТЕХКАРТА № 44: Каша манная молочная со сливочным маслом.......................................

ТЕХКАРТА № 45: Салат из свеклы и соленого огурца с растительным маслом ...............

ТЕХКАРТА № 46: Борщ со сметаной на костном/курином бульоне ....................................

ТЕХКАРТА № 47: Гречка с курами/мясом...............................................................................

ТЕХКАРТА № 48: Творожно-вермишелевая запеканка.................................................................

ТЕХКАРТА № 49: Каша ячневая молочная со сливочным маслом .....................................

ТЕХКАРТА № 50: Салат из моркови и свеклы с растительным маслом.............................

ТЕХКАРТА № 51: Суп Харчо на костном/курином бульоне...................................................

ТЕХКАРТА № 52: Манты с мясом .............................................................................................

ТЕХКАРТА № 53: Рыбное суфле ...............................................................................................

ТЕХКАРТА № 54: Каша рисовая молочная со сливочным маслом .....................................

ТЕХКАРТА № 55: Рассольник со сметаной на костном/курином бульоне .........................

ТЕХКАРТА № 56: Мясные биточки с соусом и рожками .......................................................

ТЕХКАРТА № 57: Овощное рагу ................................................................................................

ТЕХКАРТА № 58: Пряник ...........................................................................................................

ТЕХКАРТА № 59: Гречка в молоке со сливочным маслом ...................................................

ТЕХКАРТА № 60: Салат из моркови с растительным маслом .............................................

ТЕХКАРТА № 61: Суп фасолевый на костном/курином бульоне .........................................

ТЕХКАРТА № 62: Ленивые голубцы со сметанным соусом .................................................

ТЕХКАРТА № 63: Пирог рыбный ...............................................................................................

ТЕХКАРТА № 64: Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом ...................................

ТЕХКАРТА № 65: Суп с клецками на костном/курином бульоне .........................................

ТЕХКАРТА № 66: Азу по-татарски ............................................................................................

ТЕХКАРТА № 67: Омлет, салат овощной .................................................................................

ТЕХКАРТА № 68: Вафля.................................................................................................................

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи | Описание блюда | №  техн. карты | Норма выхода продукции, гр.  **2-3 года 3-6 лет** | |
|  |  | стандарт на завтрак: |  | 350-450 | 500-550 |
|  |  | стандарт на обед: |  | 400-550 | 600-800 |

стандарт на полдник: 200-250 300-400

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 | **ДЕНЬ 01: ПОНЕДЕЛЬНИК** | |  |  |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 01 | 180 | 200 |
|  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | 02 | 25/3/5 | 40/5/7 |
|  | Какао с молоком | 03 | 150 | 200 |
| **второй**  **завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  | **ИТОГО:** | **453** | **512** |
| **обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 04 | 40 | 60 |
|  | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 05 | 150 | 200 |
|  | Плов с курицей | 06 | 60/140 | 80/150 |
|  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | 07 | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |
|  | Хлеб ржаной | 08 | 25 | 40 |

## ИТОГО: 565 730

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **полдник** Тушеная капуста с рожками | 09 | 200 | 250 |
| Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье) | 10/11 | 150/8 | 200/20 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 30 | 40 |
|  | **ИТОГО:** | **388** | **510** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 02 | **ДЕНЬ 02: ВТОРНИК** | |  |  |
| **завтрак** | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 13 | 180 | 200 |
|  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | 02 | 25/3/4 | 40/5/7 |
|  | Цикорий с молоком | 14 | 150 | 200 |
| **второй**  **завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  | **ИТОГО:** | **452** | **512** |
| **обед** | Салат из свеклы с растительным маслом | 16 | 40 | 60 |
|  | Суп с зеленым горошком на костном бульоне со сметаной | 17 | 150 | 200 |
|  | Мясная котлета с картофельным пюре | 19 | 60/140 | 80/150 |
|  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | 07 | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Хлеб ржаной | 08 | 25 | 40 |
|  | **ИТОГО:** | **565** | **730** |

**полдник** Ленивые вареники с творогом со 20 200 250

сливочным маслом и сахаром

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Молоко кипяченое |  | 21 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный |  | 12 | 30 | 40 |
|  |  | **ИТОГО:** | **430** | **490** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 03 | **ДЕНЬ 03: СРЕДА** |  |  |  |
| **завтрак** | Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом | 22 | 180 | 200 |
|  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом, яйцо отварное | 23 | 25/3/1/4 | 40/5/1/2 |
|  | Какао с молоком | 03 | 150 | 200 |
| **второй**  **завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  | **ИТОГО:** | **448,25** | **505,5** |
| **обед** | Салат из моркови с сахаром | 24 | 40 | 60 |
|  | Суп гречневый со сметаной на костном бульоне | 25 | 150 | 200 |
|  | Сложный гарнир (капуста тушеная с рисом) с мясом | 26 | 60/140 | 80/150 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | 07 | | 150/  0,00002 | | 200/  0,00002 | |
| Хлеб ржаной | | 08 | 25 | | 40 | |
|  | | **ИТОГО:** | **565** | | **730** | |
| **полдник** Рыбная котлета с картофельным пюре | | 27 | 60/140 | | 90/160 | |
| Кисель с кондитерским изделием (сушки) | | 28/29 | 150/8 | | 200/20 | |
| Хлеб пшеничный | | 12 | 30 | | 40 | |
|  | | **ИТОГО:** | **388** | | **510** | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 04 |  | **ДЕНЬ 04: ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |
|  | **завтрак** | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 30 | 180 | 200 |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | 02 | 25/3/5 | 40/5/7 |
|  |  | Цикорий с молоком | 14 | 150 | 200 |

**второй**

**завтрак** Фрукты/сок 18/15 90 /90 60 /60

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **453** | **512** |
| **обед** | Салат из огурцов и моркови с растительным маслом |  | 31 | 40 | 60 |
|  | Щи на к/б со сметаной |  | 32 | 150 | 200 |
|  | Гуляш с макаронами |  | 33 | 60/140 | 80/150 |
|  | Компот из сухофруктов + витамин «С» |  | 07 | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |
|  | Хлеб ржаной |  | 08 | 25 | 40 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** | **565** | **730** |
| **полдник** Творожно-манная морковная запеканка | 34 | 200 | 250 |
| Кисло-молочный напиток | 35 | 200 | 200 |

Хлеб пшеничный 12 30 40

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **430** | **490** |
|  |  |  |  |  |  |
| 05 |  | **ДЕНЬ 05: ПЯТНИЦА** |  |  |  |
|  | **завтрак** | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 36 | 180 | 200 |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | 02 | 25/3/4 | 40/5/7 |
|  |  | Какао с молоком | 03 | 150 | 200 |
|  | **второй завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **452** | **512** |
|  | **обед** | Салат витаминный с растительным маслом | 37 | 40 | 60 |
|  |  | Суп гороховый на костном бульоне | 38 | 150 | 200 |

Домашнее жаркое с мясом 39 200 230

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кисель + витамин «С» 40 | | | | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |
|  | Хлеб ржаной 08 | | | | 25 | 40 |
|  | **ИТОГО:** | | | | **565** | **730** |
|  | **полдник** Рыбный суп 41 | | | | 200 | 250 |
|  |  | Чай сладкий с лимоном, булочка 42/43  сдобная | | | 150/50 | 200/60 |
|  |  | Хлеб пшеничный 12 | | | 30 | 40 |
|  |  | **ИТОГО:** | | | **430** | **550** |
|  |  |  | | |  |  |
| 06 |  | **ДЕНЬ 06: ПОНЕДЕЛЬНИК** | | |  |  |
|  | **завтрак** | Каша манная молочная со сливочным маслом | | 44 | 180 | 200 |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | | 02 | 25/3/4 | 40/5/7 |
|  |  | Цикорий с молоком | | 14 | 150 | 200 |
|  | **второй завтрак** | Фрукты/сок | | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  |  | | **ИТОГО:** | **452** | **512** |
|  | **обед** | Салат из свеклы и соленого огурца с растительным маслом | | 45 | 40 | 60 |
|  |  | Борщ на курином бульоне со сметаной | | 46 | 150 | 200 |
|  |  | Гречка с курицей | | 47 | 60/140 | 80/150 |
|  |  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | | 07 | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |
|  |  | Хлеб ржаной | | 08 | 25 | 40 |
|  |  |  | | **ИТОГО:** | **565** | **730** |
| **полдник** Творожно-вермишелевая запеканка | | |  | 48 | 200 | 250 |
| Кисло-молочный напиток | | |  | 35 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | | |  | 12 | 30 | 40 |
|  | | |  | **ИТОГО:** | **430** | **490** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 07 |  | **ДЕНЬ 07: ВТОРНИК** |  |  |  |
|  | **завтрак** | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 49 | 180 | 200 |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом, яйцо отварное | 23 | 25/3/1/4 | 40/5/1/2 |
|  |  | Какао с молоком | 03 | 150 | 200 |
|  | **второй завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60/60 |

## ИТОГО: 448,25 505,5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **обед** | Салат из моркови с растительным маслом | |  | 50 | 40 | | 60 | |
|  | Суп Харчо на костном бульоне со сметаной | |  | 51 | 150 | | 200 | |
|  | Манты с мясом | |  | 52 | 200 | | 230 | |
|  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | |  | 07 | 150/  0,00002 | | 200/  0,00002 | |
| Хлеб ржаной | |  | 08 | | | 25 | | 40 |

## ИТОГО: 565 730

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **полдник** Рыбное суфле |  | 53 | 200 | 250 |
| Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье) |  | 10/11 | 150/8 | 200/20 |
| Хлеб пшеничный |  | 12 | 30 | 40 |
|  |  | **ИТОГО:** | **388** | **510** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 08 | **ДЕНЬ 08: СРЕДА** | |  |  | |  | |
|  | **завтрак** | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 54 | 180 | | 200 | |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | 02 | 25/3/4 | | 40/5/7 | |
|  |  | Цикорий с молоком | 14 | 150 | | 200 | |
|  | **второй завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | | 60 /60 | |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **452** | | **512** | |
|  | **обед** | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 31 | 40 | | 60 | |
|  |  | Рассольник на костном бульоне со сметаной | 55 | 150 | | 200 | |
|  |  | Мясные биточки с соусом с рожками | 56 | 60/140 | | 80/150 | |
|  |  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | 07 | 150/  0,00002 | | 200/  0,00002 | |
|  |  | Хлеб ржаной | 08 | 25 | | 40 | |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **565** | | **730** | |
|  | **полдник** Овощное рагу | | 57 | 200 | | 250 | |
| Чай с молоком с кондитерским изделием (пряник) | | | 10/58 | | 150/8 | | 200/20 |
| Хлеб пшеничный | | | 12 | | 30 | | 40 |
|  | | | **ИТОГО:** | | **388** | | **510** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09 |  | **ДЕНЬ 09: ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |
|  | **завтрак** | Гречка в молоке со сливочным маслом | 59 | 180 | 200 |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом, яйцо отварное | 23 | 25/3/1/4 | 40/5/1/2 |
|  |  | Какао с молоком | 03 | 150 | 200 |
|  | **второй завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **448,5** | **505,5** |
|  | **обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 40 | 60 |

Суп фасолевый на костном бульоне 61 150 200

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ленивые голубцы со сметаннным соусом |  | 62 | 200 | 230 |
| Компот из сухофруктов + витамин «С» |  | 07 | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |
| Хлеб ржаной |  | 08 | 25 | 40 |
|  |  | **ИТОГО:** | **565** | **730** |
| **полдник** Пирог рыбный |  | 63 | 200 | 250 |
| Кисель |  | 28 | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный |  | 12 | 30 | 40 |
|  |  | **ИТОГО:** | **380** | **490** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  | **ДЕНЬ 10: ПЯТНИЦА** |  |  |  |
|  | **завтрак** | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 64 | 180 | 200 |
|  |  | Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром | 02 | 25/3/5 | 40/5/8 |
|  |  | Цикорий с молоком | 14 | 150 | 200 |
|  | **второй завтрак** | Фрукты/сок | 18/15 | 90 /90 | 60 /60 |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **453** | **513** |
|  | **обед** | Салат из свеклы с растительным маслом | 16 | 40 | 60 |
|  |  | Суп с клецками на костном бульоне | 65 | 150 | 200 |
|  |  | Азу по-татарски | 66 | 200 | 230 |
|  |  | Компот из сухофруктов + витамин «С» | 07 | 150/  0,00002 | 200/  0,00002 |
|  |  | Хлеб ржаной | 08 | 25 | 40 |
|  |  |  | **ИТОГО:** | **565** | **730** |

**полдник** Омлет, салат овощной 67 200/40 250/60

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Молоко с кондитерским изделием  (вафля) |  | 21/68 | 200/8 | | 200/20 | |
| Хлеб пшеничный | | 12 | | 30 | | 40 |
|  | | **ИТОГО:** | | **478** | | **570** |

**ТЕХКАРТА № 01**

# КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 170 | 170 |
| **2** Масло сливочное | 2 | 2 |
| **3** Сахар | 5 | 5 |
| **4** Крупа пшенная | 10 | 10 |
| 5 Соль | 0,3 | 0,3 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 150 | 150 |
| **2** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **3** | Сахар | 5 | 5 |
| **4** | Крупа пшенная | 15 | 15 |
| 5 | Соль | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 6,6 | |
| **2** | Жиры, г | 9,0 | |
| **3** | Углеводы, г | 22,7 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 202,6 | |
| **5** | B2, мг | 0,02 | |
| **6** | C, мг | 1,95 | |
| **7** | Ca, мг | 185,34 | |
| **8** | Fe, мг | 0,77 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 180 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленное для варки пшено всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное, соль и сахар. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше настояться. За это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** мягкая



**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.



**Температура подачи:** 65±5° С.



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 02**

# ХЛЕБ/БАТОН С МАСЛОМ, СЫРОМ

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 33 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Масло сливочное](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 3 | 3 |
| **2** [Пшеничный хлеб/](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/1/1.php)батон | 25 | 25 |
| **3** [Сыр твердых](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/7/135.php) сортов | 5 | 5 |
| **Рецептура на 52 грамм нетто блюда:** |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Масло сливочное](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 5 | 5 |
| **2** [Пшеничный хлеб/](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/1/1.php)батон | 40 | 40 |
| **3** [Сыр твердых](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/7/135.php) сортов | 7 | 7 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 10.51 |
| **2** | Жиры, г | 15.29 |
| **3** | Углеводы, г | 32.36 |
| **4** | Калорийность, ккал | 308.89 |
| **5** | B2, мг | 0.03 |
| **6** | C, мг | 0.19 |
| **7** | Ca, мг | 126,6 |
| **8** | Fe, мг | 0,47 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 33 | | | **52** |
| **Технология приготовления блюда:**  Ломтик хлеба намазывают маслом, сверху кладут кусочек сыра.  **Органолептические показатели качества:**  **Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления    **Вкус и запах:** свойственные набору продуктов  **ТЕХКАРТА № 03**  **КАКАО С МОЛОКОМ**  Вид обработки: **варка**  Варианты замены блюда:  **Рецептура на 150 грамм нетто блюда**: | | |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** [Какао](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 1 | 1 | |
| **2** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/10.php) | 150 | 150 | |
| **3** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/14.php) | 10 | 10 | |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** |  |  | |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** [Какао](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 2 | 2 | |
| **2** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/10.php) | 150 | 150 | |
| **3** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/14.php) | 15 | 15 | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 1,2 |
| **2** | Жиры, г | 1,3 |
| **3** | Углеводы, г | 13,0 |
| **4** | Калорийность, ккал | 90,0 |
| **5** | B2, мг | 0,03 |

|  |  |
| --- | --- |
| **6** C, мг | 1,17 |
| **7** Ca, мг | 109,78 |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года 3-6 лет** | |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко и доводят до кипения.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан



**Консистенция:** жидкая



**Цвет:** светло-шоколадный



**Вкус:** сладкий, с привкусом какао и молока



**Запах:** свойственный какао



**Температура**  **подачи:** 65±5° С



**Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления**

**ТЕХКАРТА № 18**

# Сок натуральный

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 90 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** |  | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Сок натуральный |  | 90 | 90 |
| **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** | |  | |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | | **Нетто, гр.** |
| **1** Сок натуральный | | 60 | | 60 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 0,5 |
| **2** | Жиры, г | 0 |
| **3** | Углеводы, г | 10,1 |

**4** Калорийность, ккал 46

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | B2, мг | 0,01 |
| **6** | C, мг | 2 |
| **7** | Ca, мг | 7 |
| **8** | Fe, мг | 1,4 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 90 60

**Технология приготовления блюда:**

Готовый продукт промышленного производства.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов .



**Срок реализации: в** соответствии с указаниями на упаковке.



**ТЕХКАРТА № 04**

# САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** |  | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) |  | 50 | 40 |
| **2** | Масло растительное |  | 1 | 1 |
| **3** | Лук |  | 10 | 5 |
| 4 | Соль |  | 0,4 | 0,4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 70 | 60 |
| **2** Масло растительное | 1 | 1 |
| **3** Лук | 10 | 5 |
| 4 Соль | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 0,7 |
| **2** | Жиры, г | 2,1 |
| **3** | Углеводы, г | 3,9 |
| **4** | Калорийность, ккал | 36 |
| **5** | B2, мг | 0.04 |
| **6** | C, мг | 0.03 |
| **7** | Ca, мг | 52.5 |
| **8** | Fe, мг | 30.12 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 40 60

**Технология приготовления блюда:**

Морковь вымыть, очистить, обдать холодной кипяченной водой, натереть на крупной терке, соединить с репчатым луком, маслом, посолить и перемешать.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления



**ТЕХКАРТА № 05**

# СВЕКОЛЬНИК НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| 1 | Мясо | 10 | 10 |
| **2** | [Морковь](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/12/5.php) | 10 | 9 |

**3** Картофель 70 60

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | [Лук](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/10/14.php) | 5 | 4 |
| **5** | [Масло растительное](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 1 | 1 |
| **6** | Свекла | 40 | 30 |
| **7** | Сметана | 5 | 5 |
| **8** | Масло сливочное | 2 | 2 |

**9** Томатная паста 1 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10** Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **11** Соль | 0,4 | 0,4 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| 1 Мясо | 20 | 20 |
| **2** [Морковь](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/12/5.php) | 10 | 9 |
| **3** Картофель | 90 | 80 |
| **4** [Лук](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/10/14.php) | 10 | 9 |

**5** [Масло растительное](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) 2 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6** | Свекла | 40 | 30 |
| **7** | Сметана | 5 | 5 |
| **8** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **9** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **10** | Яйцо | 1/10 | 1/10 |
| **11** | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 1,92 |
| **2** | Жиры, г | 6,33 |
| **3** | Углеводы, г | 10,05 |
| **4** | Калорийность, ккал | 104,12 |
| **5** | B2, мг | 0,1 |

**6** C, мг 12,35

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7** | Ca, мг |  | 60,2 |
| **8** | Fe, мг |  | 1,3 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 180 200

**Технология приготовления блюда:**

Для приготовления свекольника используется мясной или куриный бульон из мяса или птицы, предназначенного для приготовления второго блюда. Готовый бульон процеживают, предварительно сливают жир. Очищенную, и вымытую свеклу нарезать соломкой или нашинковать. Сложить в кастрюлю, добавить бульон, томат, сливочное масло, тушить, закрыв крышкой. Для улучшения цвета свекольника свеклу следует тушить вместе с небольшим количеством томат-пасты. В кипящий бульон или воду кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят до полуготовности. Морковь, лук припускают в небольшом кол-ве воды с добавлением растительного масла, соединяют со свеклой и складывают в кипящий мясной бульон. Варят до готовности. В готовый суп кладут сметану, доводят до кипения.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены



**Консистенция:** мягкая



**Цвет:** малиновый



**Вкус:** кисловато-сладкий. Не допустим привкус сырой свеклы



**Температура** 65±5° С **подачи:**



**ТЕХКАРТА № 06**

# ПЛОВ С МЯСОМ/КУРАМИ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** |  | **Брутто, гр.** | | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Мясо/](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/13/62.php)куры |  | 50 | | 50 |
| **2** | рис |  | 30 | | 30 |
| **3** | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/5.php) |  | 10 | 9 | |
| **4** | [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/4.php) |  | 10 | 9 | |
| **5** | Масло сливочное |  | 3 | 3 | |
| **6** | [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/117.php) растительное |  | 2 | 2 | |
| **7** Соль | | | 0,4 | 0,4 | |
| **Рецептура на 230 грамм нетто блюда:** | | |  |  | |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** [Мясо/](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/13/62.php)куры | | | 80 | 80 | |
| **2** [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/3.php) | | | 40 | 40 | |
| **3** [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/5.php) | | | 10 | 8 | |
| **4** [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/4.php) | | | 15 | 10 | |
| **5** Масло сливочное | | | 4 | 4 | |
| **6** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/117.php) растительное | | | 2 | 2 | |
| **7** Соль | | | 1 | 1 | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 7.4 |
| **2** | Жиры, г | 7.3 |
| **3** | Углеводы, г | 18.4 |
| **4** | Калорийность, ккал | 166 |
| **5** | B2, мг | 0 |
| **6** | C, мг | 0.1 |
| **7** | Ca, мг | 0.5 |
| **8** | Fe, мг | 11.5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 230

**Технология приготовления блюда:**

Нарезанные кусочками куры посыпают солью и обжаривают, добавляют пассированные морковь и лук. Куры и овощи заливают бульоном или водой доводят до кипения и высыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой и варят на медленном огне 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя куры вместе с рисом и овощами.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов



**Температура подачи:** 65±5° С



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления



**ТЕХКАРТА № 07**

# КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Сухофрукты](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 10 | 10 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php)  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | 10 | 10 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Сухофрукты](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 10 | 10 |

**2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 10 10

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 1,2 |
| **2** | Жиры, г | 0 |
| **3** | Углеводы, г | 21,8 |
| **4** | Калорийность, ккал | 89,9 |
| **5** | B2, мг | 0 |
| **6** | C, мг | 0.4 |
| **7** | Ca, мг | 49,14 |
| **8** | Fe, мг | 0,01 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Сухие фрукты перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают несколько раз водой (при промывании фрукты следует вынимать из воды, а не сливать воду, т.к. на дне посуды остается песок). Подготовленные фрукты 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. Компот витаминизируют витамином «С» на порцию непосредственно перед раздачей.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** мягкая



|  |  |
| --- | --- |
| **Цвет:**  **Вкус и запах:** | прозрачный, светло-коричневый свойственные сухофруктам |

**Температура подачи:** 40±5° С



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления



**ТЕХКАРТА № 08**

# ХЛЕБ РЖАНОЙ

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 25 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Хлеб](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) ржаной | 25 | 25 |
| **Рецептура на 40 грамм нетто блюда:** |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Хлеб ржаной | 40 | 40 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 1,96 |
| **2** | Жиры, г | 0,40 |
| **3** | Углеводы, г | 18,4 |
| **4** | Калорийность, ккал | 82 |
| **5** | B2, мг | 0,03 |
| **6** | C, мг | 0 |
| **7** | Ca, мг | 20 |
| **8** | Fe, мг | 1,1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 25 40

**Технология приготовления блюда:**

Готовый продукт промышленного производства.

**Органолептические показатели качества:**

**Температура подачи:** в соответствии с указаниями на упаковке



**Срок реализации:** в соответствии с указаниями на упаковке



**ТЕХКАРТА № 09**

# ТУШЕНАЯ КАПУСТА С РОЖКАМИ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Капуста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 100 | 90 |

**2** Лук 10 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 9 |
| **4** | Сливочное масло | 2 | 2 |
| **5** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **6** | Рожки | 15 | 15 |
| **7** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**8** Томат паста 1 1

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Капуста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 150 | 130 |

**2** Лук 10 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Сливочное масло | 5 | 5 |
| **5** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **6** | Рожки | 20 | 20 |
| **7** | Соль | 2 | 2 |
| **8** | Томат паста | 2 | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 2,5 |
| **2** | Жиры, г | 2,4 |
| **3** | Углеводы, г | 9,8 |
| **4** | Калорийность, ккал | 70,8 |
| **5** | B2, мг | 0,09 |
| **6** | C, мг | 18,3 |
| **7** | Ca, мг | 99,97 |
| **8** | Fe, мг | 2,02 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 250

**Технология приготовления блюда:**

Капусту очистить, нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, положить масло, воду или бульон и тушить под крышкой 20 минут. Затем положить пассированный лук, морковь мелко нашинкованную, томат, соль и продолжать тушить до готовности. Рожки отварить в кипящей подсоленной воде, промыть и заправить сливочным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вкус и запах:** | свойственные набору продуктов |

**Температура** 65±5° С **подачи:**



**Срок**



**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**ТЕХКАРТА № 10**

# ЧАЙ С МОЛОКОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Чай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 0,05 | 0,05 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 10 | 10 |
| **3** Молоко | 150 | 150 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Чай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 0,05 | 0,05 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 12 | 12 |
| **3** Молоко | 120 | 120 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 2,2 | |
| **2** | Жиры, г | 2,8 | |
| **3** | Углеводы, г | 17,9 | |
| **4** Калорийность, ккал | | | 108,1 |
| **5** B2, мг | | | 0,07 |
| **6** C, мг | | | 0.65 |
| **7** Ca, мг | | | 60,35 |
| **8** Fe, мг | | | 0,09 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Воду прокипятить 2-3 минуты, заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течении 5-6 минут, процедить, добавить кипяток, сахар и горячее молоко на определенное количество порций, остудить до температуры 40-45 градусов.

**Органолептические показатели качества:**

**Цвет:** молочно-коричневый



**Вкус и аромат:** характерен для сорта чая, умеренно сладкий



**Температура** 40±5° С **подачи:**



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления



**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 11**

# ПЕЧЕНЬЕ

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 8 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Печенье | 8 | 8 |
| **Рецептура на 20 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Печенье | 20 | 20 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание питательных веществ на 100 грамм № Наименование показателя**  **блюда** | |
| **1** Белки, г | 0,74 |
| **2** Жиры, г | 1,0 |
| **3** Углеводы, г | 7,6 |
| **4** Калорийность, ккал | 40,6 |
| **5** B2, мг | 0,015 |
| **6** C, мг | 0 |
| **7** Ca, мг | 10 |
| **8** Fe, мг | 0,55 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 8  **Технология приготовления блюда:**  Готовый продукт промышленного производства  **Органолептические показатели качества:**  **Температура** в соответствии с указаниями на упаковке  **подачи:**  **Срок** в соответствии с указаниями на упаковке  **реализации:**  **ТЕХКАРТА № 12**  **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ**  Вид обработки: **без обработки**  Варианты замены блюда:  **Рецептура на 30 грамм нетто блюда**: | | | 20 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** Хлеб пшеничный | 30 | 30 | |
| **Рецептура на 40 грамм нетто блюда**: |  |  | |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** Хлеб пшеничный | 40 | 40 | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание питател № Наименование показателя** | **ьных веществ на 100 грамм**  **блюда** |
| **1** Белки, г | 3,04 |
| **2** Жиры, г | 0,32 |
| **3** Углеводы, г | 19,44 |
| **4** Калорийность, ккал | 0,93 |
| **5** B2, мг | 0,03 |
| **6** C, мг | 0 |
| **7** Ca, мг | 20 |
| **8** Fe, мг | 1,1 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 30  **Технология приготовления блюда:**  Готовый продукт промышленного производства  **Органолептические показатели качества:**  **Температура** в соответствии с указаниями на упаковке  **подачи:**  **Срок** в соответствии с указаниями на упаковке  **реализации:**  **ТЕХКАРТА № 13**  **КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ**  Вид обработки: **варка**  Варианты замены блюда:  **Рецептура на 180 грамм нетто блюда**: | | | | 40 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** | [Крупа](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) пшеничная | 10 | 10 | |
| **2** | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 5 | 5 | |
| **3** | Молоко | 170 | 170 | |
| **4** | Соль | 0,4 | 0,4 | |
| **5** | Масло сливочное | 2 | 2 | |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Крупа](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) пшеничная | 15 | 15 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 5 | 5 |
| **3** Молоко | 150 | 150 |
| **4** Соль | 0,5 | 0,5 |

**5** Масло сливочное 3 3

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 3,3 |

**2** Жиры, г 2,9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Углеводы, г | 19,5 |
| **4** | Калорийность, ккал | 111,2 |
| **5** | B2, мг | 0,1 |

**6** C, мг 1.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7** | Ca, мг | 40 |
| **8** | Fe, мг | 4,4 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 180 200

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки крупу пшеничную всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Каша подается с добавлением сахара.

**Органолептические показатели качества:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Внешний вид:**  **Консистенция:** | каша хорошо растекается по тарелке.  Крупа хорошо набухшая, разварена мягкая |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Вкус и запах:** | свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши |

свойственные набору продуктов без признаков вкуса



**Цвет:** пригорелой каши

**Температура подачи:** 65±5° С



**Срок** в соответствии с указаниями на упаковке



**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 14**

# ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Цикорий](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 1 | 1 |
| **2** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/10.php) | 150 | 150 |
| **3** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/14.php) | 10 | 10 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: | |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Цикорий](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 2 | 2 |
| **2** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/10.php) | 120 | 120 |
| **3** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/14.php) | 15 | 15 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 2,9 |

**2** Жиры, г 2,4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Углеводы, г | 14,4 |
| **4** | Калорийность, ккал | 91,0 |
| **5** | B2, мг | 0,02 |
| **6** | C, мг | 1 |
| **7** | Ca, мг | 108,24 |
| **8** | Fe, мг | 0,02 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Цикорий кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко и доводят до кипения.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан



**Консистенция:** жидкая



**Цвет:** светло-шоколадный



**Вкус:** сладкий, с привкусом цикория и молока



**Запах:** свойственный цикорию



**Температура** 40±5° С **подачи:**

**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 15**

# Яблоко

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 90 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** |  | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Яблоко |  | 90 | 90 |
| **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** | |  | |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | | **Нетто, гр.** |
| **1** Яблоко | | 60 | | 60 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 0,4 |
| **2** | Жиры, г | 0,4 |
| **3** | Углеводы, г | 9,8 |

**4** Калорийность, ккал 47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | B2, мг | 1,1 |
| **6** | C, мг | 11 |
| **7** | Ca, мг | 1,6 |
| **8** | Fe, мг | 12 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 90 60

**Технология приготовления блюда:**

Яблоки моют, очищают от косточек, нарезают кружочками или делят на дольки. Подают в вазочках.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов .



**Срок реализации:** В соответствии с указаниями.



**ТЕХКАРТА № 16**

# САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 50 | 40 |
| **2** Масло растительное | 1 | 1 |
| **3** Лук | 10 | 5 |
| **4** Соль | 0,4 | 0,4 |
| **Рецептура на 60 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 70 | 60 |
| **2** Масло растительное | 2 | 2 |
| **3** Лук | 10 | 5 |
| **4** Соль | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | - | |
| **2** | Жиры, г | 2,8 | |
| **3** | Углеводы, г | - | |
| **4** Калорийность, ккал | | | 26,2 |
| **5** B2, мг | | | 0,05 |
| **6** C, мг | | | 4,48 |
| **7** Ca, мг | | | 16,45 |
| **8** Fe, мг | | | 0,61 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 40 60

**Технология приготовления блюда:**

Свеклу вымыть и сварить в кожуре до готовности. Охлажденную вареную свеклу очистить, ополоснуть холодной кипяченой водой, натереть на крупной терке, добавить растительное масло, соль по вкусу.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления



**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 17**

# СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 10 | 10 |
| **2** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |

**3** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное 1 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | Картофель | 70 | 60 |
| **5** | Морковь | 8 | 6 |
| **6** | Масло сливочное | 2 | 2 |

**7** Зеленый горошек 10 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8** Сметана | | 5 | 5 |
| **9** Лук | | 8 | 6 |
| **10** Соль | | 0,4 | 0,4 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: | |  |  |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| 1 Мясо | | 20 | 20 |
| **2** Яйцо | | 1/7 | 1/7 |

**3** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное 2 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | Картофель | 100 | 80 |
| **5** | Морковь | 10 | 8 |
| **6** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **7** | Зеленый горошек | 15 | 15 |
| **8** | Сметана | 5 | 5 |
| **9** | Лук | 10 | 9 |
| **10** | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 6,26 | |
| **2** | Жиры, г | 6,95 | |
| **3** | Углеводы, г | 16,0 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 150,02 | |
| **5** | B2, мг | 0,07 | |
| **6** | C, мг | 8,2 | |
| **7** | Ca, мг | 29,69 | |
| **8** | Fe, мг | 1,07 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 180 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Очищенный промытый картофель нарезают кубиками. В процеженный подсоленный мясной бульон закладывают нарезанный картофель и варят до полуготовности 7-10 минут. Очищенные, промытые и нашинкованные морковь и лук пассеруют, добавляют в кипящий бульон, затем зеленый горошек. Варят до готовности 10-15 минут. В готовый суп добавляют зелень, сметану, яйцо и доводят до кипения.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид: Овощи должны сохранить форму нарезки**



**Консистенция:** мягкая



**Вкус и запах: свойственный данному набору овощей**



**ТЕХКАРТА № 19**

# МЯСНАЯ КОТЛЕТА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Картофель | 120 | 100 |
| **2** | [Растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) масло | 2 | 2 |
| **3** | Мясо | 50 | 50 |

**4** Лук 8 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Морковь | 8 | 7 |
| **6** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **7** | Томат-паста | 2 | 2 |

**8** Яйцо 1/12 1/12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9** Молоко | 50 | 50 |
| **10** Соль | 0,8 | 0,8 |
| **Рецептура на 230 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Картофель | 190 | 170 |

**2** [Растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) масло 3,0 3,0

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Мясо | 80 | 80 |
| **4** | Лук | 10 | 9 |
| **5** | Морковь | 10 | 9 |
| **6** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **7** | Томат-паста | 2,0 | 2,0 |
| **8** | Яйцо | 1/7 | 1/7 |
| **9** | Молоко | 40 | 40 |
| **10** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 19,15 |
| **2** | Жиры, г | 19,79 |
| **3** | Углеводы, г | 37,78 |
| **4** | Калорийность, ккал | 398,85 |
| **5** | B2, мг | 0,16 |
| **6** | C, мг | 18,76 |
| **7** | Ca, мг | 73,21 |

**8** Fe, мг 1,92

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 230

**Технология приготовления блюда:**

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хлебом (хлеб размочить в воде и слегка отжать). Мясной фарш посолить и хорошо выбить, постепенно добавляя 1 ст.ложку холодной воды. Из котлетной массы сделать котлеты, масса которых должна соответствовать возрастным потребностям детей. Обжаривают котлеты с обеих сторон, примерно в течении 10 минут. После обжарки котлеты складывают в сотейник, закрывают крышкой и помещают в духовой шкаф еще на 10 минут. Сотейник можно заменить противнем. Готовность котлет определяется так: если при протыкании их вилкой сок не окрашивается в розовый цвет, они готовы.

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.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** не допускаются кусочки непотертого картофеля



**Консистенция:** густая, пышная, однородная

**Цвет:** бело-кремовый

нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не

**Вкус и запах:** допускаются: цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, запах подгорелого молока, вкус водянистый

**Температура подачи:** 65±5° С

**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 20**

# ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И САХАРОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Творог](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 160 | 160 |

**2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 8 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **4** | Яйцо куриное | 1/12 | 1/12 |
| **5** | Мука пшеничная | 20 | 20 |
| **6** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Творог](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 160 | 160 |

**2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 13 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **4** | Яйцо куриное | 1/5 | 1/5 |
| **5** | Мука пшеничная | 30 | 30 |
| **6** | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 22,4 |

**2** Жиры, г 14,6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Углеводы, г | 190,7 |
| **4** | Калорийность, ккал | 212,3 |
| **5** | B2, мг | 0 |
| **6** | C, мг | 0,1 |
| **7** | Ca, мг | 0,5 |
| **8** | Fe, мг | 11,5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 250

**Технология приготовления блюда:**

Творог пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, сахар, часть муки хорошо смешать до получения однородной массы, выложить ее на стол, посыпанный мукой, раскатывают пластами, разрезают на кусочки. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении. Вареники готовы, когда всплывут на поверхность воды. Их осторожно вынуть шумовкой. При подаче полить сливочным соусом.

**Органолептические показатели качества:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Внешний вид:**  **Консистенция:**  **Цвет:** | изделия должны сохранить форму мягкая, нежная белый |

свойственные входящим продуктам, запах сливочно-



**Вкус и запах:** творожный

**Температура подачи:** 65±5° С



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления



**ТЕХКАРТА № 21**

# МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 200 | 200 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 200 | 200 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 2,9 |
| **2** | Жиры, г | 2,4 |
| **3** | Углеводы, г | 4,7 |
| **4** | Калорийность, ккал | 53 |
| **5** | B2, мг | 0,12 |
| **6** | C, мг | 1,2 |
| **7** | Ca, мг | 115,3 |
| **8** | Fe, мг | 0,1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 200

**Технология приготовления блюда:**

Молоко кипятят не более 2-3 минут в посуде, предназначенной для этих целей, а затем охлаждают и разливают в стаканы.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** должен быть без пленки на поверхности



**Консистенция:** жидкая



**Цвет:** белый, с кремовым оттенком



**Вкус:** характерный для кипяченого молока, сладковатый



**Температура** не ниже +15° С



**подачи:**

**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления



**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 22**

# СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Вермишель | 8 | 8 |
| **2** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 170 | 170 |
| **3** [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 2 | 2 |
| **4**  Соль | 0,4 | 0,4 |
| **5** Сахар  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | 5 | 5 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Вермишель | 10 | 10 |
| **2** [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 150 | 150 |
| **3** [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3 | 3 |
| **4** Соль | 0,5 | 0,5 |

**4** Сахар 5 5

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 7,18 |
| **2** | Жиры, г | 6,5 |
| **3** | Углеводы, г | 23,54 |
| **4** | Калорийность, ккал | 181 |
| **5** | B2, мг | 0.25 |
| **6** | C, мг | 1,13 |
| **7** | Ca, мг | 202 |
| **8** | Fe, мг | 0,63 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 180 200

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки вермишель всыпают в подсоленное кипящее молоко.

Добавляют масло сливочное и сахар. Суп варят до готовности вермишели, помешивая. Закрывают котел крышкой и дают настояться; за это время суп приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

**Органолептические показатели качества:**

**Температура**



**подачи:** 65±5° С

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления



|  |  |
| --- | --- |
| **Вкус и запах:** | свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелого супа. |

**ТЕХКАРТА № 23**

# ХЛЕБ/БАТОН С МАСЛОМ, ЯЙЦО ОТВАРНОЕ

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 28,25 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Масло сливочное](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 3 | 3 |
| **2** [Пшеничный хлеб/](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/1/1.php)батон | 25 | 25 |
| **3** Яйцо | 1/4 | 1/4 |
| **Рецептура на 45,5 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Масло сливочное](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 5 | 5 |
| **2** [Пшеничный хлеб/](http://pbprog.kz/databases/foodstuffsdoup1/1/1.php)батон | 40 | 40 |
| **3** Яйцо | 1/2 | 1/2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 15.51 | |
| **2** | Жиры, г | 23,29 | |
| **3** | Углеводы, г | 32.36 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 200,89 | |
| **5** | B2, мг | 0,11 | |
| **6** | C, мг | 0.11 | |
| **7** | Ca, мг | 0,16 | |
| **8** | Fe, мг | 13,56 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 28,25 | | | 45,5 |

**Технология приготовления блюда:**

Ломтик хлеба намазывают маслом. Яйцо варят не менее 10 минут после закипания, промывают холодной водой, очищают и разрезают на части.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** мягкая



ровные ломтики хлеба, намазанные маслом, сверху яйцо **Внешний вид:** отварное



**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов.



**Температура** 65±5° С.



**подачи:**

**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 24**

# САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И САХАРОМ

Вид обработки: **без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 50 | 40 |
| **2** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **3** | Сахар | 2 | 2 |
| **4** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 60 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 70 | 60 |
| **2** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **3** | Сахар | 7 | 7 |
| **4** | Соль | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 1,1 | |
| **2** | Жиры, г | 0,09 | |
| **3** | Углеводы, г | 10,7 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 42 | |
| **5** | B2, мг | 0,06 | |
| **6** | C, мг | 4,1 | |
| **7** | Ca, мг | 22,4 | |
| **8** | Fe, мг | 0,61 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

1. 10,5 часов 40 60

**Технология приготовления блюда:**

Морковь вымыть, очистить, обдать холодной кипяченной водой, натереть на крупной терке, соединить с сахаром, растительным маслом, посолить и перемешать.

**Органолептические показатели качества:**

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.



**ТЕХКАРТА № 25**

# СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 10 | 10 |
| **2** | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 10 | 9 |

**3** Масло растительное 1 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | Лук | 5 | 4 |
| **5** | Сметана | 5 | 5 |
| **6** | Картофель | 70 | 60 |
| **7** | Крупа гречневая | 3 | 3 |
| **8** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **9** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 20 | 20 |
| **2** | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | 15 | 10 |

**3** Масло растительное 2 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Лук | 10 | 9 |
| **5** | Сметана | 5 | 5 |
| **6** | Картофель | 100 | 70 |
| **7** | Крупа гречневая | 5 | 5 |
| **8** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **9** | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 2,6 |

**2** Жиры, г 2,9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** Углеводы, г | 3,2 |  |
| **4** Калорийность, ккал | 48,9 |  |
| **5** B2, мг | 0,03 |  |
| **6** C, мг | 1,88 |  |
| **7** Ca, мг | 6,76 |  |
| **8** Fe, мг | 0,472 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 150 | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

В кипящий мясной бульон закладываем предварительно очищенный, промытый, нарезанный кубиками картофель. Варим картофель до полуготовности. Гречневую крупу перебираем, промываем и добавляем в кастрюлю с готовящимся картофелем. Варим 15 минут. В это время подготавливаем овощи: чистим и промываем лук и морковь. Мелко нарезаем и пассируем в сливочном масле, добавляем в кастрюлю и варим суп до готовности.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** картофель и гречневая крупа не разварены



**Консистенция:** мягкая, сочная



**Вкус и запах:** свойственен набору продуктов



**Цвет:** прозрачный



**Температура подачи:** 65±5° С.



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 26**

# СЛОЖНЫЙ ГАРНИР С МЯСОМ/КУРАМИ (ТУШЕНАЯ КАПУСТА С РИСОМ)

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | | 10 | 9 |
| **2** Масло растительное | | 2 | 2 |
| **3** Лук | | 10 | 9 |
| **4** Мясо/куры | | 50 | 50 |
| **5** Капуста | | 90 | 80 |
| **6** Крупа рис | | 10 | 10 |
| **7** Масло сливочное | | 3 | 3 |
| **8** Соль  **Рецептура на 230 грамм нетто блюда**: | | 0,8 | 0,8 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/10/36.php) | | 12 | 10 |
| **2** Масло растительное | | 2 | 2 |
| **3** Лук | | 10 | 9 |

**4** Мясо/куры 80 80

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Капуста | 120 | 110 |
| **6** | Крупа рис | 20 | 20 |
| **7** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **8** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 3,5 | |
| **2** | Жиры, г | 4,3 | |
| **3** | Углеводы, г | 18,4 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 126,9 | |
| **5** | B2, мг | 0.04 | |
| **6** | C, мг | 19,1 | |
| **7** | Ca, мг | 23,7 | |
| **8** | Fe, мг | 9,5 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 230 |

**Технология приготовления блюда:**

Белокочанную капусту очистить, нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, воду или бульон и тушить под крышкой 20 минут. Затем положить пассированный лук, мелко нашинкованную морковь, добавить соль и продолжать тушить до готовности. Нарезанное мясо/курицу тушить с капустой до готовности. Промытый очищенный рис варить до готовности, заправить сливочным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид: Продукты сохранили форму нарезки**



**Консистенция:** мягкая



**Вкус и запах:** свойственен набору продуктов



**Температура подачи:** 65±5° С.



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 27**

# РЫБНАЯ КОТЛЕТА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Рыба](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 60 | 30 |

**2** [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 130 120

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 8 | 6 |
| **4** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **5** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **6** | Мука | 5 | 5 |
| **7** | Лук | 8 | 6 |
| **8** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **9** | Молоко | 50 | 50 |
| **10** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Рыба](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 130 | 70 |

**2** [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 140 130

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **5** | Яйцо | 1/7 | 1/7 |
| **6** | Мука | 5 | 5 |
| **7** | Лук | 10 | 8 |
| **8** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **9** | Молоко | 40 | 40 |
| **10** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 12,5 | |
| **2** | Жиры, г | 10,8 | |
| **3** | Углеводы, г | 15,1 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 195,5 | |
| **5** | B2, мг | 0,19 | |
| **6** | C, мг | 0,3 | |
| **7** | Ca, мг | 48,8 | |
| **8** | Fe, мг | 1,94 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 250 |

**Технология приготовления блюда:**

Очистить картофель и залить кипящей подсоленной водой, варить до готовности при слабом кипении. Отвар слить, горячий картофель протереть через протирочную машину. В протертый картофель добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбить и тщательно перемешать до получения пышной однородной массы.

Тщательно вымытое рыбное филе пропустить 2 раза на мясорубке, добавить подготовленные яйца, размягчённое сливочное масло, соль, измельченный лук репчатый, замоченный в воде и хорошо отжатый пшеничный хлеб. Полученную массу посолить и хорошо перемешать. Сформировать котлеты, обвалять их в муке и запекать в духовом шкафу при температуре от +220 до 250 градусов.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** Котлета имеет круглую или яйцевидную приплюснутую форму. Пюре - без комочков не протертого картофеля



**Консистенция:** Пюре- густая, пышная, однородная . Котлета - однородная, рыхлая, сочная.



**Вкус и запах:** нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускаются посторонние привкусы, запах и привкус кислого хлеба.



**Цвет:** Котлеты - белый с сероватым оттенком , пюре - бело- кремовый



**ТЕХКАРТА № 28**

# КИСЕЛЬ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** |  | **Нетто, гр.** |
| **1** | Кисель | 10 |  | 10 |
| **2** | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 5 |  | 5 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр. Нетто, гр.** | |  |
| **1** Кисель 10 | | | 10 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 10  **Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда** (витамины, микроэлементы): | | | 10 |
| **№ Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |  |
| **1** Белки, г | 0,68 | |  |
| **2** Жиры, г | 0 | |  |
| **3** Углеводы, г | 14,5 | |  |
| **4** Калорийность, ккал | 58 | |  |
| **5** B2, мг | 0,54 | |  |
| **6** C, мг | 21 | |  |
| **7** Ca, мг | 0.48 | |  |
| **8** Fe, мг | 0,3 | |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |  |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |  |
| **1** 10,5 часов 150 | | 200 |  |

**Технология приготовления блюда:**

Порошок киселя тщательно растворить в кипяченной остывшей воде, после того как основное количество воды закипит, при непрерывном помешивании, чтобы не образовались комки влить разведенный концентрат, добавить сахар и довести до кипения. Варить кисель 30 минут. Напиток охладить, изредка помешивая, чтобы на поверхности не образовались пленки. В охлажденный кисель перед раздачей добавить аскорбиновую кислоту с целью «С» витаминизации.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** Отвар тягучий



**Вкус и запах:** свойственные киселю



**Цвет:** Светло-розовый



**Температура подачи:** 40±5° С.



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 29**

# СУШКА

Вид обработки: **нет**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 8 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Сушка | 8 | 8 |
| **Рецептура на 20 грамм нетто блюда**: |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Сушка | 20 | 20 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 2,14 |
| **2** | Жиры, г | 0,32 |
| **3** | Углеводы, г | 14,02 |
| **4** | Калорийность, ккал | 68,2 |
| **5** | B2, мг | 0,03 |

**6** C, мг 0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7** Ca, мг | 20 |  |
| **8** Fe, мг | 1,1 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 8 20

**Технология приготовления блюда:**

Готовый продукт промышленного производства.

**Органолептические показатели качества:**

**Температура подачи:** в соответствии с указаниями на упаковке.



**Срок** в соответствии с указаниями на упаковке.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 30**

# КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Крупа геркулесовая | 10 | 10 |
| **2** | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 5 | 5 |
| **3** | Сливочное масло | 2 | 2 |
| **4** | Молоко | 170 | 170 |
| **5** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Крупа геркулесовая | 15 | 15 |
| **2** | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 5 | 5 |
| **3** | Сливочное масло | 3 | 3 |
| **4** | Молоко | 150 | 150 |
| 5 | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 3,16 | |
| **2** | Жиры, г | 5,09 | |
| **3** | Углеводы, г | 16,7 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 120,5 | |
| **5** | B2, мг | 0.1 | |
| **6** | C, мг | 0.2 | |
| **7** | Ca, мг | 40,8 | |
| **8** | Fe, мг | 0,5 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 180 200

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленный для варки геркулес всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное и сахар. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше настояться.

**Органолептические показатели качества:**

Каша хорошо растекается по тарелке. Крупа хорошо **Внешний вид:**  набухшая, разварена.



**Консистенция:** каши мягкая



свойственные набору продуктов без признаков вкуса

**Вкус и запах:** пригорелой каши.



**Цвет:** свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.



**Температура подачи:** 65±5° С.



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 31**

# САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: стандартная обработка

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Морковь 40 | | | 30 |
| 2 Соль 0,4 | | | 0,4 |
| **3** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное 1  4 Огурцы 20  **Рецептура на 60 грамм нетто блюда**: | | | 1  10 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Морковь 50 | | | 40 |
| **2** Соль 0,5 | | | 0,5 |

**3** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное 1 1

4 Огурцы 30 20

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 1,9 | |
| **2** | Жиры, г | 11,1 | |
| **3** | Углеводы, г | 5 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 128 | |
| **5** | B2, мг | 0,05 | |
| **6** | C, мг | 20,1 | |
| **7** | Ca, мг | 37,6 | |
| **8** | Fe, мг | 0,7 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 40 60

**Технология приготовления блюда:**

Морковь очистить, вымыть в проточной воде и мелко нашинковать, огурцы натереть на крупной терке, добавить соль и растительное масло.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 32**

# ЩИ НА КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Картофель | 70 | 60 |

**2** [Растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) масло 1 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Капуста | 40 | 28 |
| **4** | Лук | 5 | 4 |
| **5** | Морковь | 10 | 8,0 |
| **6** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **7** | Томат-паста | 1 | 1 |
| **8** | Сметана | 5 | 5 |
| **9** | Соль | 0,4 | 0,4 |
| **10** | Мясо | 10 | 10 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Картофель | 100 | 80 |

**2** [Растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) масло 2 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Капуста | 50 | 38 |
| **4** | Лук | 10 | 8 |
| **5** | Морковь | 10 | 8 |
| **6** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **7** | Томат-паста | 2 | 2, |

**8** Сметана 5 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9** | Соль | 1 | 1 |
| **10** | Мясо | 20 | 20 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 2,1 |
| **2** | Жиры, г | 2,6 |
| **3** | Углеводы, г | 3,4 |

**4** Калорийность, ккал 46,3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | B2, мг | 0,039 |
| **6** | C, мг | 1,7 |
| **7** | Ca, мг | 13,09 |
| **8** | Fe, мг | 0,745 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

В кипящий мясной бульон положить нарезанный брусками картофель варить минут 7-10 минут. Капусту очистить, промыть, мелко нарезать. Тушить в небольшом количестве бульона в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Мелко нарезанные морковь и репчатый лук пассировать в томатной пасте. Затем все овощи положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. Готовый суп посолить, заправить сметаной и прокипятить.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** Овощи сохранили форму нарезки



**Консистенция:** мягкая



**Температура** 65±5° С **подачи:**



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления



**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 33**

# ГУЛЯШ С МАКАРОНАМИ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 50 | 50 |
| **2** | [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное | 2 | 2 |
| **3** | Макароны | 30 | 30 |

**4** Морковь 10 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **6** | Томатная паста | 1 | 1 |
| **7** | Мука пшеничная | 2 | 2 |
| **8** | Лук | 10 | 8 |
| **9** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 80 | 80 |
| **2** | [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное | 2 | 2 |
| **3** | Макароны | 40 | 40 |

**4** Морковь 15 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **6** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **7** | Мука пшеничная | 2 | 2 |

**8** Лук 15 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 23,6 | |
| **2** | Жиры, г | 22,3 | |
| **3** | Углеводы, г | 45 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 355,8 | |
| **5** | B2, мг | 0,12 | |
| **6** | C, мг | 0.97 | |
| **7** | Ca, мг | 32,55 | |
| **8** | Fe, мг | 1,38 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 230 |

**Технология приготовления блюда:**

Отделенное от костей и очищенное от сухожилий мясо вымыть, разрезать на куски и обжарить в масле на разогретой сковороде до образования на поверхности нежной корочки. Затем переложить его в кастрюлю, посолить, добавить морковь, лук репчатый, нарезанные мелкой соломкой, припустить в небольшом количестве бульона с добавлением томатной пасты и тушить до готовности.

Макароны отварить в подсоленной кипящей воде до готовности. Затем промыть их проточной водой и заправить сливочным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид: Блюдо должно сохранить форму нарезки**



**Консистенция:** мягкая



**Вкус и запах: свойственный данному набору продуктов**



**Теподачимпература :** 65±5° С.



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 34**

# ТВОРОЖНО-МАННАЯ-МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ДЖЕМ, ПОВИДЛО)

Вид обработки: **запекание**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Творог](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | | 120 | 120 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | | 5 | 5 |
| **3** Манная крупа | | 5 | 5 |
| **4** Яйцо | | 1/12 | 1/12 |
| **5** Молоко | | 50 | 50 |
| **6** Масло сливочное | | 2 | 2 |
| **7** Морковь | | 40 | 30 |
| **8** Масло растительное | | 1 | 1 |
| **9** Сгущенное молоко/ джем | | 15 | 15 |
| **10** Ванилин | | 1 | 1 |
| 11 Соль  **Рецептура на 250 грамм нетто блюда**: | | 0,4 | 0,4 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Творог](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | | 120 | 120 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | | 15 | 15 |
| **3** Манная крупа | | 5 | 5 |
| **4** Яйцо | | ¼ | ¼ |
| **5** Молоко | | 40 | 40 |
| **6** Масло сливочное | | 4 | 4 |
| **7** Морковь | | 60 | 50 |
| **8** Масло растительное | | 1 | 1 |
| **9** Сгущенное молоко/ джем | | 20 | 20 |
| **10** Ванилин | | 1 | 1 |
| **11** Соль | | 1 | 1 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание питательных веществ**  **№ Наименование показателя на 100 грамм блюда** | |
| **1** Белки, г | 23,9 |
| **2** Жиры, г | 12,2 |
| **3** Углеводы, г | 32,4 |
| **4** Калорийность, ккал | 379,15 |
| **5** B2, мг | 6,9 |
| **6** C, мг | 52 |
| **7** Ca, мг | 84,9 |

**8** Fe, мг 1,8

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |
| **1** | 10,5 часов | 200 | 250 |

**Технология приготовления блюда:**

В кипящее молоко медленно при непрерывном помешивании всыпать манную крупу, добавить соль и варить до загустения. Очищенную и вымытую морковь протереть через мелкую терку, добавить в кастрюлю, закрыть крышкой и дать отстоять 20-25 минут. В готовую кашу положить желток, сливочное масло и все тщательно перемешать. Белки взбить до получения крепкой пены, влить в кашу. Перекрученный творог добавить в полученную массу и осторожно перемешать. На лист для запекания смазанный маслом выложить полученный продукт, разровнять и запекать в духовом шкафу до образования розовой корочки. На стол запеканка подавать со сгущенным молоком, джемом или повидлом.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид: Блюдо должно сохранить форму**



**Консистенция:** мягкая



**Вкус и запах: свойственный данному набору продуктов**



**Температура** 65±5° С.



**подачи:**

**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 35**

# КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Вид обработки: **без обработки** Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Кисло-молочный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) продукт | | 200 | 200 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: | |  |  |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Кисло-молочный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) продукт | | 200 | 200 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 5,22 | |
| **2** | Жиры, г | 4,50 | |
| **3** | Углеводы, г | 7,56 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 92,0 | |
| **5** | B2, мг | 0,23 | |
| **6** | C, мг | 0.54 | |
| **7** | Ca, мг | 232 | |
| **8** | Fe, мг | 0,18 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 200

**Технология приготовления блюда:**

Кисломолочный продукт перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения температуры подачи 15°C **±**2°C, но не более одного часа.

Кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** с густой жидкостью



**Консистенция:** мягкая



**Вкус и запах:** кисломолочных продуктов



**Температура** не ниже +15º С **подачи:**



**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Цвет:** белый или с кремовым оттенком

**ТЕХКАРТА № 36**

# КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Крупа кукурузная | 10 | 10 |
| **2** | Сахар | 5 | 5 |
| **3** | Масло сливочное | 2 | 2 |

**4** Молоко 170 170

5 Соль 0,4 0,4

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Крупа кукурузная | 15 | 15 |
| **2** | Сахар | 5 | 5 |
| **3** | Масло сливочное | 3 | 3 |

**4** Молоко 150 150

5 Соль 0,5 0,5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 5,39 | |
| **2** | Жиры, г | 6,38 | |
| **3** | Углеводы, г | 27,13 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 187 | |
| **5** | B2, мг | 0,04 | |
| **6** | C, мг | 0 | |
| **7** | Ca, мг | 24,5 | |
| **8** | Fe, мг | 1,54 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 180 200

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки крупу кукурузную всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное и сахар. Кашу варят до готовности помешивая, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет, свойственный данной крупе.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные пригорелой каши.набору продуктов без признаков вкуса **Температура подачи:** 65±5° С



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**

**Цвет:** белый или с кремовым оттенком

**ТЕХКАРТА № 37**

# САЛАТ ИЗ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **стандартная обработка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Капуста | | 50 | 40 |
| **2** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное | | 1 | 1 |
| **3** Лук | | 5 | 4 |
| **4** Морковь  5 Соль  **Рецептура на 60 грамм нетто блюда**: | | 5  0,4 | 3  0,4 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Капуста | | 60 | 50 |
| **2** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) растительное | | 1 | 1 |
| **3** Лук | | 7 | 5 |
| **4** Морковь | | 7 | 5 |

5 Соль 0,5 0,5

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 0,9 |
| **2** | Жиры, г | 9,8 |
| **3** | Углеводы, г | 5,2 |
| **4** | Калорийность, ккал | 128 |
| **5** | B2, мг | 0,05 |

**6** C, мг 20,1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7** Ca, мг | 37,6 |  |
| **8** Fe, мг | 0,7 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 40 60

**Технология приготовления блюда:**

Кочан капусты, морковь и лук очистить от верхних загрязненных листьев, вымыть в проточной воде, обдать холодной кипяченной водой и мелко нашинковать или натереть на крупной терке, добавить соль, заправить растительным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.



**ТЕХКАРТА № 37**

# СУП ГОРОХОВЫЙ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Масло растительное | 1 | 1 |
| **2** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) сливочное | 2 | 2 |
| **3** Лук | 10 | 8 |
| **4** Морковь | 10 | 8 |
| **5** Горох | 3 | 3 |
| **6** Картофель | 70 | 50 |
| **7** Соль | 0,4 | 0,4 |
| 1. Мясо   **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: | 10 | 10 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Масло растительное | 1 | 1 |
| **2** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) сливочное | 3 | 3 |
| **3** Лук | 10 | 8 |
| **4** Морковь | 10 | 8 |
| **5** Горох | 5 | 5 |
| **6** Картофель | 70 | 50 |
| **7** Соль | 1 | 1 |
| **8** Мясо | 20 | 20 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 4 | |
| **2** | Жиры, г | 3,0 | |
| **3** | Углеводы, г | 7,15 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 72 ,05 | |
| **5** | B2, мг | 0,14 | |
| **6** | C, мг | 0.14 | |
| **7** | Ca, мг | 38 | |
| **8** | Fe, мг | 1,7 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

В готовый мясной бульон помещают очищенный, промытый горох, доводят до кипения, затем кладут кубиками нарезанный картофель. Затем добавляют пассированный лук и морковь на масле, солят и варят суп до готовности.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов



**Температура подачи:** 65±5° С



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 39**

# ДОМАШНЕЕ ЖАРКОЕ С МЯСОМ/КУРАМИ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/куры | 50 | 50 |

**2** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) сливочное 3 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Лук | 10 | 9 |
| **4** | Морковь | 10 | 9 |
| **5** | Картофель | 130 | 120 |
| **6** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **7** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Мясо/куры | | 80 | 80 |
| **2** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) сливочное | | 4 | 4 |
| **3** Лук | | 15 | 10 |
| **4** Морковь | | 15 | 10 |
| **5** Картофель | | 200 | 180 |
| **6** Масло растительное | | 2 | 2 |
| **7** Соль | | 2 | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 11,41 | |
| **2** | Жиры, г | 10,18 | |
| **3** | Углеводы, г | 6,28 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 160,9 | |
| **5** | B2, мг | 0 ,12 | |
| **6** | C, мг | 0.09 | |
| **7** | Ca, мг | 10,95 | |
| **8** | Fe, мг | 1,67 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 230

**Технология приготовления блюда:**

Мясо нарезать на мелкие кусочки, обжарить до образования румяной корочки. Очищенный, промытый картофель нарезать кубиками, очистить и вымыть репчатый лук и морковь. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. Овощи припустить в бульоне с добавлением масла и томата, соединить с мясом. Картофель уложить сверху мяса, добавить соль. Жаркое тушить 20 минут.

**Внешний вид:** порционные куски одинаковые по форме и размеру



**Консистенция:** Мягкая, сочная



**Температура** 65±5° С **подачи:**



**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Цвет:** светло-коричневый

**ТЕХКАРТА № 40**

# КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Кисель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | | 10 | 10 |
| **2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 10  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда**: | | | 10 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** [Кисель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) 10 | | | 10 |

**2** [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) 10 10

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Наименование показателя Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | | |
| **1** Белки, г | 0,68 |  |
| **2** Жиры, г | 0 |  |
| **3** Углеводы, г | 14,5 |  |
| **4** Калорийность, ккал | 58 |  |
| **5** B2, мг | 0 ,54 |  |
| **6** C, мг | 20,1 |  |
| **7** Ca, мг | 0.4 |  |
| **8** Fe, мг | 0,3 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 150 | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Сухой продукт разводят в 1/3 общего объема холодной воды, перемешивают и вливают в кипящую оставшуюся часть воды. Кисель размешивают, добавляют сахар и доводят до кипения.

**Внешний вид:** прозрачный



**Консистенция:** жидкая



**Температура** 40±5° С.



**подачи:**

**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Цвет:** розовый, светло-розовый

**ТЕХКАРТА № 41**

# РЫБНЫЙ СУП

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |

**1** [Рыбаhttp://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) 40 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2** | [Картофельhttp://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 70 | 50 |
| **3** | Морковь | 8 | 6 |
| **4** | Лук | 8 | 6 |
| **5** | Пшено | 5 | 5 |
| **6** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **7** | Масло сливочное | 1 | 1 |
| **8** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | [Рыбаhttp://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 100 | 90 |
| **2** | [Картофельhttp://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 100 | 70 |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Лук | 10 | 8 |
| **5** | Пшено | 5 | 5 |
| **6** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **7** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **8** | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 4.6 | |
| **2** | Жиры, г | 3,1 | |
| **3** | Углеводы, г | 0,63 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 77,3 | |
| **5** | B2, мг | 0.04 | |
| **6** | C, мг | 0.04 | |
| **7** | Ca, мг | 3.21 | |
| **8** | Fe, мг | 43.17 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 250

**Технология приготовления блюда:**

Филе рыбы промыть, нарезать на порционные куски. Заложить в кипящую воду и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. Крупу пшенную перебрать и тщательно промыть. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, и варить до готовности.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** порционные куски одинаковые по форме и размеру



**Консистенция:** крупы и картофеля мягкая



**Температура**



**подачи:** 40±5° С.

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Цвет:** супа светло-желтый

**Вкус и запах:** свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы

**ТЕХКАРТА № 42**

# ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| 1 Чай | | 0,04 | 0,04 |
| 2 Сахар 10 | | | 10 |
| 3 Лимон | | 3 | 3 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | |  |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| 1 Чай | | 0,04 | 0,04 |
| 2 Сахар 14 | | | 14 |
| 3 Лимон | | 5 | 5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание питательных веществ**  **№ Наименование показателя на 100 грамм блюда** | | |
| **1** Белки, г | 0 ,2 |  |
| **2** Жиры, г | 0,1 |  |
| **3** Углеводы, г | 10,6 |  |
| **4** Калорийность, ккал | 41,1 |  |
| **5** B2, мг | 0,6 |  |
| **6** C, мг | 3,1 |  |
| **7** Ca, мг | 0,7 |  |
| **8** Fe, мг | 4,4 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 150 | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Воду прокипятить 2-3 минуты, заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течении 5-6 минут, затем добавить промытый нарезанный лимон, процедить, добавить кипяток и сахар на определенное количество порций, остудить до температуры 40-45 градусов. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

**Органолептические показатели качества:**

**Цвет:** коричневый, прозрачный, умеренно сладкий.



**Вкус и Запах:** Вкус и аромат чая характерен для сорта чая



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**



**Температура подачи:** 40±5° С.

**ТЕХКАРТА № 43**

# БУЛОЧКА СДОБНАЯ

Вид обработки: **Выпечка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 50 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Мука | 30 | 30 |
| **2** Молоко | 50 | 50 |
| **3** Масло растительное | 1 | 1 |
| **4** Масло сливочное | 1 | 2 |
| **5** Сахар | 5 | 5 |
| **6** Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **7** Дрожжи | 1 | 1 |
| **8** Сметана | 5 | 5 |
| **9** Ванилин | 1 | 1 |
| **10 Соль** | 0,4 | 0,4 |
| **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** |  |  |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Мука | 45 | 45 |
| **2** Молоко | 50 | 50 |
| **3** Масло растительное | 1 | 1 |
| **4** Масло сливочное | 3 | 3 |
| **5** Сахар | 10 | 10 |
| **6** Яйцо | 1/8 | 1/8 |
| **7** Дрожжи | 1 | 1 |
| **8** Сметана | 5 | 5 |
| **9** Ванилин | 1 | 1 |
| **10 Соль** | 1 | 1 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 4,24 |
| **2** | Жиры, г | 6,7 |
| **3** | Углеводы, г | 27,8 |
| **4** | Калорийность, ккал | 163,02 |
| **5** | B2, мг | 0,08 |
| **6** | C, мг | 3,25 |
| **7** | Ca, мг | 27 |

**8** Fe, мг 0,8

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |
| **1** | 10,5 часов | 50 | 60 |

**Технология приготовления блюда:**

Дрожжи залить теплым молоком, добавить сахар. Молоко подогреть, влить в него дрожжи, постепенно всыпать муку, хорошо вымешивая. Поставить опару в теплое место на 1,5 часа. Когда тесто увеличится в объеме в 2-3 раза, в него следует вбить яйца, сахар, соль, растительное масло. Вымесить тесто, постепенно всыпая оставшуюся муку. Оставить тесто еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется и увеличится, выложить его на доску и сформировать булочки, смазывая яйцом. Выложить булочки на противень, смазанный сливочным маслом и оставить на 10-15 минут. Выпекать при температуре 220-240 градусов.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору продуктов



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура подачи:** 40±5° С.

**ТЕХКАРТА № 44**

# КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Крупа манная | | 10 | 10 |
| **2** Молоко | | 170 | 170 |
| **3** Масло сливочное | | 2 | 2 |
| **4** Сахар  5 Соль  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | 5  0,4 | 5  0,4 |
| **№ Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Крупа манная | | 15 | 15 |

**2** Молоко 150 150

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло сливочное | 3 | 3 |

**4** Сахар 5 5

5 Соль 0,5 0,5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 6,4 | |
| **2** | Жиры, г | 8,8 | |
| **3** | Углеводы, г | 23,4 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 203,1 | |
| **5** | B2, мг | 0,1 | |
| **6** | C, мг | 0,2 | |
| **7** | Ca, мг | 48,8 | |
| **8** | Fe, мг | 0,5 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 180 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки манную крупу всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. Каша подается с добавлением сахара.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственпригорелой каши.ные набору продуктов без признаков вкуса



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура** 40±5° С.

**подачи:**

**ТЕХКАРТА № 45**

# САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕНОГО ОГУРЦА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **варка и нарезка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Свекла | | 50 | 40 |
| **2** Лук | | 5 | 4 |
| **3** Консервированный огурец | | 20 | 19 |
| **4** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/4.php) растительное  **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** | | 1 | 1 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Свекла | | 70 | 60 |
| **2** Лук | | 5 | 4 |
| **3** Консервированный огурец | | 20 | 19 |

**4** [Масло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup/12/4.php) растительное 2 2

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 2,3 | |
| **2** | Жиры, г | 3,6 | |
| **3** | Углеводы, г | 4,1 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 10,0 | |
| **5** | B2, мг | 0 | |
| **6** | C, мг | 0,1 | |
| **7** | Ca, мг | 0,5 | |
| **8** | Fe, мг | 11,5 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 40 60

**Технология приготовления блюда:**

Свеклу вымыть и сварить в кожуре до готовности. Охлажденную варенную свеклу очистить, ополоснуть холодной кипяченной водой, натереть на крупной терке, добавить нарезанные консервированные огурцы и заправить растительным маслом, соль по вкусу.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** свойственные набору продуктов



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 46**

# БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Масло сливочное | | 2 | 2 |
| **2** Лук | | 5 | 4 |
| **3** Морковь | | 10 | 8 |
| **4** Масло растительное | | 1 | 1 |
| **5** Картофель | | 80 | 70 |
| **6** Томатная паста | | 1 | 1 |
| **7** Капуста | | 40 | 30 |
| **8** Свекла | | 10 | 8 |
| **9** Сметана | | 5 | 5 |
| **10** Соль  11 Мясо  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | 0,4  10 | 0,4  10 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Масло сливочное | | 3 | 3 |
| **2** Лук | | 10 | 9 |
| **3** Морковь | | 10 | 8 |
| **4** Масло растительное | | 2 | 2 |
| **5** Картофель | | 100 | 70 |
| **6** Томатная паста | | 2 | 2 |
| **7** Капуста | | 50 | 40 |
| **8** Свекла | | 15 | 10 |
| **9** Сметана | | 5 | 5 |

**10** Соль 1 1

11 Мясо 20 20

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 21,43 | |
| **2** | Жиры, г | 15,0 | |
| **3** | Углеводы, г | 23,7 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 324,3 | |
| **5** | B2, мг | 0 | |
| **6** | C, мг | 0,1 | |
| **7** | Ca, мг | 0,5 | |
| **8** | Fe, мг | 11,5 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Для приготовления блюда используют бульон, полученный при варке мяса или птицы для второго блюда. Картофель очищенный и нарезанный квадратиками помещают в бульон и варят до полуготовности. Подготовленную капусту белокочанную свежую шинкуют и помещают в кипящий бульон и доводят до кипения. Свеклу, морковь свежую промытую нарезают соломкой, лук репчатый нарезают полукольцами и тушат с добавлением томат-пасты, масла сливочного и небольшого количества бульона. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль. Готовый борщ заправляют сметаной.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** Овощи сохранили форму нарезки



**Консистенция:** консистенция овощей мягкая



**Цвет:** Цвет бульона малиново-красный



**Вкус:** сладко кисловатый



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**

**Температура подачи:** 40±5° С.

**ТЕХКАРТА № 47**

# ГРЕЧКА С КУРАМИ/МЯСОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 50 | 50 |
| **2** | Лук | 8 | 7 |
| **3** | Морковь | 8 | 6 |

**4** Масло растительное 2 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Гречка | 30 | 30 |
| **6** | Томатная паста | 1 | 1 |
| **7** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **8** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 80 | 80 |
| **2** | Лук | 10 | 9 |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |

**4** Масло растительное 3 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5** | Гречка | 40 | 40 |
| **6** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **7** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **8** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 17,18 |
| **2** | Жиры, г | 20 |
| **3** | Углеводы, г | 26,26 |
| **4** | Калорийность, ккал | 359,06 |
| **5** | B2, мг | 0,22 |
| **6** | C, мг | 0 |
| **7** | Ca, мг | 27 |

**8** Fe, мг 4,6

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |
| **1** | 10,5 часов | 200 | 230 |

**Технология приготовления блюда:**

Отделенное от костей и очищенное от сухожилий мясо вымыть, разрезать на куски и обжарить в масле на разогретой сковороде до образования на поверхности нежной корочки. Затем переложить его в кастрюлю, посолить, добавить морковь, лук репчатый, нарезанный мелкой соломкой и припустить в небольшом количестве бульона с добавлением томатной пасты и тушить до готовности. Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился. Промытую очищенную гречневую крупу отварить в подсоленной кипящей воде до готовности, заправить сливочным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** консистенция мяса мягкая, сочная



**Цвет:** светло-коричневый



**Вкуси запах:** свойственный набору продуктов, с ароматом мяса,



томатного соуса

**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**



**Температура**  **подачи:** 65±5° С.



**ТЕХКАРТА № 48**

# ТВОРОЖНО-ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА

Вид обработки: Запекание

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Творог | 120 | 120 |
| **2** | Сахар | 10 | 10 |
| **3** | Вермишель | 8 | 8 |
| **4** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **5** | Молоко | 40 | 40 |
| **6** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **7** | Ванилин | 1 | 1 |

**8** Сгущенное молоко (джем, повидло) 15 15

9 Соль 0,4 0,4

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Творог | | 120 | 120 |
| **2** Сахар | | 10 | 10 |
| **3** Вермишель | | 10 | 10 |
| **4** Яйцо | | 1/4 | ¼ |
| **5** Молоко | | 40 | 40 |
| **6** Масло сливочное | | 5 | 5 |
| **7** Ванилин | | 1 | 1 |

**8** Сгущенное молоко (джем, повидло) 20 20

9 Соль 0,5 0,5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 17,9 | |
| **2** | Жиры, г | 12,2 | |
| **3** | Углеводы, г | 23 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 379,15 | |
| **5** | B2, мг | 6,9 | |
| **6** | C, мг | 52 | |
| **7** | Ca, мг | 849 | |
| **8** | Fe, мг | 1,8 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 250 |

**Технология приготовления блюда:**

В кипящее молоко медленно при непрерывном помешивание всыпать вермишель, добавить соль и варить до загустения. Затем кастрюлю закрыть крышкой и дать остыть минут 20-25. В готовую несколько охлажденную отварную вермишель положить желток, сливочное масло и все тщательно перемешать. Белки взбить до получения крепкой пены, влить в кашу. Перекрученный творог добавить в полученную массу и осторожно перемешать. На лист для запекания, смазанный маслом, выложить слой 3-4 см продукта, разровнять и запекать в духовом шкафу до образования розовой корочки. На стол запеканка подавать со сгущенным молоком, джемом или повидлом.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** Мягкая



**Вкус и запах:** Свойственный указанным продуктам



**Температура** 60±5° С.



**подачи:**

**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.



**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 49**

# КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** Крупа ячневая 10 | | | 10 | |
| **2** Молоко 170 | | | 170 | |
| **3** Масло сливочное 2 | | | 2 | |
| **4** Сахар 5  5 Соль 0,4  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | | 5  0,4 | |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** | |
| **1** Крупа ячневая 15 | | | 15 | |
| **2** Молоко 150 | | | 150 | |
| **3** Масло сливочное 3 | | | 3 | |
| **4** Сахар 5  5 Соль 0,5 | | | 5  0,5 | |
| **Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда** (витамины, микроэлементы): | | | | |
| **№ Наименование показателя** | | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | | |
| **1** Белки, г | | 5,23 | | |
| **2** Жиры, г | | 4,9 | | |
| **3** Углеводы, г | | 28,9 | | |
| **4** Калорийность, ккал | | 180,63 | | |
| **5** B2, мг | | 4,4 | | |
| **6** C, мг | | 0,2 | | |
| **7** Ca, мг | | 8 | | |
| **8** Fe, мг | | 10 | | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 180 | | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки ячневую крупу всыпать в подсоленное кипящее молоко. Добавить масло сливочное и сахар. Кашу варить до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекратить, закрыть котел крышкой и дать каше настояться; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши **Температура подачи:** 60±5° С.



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**

**ТЕХКАРТА № 50**

# САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: стандартная обработка

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Лук | | 15 | 10 |
| **2** Масло растительное | | 1 | 2 |
| **3** Морковь | | 25 | 20 |
| 4 Соль  **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** | | 0,4 | 0,4 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Лук | | 11 | 9 |
| **2** Масло растительное | | 2 | 2 |
| **3** Морковь | | 40 | 30 |
| **4** Соль | | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 1,8 |

**2** Жиры, г 3,2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** Углеводы, г | 6,7 |  |
| **4** Калорийность, ккал | 78,5 |  |
| **5** B2, мг | 0,04 |  |
| **6** C, мг | 7,6 |  |
| **7** Ca, мг | 25,1 |  |
| **8** Fe, мг | 1,1 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 40 | | 60 |

**Технология приготовления блюда:**

Морковь очистить, вымыть в проточной воде, обдать холодной кипяченной водой и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору продуктов



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления.

**реализации:**

**ТЕХКАРТА № 51**

# СУП ХАРЧО НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Масло растительное | 2 | 1 |

**2** Масло сливочное 3 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Лук | 10 | 7 |
| **4** | Морковь | 10 | 6 |
| **5** | Рис | 5 | 5 |
| **6** | Картофель | 60 | 40 |
| **7** | Сметана | 5 | 5 |
| **8** | Соль | 0,4 | 0,4 |
| **9** | Мясо | 10 | 10 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Масло растительное | 2 | 2 |

**2** Масло сливочное 3 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** Лук | 10 | 9 |
| **4** Морковь | 10 | 8 |
| **5** Рис | 7 | 7 |
| **6** Картофель | 70 | 50 |
| **7** Сметана | 5 | 5 |
| **8** Соль | 1 | 1 |
| **9** Мясо | 20 | 20 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 7,24 | |
| **2** | Жиры, г | 9,7 | |
| **3** | Углеводы, г | 13,8 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 153,02 | |
| **5** | B2, мг | 0,08 | |
| **6** | C, мг | 3,25 | |
| **7** | Ca, мг | 27 | |
| **8** | Fe, мг | 0,8 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 150 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Для приготовления супа используется мясной подсоленный бульон из мяса или птицы, предназначенного для приготовления второго блюда. В готовый бульон помещают очищенный, промытый, кубиками нарезанный картофель, варят до полуготовности. Затем добавляют пассированный лук и морковь на масле, после закипания всыпают рис и варят суп до готовности. Добавить сметану, довести до кипения.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору продуктов



**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура подачи:** 65±5° С.

**ТЕХКАРТА № 52**

# МАНТЫ С МЯСОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 50 | 50 |

**2** Лук 20 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Мука | 50 | 50 |
| **4** | Молоко | 30 | 30 |
| **5** | Дрожжи | 1 | 1 |
| **6** | Масло сливочное | 2 | 2 |
| **7** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **8** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **9** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо | 80 | 80 |

**2** Лук 20 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Мука | 50 | 50 |
| **4** | Молоко | 20 | 20 |
| **5** | Дрожжи | 1 | 1 |
| **6** | Масло сливочное | 6 | 6 |
| **7** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **8** | Яйцо | 1/5 | 1/5 |
| **9** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 9 | |
| **2** | Жиры, г | 30 | |
| **3** | Углеводы, г | 23,6 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 398 | |
| **5** | B2, мг | 0,17 | |
| **6** | C, мг | 0,56 | |
| **7** | Ca, мг | 37,6 | |
| **8** | Fe, мг | 2,7 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 230 |

**Технология приготовления блюда:**

Для приготовления этого блюда необходимы: дрожжевое тесто и мясной фарш. Готовое дрожжевое тесто раскатывают тонкими жгутами, делят на куски массой по 20 г и делят на круглые лепешки. На середину лепешек укладывают фарш, края защипывают посередине, придавая изделию круглую или овальную форму. Манты укладывают на смазанные маслом листы мантоварки, варят на пару в течение 30-40 мин. Готовые манты вытаскивать аккуратно, чтобы не нарушить форму. К столу манты подаются со сливочным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Запах свойственен составудрожжей продуктов, но без резкого запаха



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**

**Температура подачи:** 65±5° С.

**Внешний вид:** Манты имеют округлую форму с красиво оформленными краями, без нарушения целостности кулинарного изделия

**Консистенция:** Тесто воздушное, белого цвета, не липнет, на разрезе готовый фарш без крови

**ТЕХКАРТА № 53**

# РЫБНОЕ СУФЛЕ

Вид обработки: **Варка** и запекание

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Рыба | 60 | 40 |

**2** Масло сливочное 1 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Лук | 15 | 10 |
| **4** | Морковь | 15 | 10 |
| **5** | Картофель | 140 | 120 |
| **6** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **7** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **8** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | | **Брутто, гр.** | | **Нетто, гр.** |
| **1** | Рыба | | 100 | | 70 |
| **2** | Масло сливочное | | 3 | | 3 |
| **3** | Лук | | 10 | | 9 |
| **4** | Морковь | | 10 | | 8 |
| **5** | | Картофель | | 180 | 150 |
| **6** | | Масло растительное | | 1 | 1 |
| **7** | | Яйцо | | 1/7 | 1/7 |
| **8** | | Соль | | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 11,1 | |
| **2** | Жиры, г | 9,2 | |
| **3** | Углеводы, г | 0,56 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 126 | |
| **5** | B2, мг | 36 | |
| **6** | C, мг | 0 | |
| **7** | Ca, мг | 44 | |
| **8** | Fe, мг | 2 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 250 |

**Технология приготовления блюда:**

Тщательно вымытое рыбное филе пропустить 2 раза на мясорубке, добавить яйца, размягчённое сливочное масло, соль, измельченный лук репчатый, замоченный в воде и хорошо отжатый пшеничный хлеб. Очищенный вымытый картофель варить до готовности, прокрутить на мясорубке. Полученную массу посолить и хорошо перемешать. На смазанные маслом листы выложить полученное пюре и рыбную массу и запекать в духовом шкафу при температуре от +220 до 250 градусов.

**Органолептические показатели качества:**

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.



**Температура** 65±5° С. **подачи:**

Внешний вид суфле имеет рыбно-картофельный сливочный **Внешний вид:** вкус и золотистую корочку.

**ТЕХКАРТА № 54**

# КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Крупа рисовая | | 10 | 10 |
| **2** Молоко | | 170 | 170 |
| **3** Масло сливочное | | 3 | 3 |
| **4** Сахар | | 5 | 5 |
| 5 Соль  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | 0,4 | 0,4 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Крупа рисовая | | 15 | 15 |
| **2** Молоко | | 150 | 150 |
| **3** Масло сливочное | | 3 | 3 |
| **4** Сахар | | 5 | 5 |
| **5** Соль | | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 6,4 | |
| **2** | Жиры, г | 8,8 | |
| **3** | Углеводы, г | 23,4 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 203,1 | |
| **5** | B2, мг | 0,1 | |
| **6** | C, мг | 0,2 | |
| **7** | Ca, мг | 48,8 | |
| **8** | Fe, мг | 0,5 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 180 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки рисовую крупу всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное и сахар. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше настояться; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

**Органолептические показатели качества: Срок**



**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура подачи:** 65±5° С.

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши

**ТЕХКАРТА № 55**

# РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Лук | 8 | 7 |

**2** Морковь 8 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло растительное | 1 |  | 1 |
| **4** | Картофель | 70 |  | 50 |
| **5** | Томатная паста | 1 |  | 1 |
| **6** | Перловая крупа | 3 |  | 3 |
| **7** | Консервированный огурец | 20 |  | 15 |

**8** Сметана 5 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9** Масло сливочное | | 2 | 2 |
| **10** Соль | | 0,4 | 0,4 |
| 11 Мясо  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | 10 | 10 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Лук | | 10 | 9 |

**2** Морковь 10 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло растительное | 1 |  | 1 |
| **4** | Картофель | 100 |  | 70 |
| **5** | Томатная паста | 2 |  | 2 |
| **6** | Перловая крупа | 5 |  | 5 |
| **7** | Консервированный огурец | 30 |  | 20 |
| **8** | Сметана | 5 |  | 5 |
| **9** | Масло сливочное | 3 |  | 3 |

**10** Соль 1 1

11 Мясо 20 20

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 7,62 | |
| **2** | Жиры, г | 9,52 | |
| **3** | Углеводы, г | 13,2 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 161,3 | |
| **5** | B2, мг | 0,07 | |
| **6** | C, мг | 5,81 | |
| **7** | Ca, мг | 38,07 | |
| **8** | Fe, мг | 2,02 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Очищенные морковь, лук мелко нарезать и припустить в небольшом количестве бульона с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин, также огурцы соленые нарезать соломкой (или через терку) и припустить в течение 15 мин. Крупу перловую перебрать, промыть несколько раз, заложить в кипящий бульон, варить до полуготовности, затем картофель нарезать брусочками или дольками, поместить в кипящий бульон, довести до кипения. Через 15-20 мин после закипания добавить пассированные овощи и сметану.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах в меру острый, с ароматом овощей.



**Срок** не более 2-х часов с момента приготовления. **реализации:**

**Температура**

**подачи:** 65±5° С.

**Консистенция:** Консистенция овощей мягкая

**Цвет:** светло – желтый

**ТЕХКАРТА № 56**

# МЯСНЫЕ БИТОЧКИ С СОУСОМ И РОЖКАМИ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 50 | 50 |

**2** Лук 10 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **5** | Рожки | 30 | 30 |
| **6** | Томатная паста | 1 | 1 |
| **7** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **8** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **9** | Мука | 5 | 5 |
| **10** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 80 | 80 |

**2** Лук 15 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 15 | 10 |
| **4** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **5** | Рожки | 40 | 40 |
| **6** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **7** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **8** | Яйцо | 1/7 | 1/7 |
| **9** | Мука | 3 | 3 |

**10** Соль 2 2

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 37,4 |
| **2** | Жиры, г | 9,6 |
| **3** | Углеводы, г | 71,9 |
| **4** | Калорийность, ккал | 544 |
| **5** | B2, мг | 1,4 |
| **6** | C, мг | 2,5 |
| **7** | Ca, мг | 6,9 |

**8** Fe, мг 4

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |
| **1** | 10,5 часов | 200 | 230 |

**Технология приготовления блюда:**

Мясо измельчают на мясорубке. Добавляют взбитое яйцо, размягчённое сливочное масло, соль йодированную, измельченный лук. Перемешивая, взбивают фарш до пышной консистенции. Формируют биточки кругло-приплюснутой формы плоскоовальной формы, изделия панируют в муке и на смазанные маслом листы кладут их и запекают в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов в течении 15-20 мин. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Биточки подают с гарниром и соусом (пассированные морковь и лук с томатной пастой на растительном масле) . Отварить рожки в кипящей воде до готовности. Промыть и заправить сливочным маслом

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Свойственные мясным изделиям котлетной массы



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура** 65±5° С. **подачи:**

**Консистенция:** Консистенция сочная

**Внешний вид:** Биточек должен сохранить форму, цвет сероватый

**ТЕХКАРТА № 57**

# ОВОЩНОЕ РАГУ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Масло растительное | 1 | 1 |

**2** Капуста 120 110

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Картофель |  | 100 | 70 |
| **4** | Лук |  | 15 | 10 |
| **5** | Морковь |  | 15 | 10 |
| **6** | Сливочное масло |  | 2 | 2 |
| **7** | Томатная паста |  | 2 | 2 |
| **8** | Соль |  | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Масло растительное | 2 | 2 |

**2** Капуста 120 110

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Картофель | 120 | 100 |
| **4** | Лук | 15 | 10 |
| **5** | Морковь | 15 | 10 |

**6** Сливочное масло 5 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **8** | Соль | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 1,4 | |
| **2** | Жиры, г | 0,8 | |
| **3** | Углеводы, г | 8,3 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 44,5 | |
| **5** | B2, мг | 0,18 | |
| **6** | C, мг | 0,7 | |
| **7** | Ca, мг | 2,6 | |
| **8** | Fe, мг | 0,9 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 250 |

**Технология приготовления блюда:**

Белокочанную капусту и морковь очистить, нашинковать соломкой. Очищенный, промытый картофель нарезать кубиками, лук нарезать полукольцами. Овощи положить в кастрюлю, добавить масло, воду или бульон и тушить под крышкой 20 минут, затем добавить томат, соль и продолжать тушить до готовности.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Свойственные мясным изделиям котлетной массы



**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура подачи:** 65±5° С.

# ТЕХКАРТА № 58

# Пряник

Вид обработки: **Без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 8 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Пряник 8 | | | 8 |
| **Рецептура на 20 грамм нетто блюда:** | | |  |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Пряник 20 | | | 20 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 2,5 | |
| **2** | Жиры, г | 0,8 | |
| **3** | Углеводы, г | 30,8 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 132,8 | |
| **5** | B2, мг | 0,02 | |
| **6** | C, мг | 0,1 | |
| **7** | Ca, мг | 11 | |
| **8** | Fe, мг | 0,8 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 8 | | | 20 |

**Технология приготовления блюда:**

Готовый продукт промышленного производства.

**Органолептические показатели качества:**

**Срок** в соответствии с указаниями на упаковке **реализации:**



**Температура** **подачи:** в соответствии с указаниями на упаковке

**ТЕХКАРТА № 59**

# ГРЕЧКА В МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Крупа гречневая 10 | | | 10 |
| **2** Молоко 170 | | | 170 |
| **3** Масло сливочное 2 | | | 2 |
| **4** Сахар 5 | | | 5 |
| 5 Соль 0,4  **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | | | 0,4 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Крупа гречневая 15 | | | 15 |
| **2** Молоко 150 | | | 150 |
| **3** Масло сливочное 3 | | | 3 |

**4** Сахар 5 5

5 Соль 0,5 0,5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 4,3 | |
| **2** | Жиры, г | 3,5 | |
| **3** | Углеводы, г | 14,1 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 108 | |
| **5** | B2, мг | 0,15 | |
| **6** | C, мг | 0,66 | |
| **7** | Ca, мг | 121 | |
| **8** | Fe, мг | 0,33 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 180 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки гречневую крупу всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное и сахар. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше настояться; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

**Органолептические показатели качества:**

Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков **Вкус и запах:** вкуса пригорелой каши.



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура подачи:** 65±5° С.

**ТЕХКАРТА № 60**

# САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **стандартная обработка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 40 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Морковь 50 | | | 40 |
| **2** Масло растительное 1 | | | 1 |
| **3** Лук 10 | | | 7 |
| 4 Соль 0,4  **Рецептура на 60 грамм нетто блюда:** | | | 0,4 |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Морковь 70 | | | 60 |
| **2** Масло растительное 2 | | | 2 |
| **3** Лук 10 | | | 7 |
| **4** Соль 0,5 | | | 0,5 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 0,7 | |
| **2** | Жиры, г | 0,09 | |
| **3** | Углеводы, г | 5,2 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 40 | |
| **5** | B2, мг | 0,04 | |
| **6** | C, мг | 4 | |
| **7** | Ca, мг | 22,4 | |
| **8** | Fe, мг | 0,61 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 40 | | | 60 |

**Технология приготовления блюда:**

Морковь вымыть, очистить, обдать холодной кипяченной водой, натереть на крупной терке, соединить с репчатым луком, маслом, посолить и перемешать.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 61**

# СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Сметана | 5 | 5 |

**2** Лук 10 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Масло растительное | 1 | 1 |
| **5** | Картофель | 70 | 50 |
| **6** | Томатная паста | 1 | 1 |
| **7** | Фасоль | 10 | 10 |

**8** Масло сливочное 2 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9** Соль | | 0,4 | 0,4 |
| **10** Мясо | | 10 | 10 |
| **Рецептура на 200 грамм нетто блюда:** | |  |  |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Сметана | | 5 | 5 |

**2** Лук 15 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 15 | 10 |
| **4** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **5** | Картофель | 100 | 70 |
| **6** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **7** | Фасоль | 15 | 15 |
| **8** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **9** | Соль | 1 | 1 |
| **10** | Мясо | 20 | 20 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 6,1 | |
| **2** | Жиры, г | 3,1 | |
| **3** | Углеводы, г | 20,3 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 149,2 | |
| **5** | B2, мг | 9 | |
| **6** | C, мг | 3,2 | |
| **7** | Ca, мг | 4,4 | |
| **8** | Fe, мг | 2,0 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 150 200

**Технология приготовления блюда:**

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь - мелкими кубиками, лук мелко рубят. Перебранную и хорошо промытую фасоль кладут в бульон или воду, доводят до кипения, затем добавляют картофель, припущенные морковь и лук, солят и варят до готовности. В готовый суп добавляют сметану.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** в жидкой части супа - картофель, нарезанный кубиками; фасоль - в виде целых, не разваренных зерен



**Консистенция:** картофель и бобовые – мягкие, соблюдается соотношение



жидкой и плотной частей супа

**Запах:** продуктов, входящих в суп



**Вкус:** умеренно соленый, свойственный фасоли



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 62**

# ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 50 | 50 |

**2** Лук 10 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **5** | Капуста | 120 | 110 |
| **6** | Томатная паста | 1 | 1 |
| **7** | Рис | 5 | 5 |
| **8** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **9** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **10** | Сметана | 5 | 5 |
| **11** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 80 | 80 |

**2** Лук 15 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 15 | 10 |
| **4** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **5** | Капуста | 130 | 110 |
| **6** | Томатная паста | 2 | 2 |
| **7** | Рис | 10 | 10 |
| **8** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **9** | Яйцо | 1/7 | 1/7 |
| **10** | Сметана | 5 | 5 |
| **11** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 15,2 |
| **2** | Жиры, г | 11,8 |
| **3** | Углеводы, г | 17,8 |
| **4** | Калорийность, ккал | 248,1 |
| **5** | B2, мг | 0 |
| **6** | C, мг | 0,1 |
| **7** | Ca, мг | 0,5 |

**8** Fe, мг 11,5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |
| **1** | 10,5 часов | 200 | 230 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят рассыпчатую рисовую кашу. Мясо соединяют с отварным рисом, добавляют соль и перемешивают. Нарезанный лук пассируют с добавлением ½ нормы масла. Белокочанную капусту нарезают мелкой рубкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленные лук и капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают со взбитым яйцом, формируют изделия в виде котлет, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и помещают в жарочный шкаф при t 200-220 градусов 40 минут. Отпускают голубцы со сметанным соусом.

**Органолептические показатели качества:**

**Внешний вид:** Изделия должны сохранить форму



**Вкус и запах:** свойственный тушенному мясу и капусте



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура** 65±5° С.

**подачи:**

**ТЕХКАРТА № 63**

# ПИРОГ РЫБНЫЙ

Вид обработки: **Запекание**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Рыба | 50 | 30 |

**2** Картофель 50 35

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь |  | 5 | 4 |
| **4** | Лук |  | 5 | 4 |
| **5** | Мука |  | 30 | 30 |
| **6** | Масло сливочное |  | 2 | 2 |
| **7** | Дрожжи |  | 1 | 1 |
| **8** | Яйцо |  | 1/12 | 1/12 |
| **9** | Молоко |  | 20 | 20 |
| **10** | Соль |  | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 250 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Рыба | 120 | 90 |

**2** Картофель 70 50

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь |  | 10 | 8 |
| **4** | Лук |  | 10 | 9 |
| **5** | Мука |  | 50 | 50 |

**6** Масло сливочное 5 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | Дрожжи |  | 1 | 1 |
| **8** | Яйцо |  | 1/7 | 1/7 |
| **9** | Молоко |  | 20 | 20 |
| **10** | Соль |  | 1 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 4,24 | |
| **2** | Жиры, г | 6,7 | |
| **3** | Углеводы, г | 27,8 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 163,02 | |
| **5** | B2, мг | 0,08 | |
| **6** | C, мг | 3,25 | |
| **7** | Ca, мг | 27 | |
| **8** | Fe, мг | 0,8 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 200 | | | 250 |

**Технология приготовления блюда:**

Филе рыбы промыть, нарезать на порционные куски, отварить, очистить от костей и кожи, пропустить 2 раза через мясорубку. Смешать с отварным картофелем, обжаренным луком и морковью. Посолить. Подготовить дрожжевое тесто. Тесто выложить слоем 1-2 см, положить начинку, сформировать пирог, залить взбитым яйцом. Выпекать при температуре 180-200 градусов

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция** Мягкая, хорошо пропеченная



Вкус и цвет: свойственный данному изделию



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура** 65±5° С. **подачи:**



**ТЕХКАРТА № 64**

# КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 180 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Крупа гречневая | 4 | 4 |

**2** Крупа рисовая 3 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Крупа пшенная | 3 | 3 |
| **4** | Молоко | 170 | 170 |
| **5** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **6** | Сахар | 5 | 5 |
| **7** | Соль | 0,4 | 0,4 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Крупа гречневая | 5 | 5 |

**2** Крупа рисовая 5 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Крупа пшенная | 5 | 5 |
| **4** | Молоко | 150 | 150 |
| **5** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **6** | Сахар | 5 | 5 |
| **7** | Соль | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** |
| **1** | Белки, г | 3,16 |
| **2** | Жиры, г | 5,09 |
| **3** | Углеводы, г | 13,17 |
| **4** | Калорийность, ккал | 125,5 |
| **5** | B2, мг | 0,1 |
| **6** | C, мг | 0,2 |
| **7** | Ca, мг | 48,8 |

**8** Fe, мг 0,5

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество часов содержания детей в ДО** | **2-3 года** | **3-6 лет** |
| **1** | 10,5 часов | 180 | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Подготовленную для варки гречневую, пшенную и рисовую крупы всыпают в подсоленное кипящее молоко. Добавляют масло сливочное и сахар. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше настояться; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

**Органолептические показатели качества:**

Вкус и запах: Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура** 65±5° С.

**подачи:**

**ТЕХКАРТА № 65**

# СУП С КЛЕЦКАМИ НА КОСТНОМ/КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 150 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Лук | 5 | 4 |

**2** Морковь 5 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **4** | Картофель | 70 | 55 |
| **5** | Мука | 10 | 10 |
| **6** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **7** | Яйцо | 1/12 | 1/12 |
| **8** | Соль | 0,4 | 0,4 |
| **9** | Мясо | 10 | 10 |

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Лук | 5 | 4 |

**2** Морковь 5 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **4** | Картофель | 100 | 80 |
| **5** | Мука | 10 | 10 |
| **6** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **7** | Яйцо | 1/7 | 1/7 |

**8** Соль 1 1

9 Мясо 1 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 3,97 | |
| **2** | Жиры, г | 2,96 | |
| **3** | Углеводы, г | 7,15 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 72,05 | |
| **5** | B2, мг | 0,14 | |
| **6** | C, мг | 0,04 | |
| **7** | Ca, мг | 38 | |
| **8** | Fe, мг | 1,7 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 150 | | | 200 |

**Технология приготовления блюда:**

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь - мелкими кубиками. Кладут в мясной бульон, солят, доводят до кипения, лук мелко рубят, пассируют на растительном масле, затем добавляют ложкой жидкое тесто, замешанное как на оладьи и варят 5-7 минут.

**Органолептические показатели качества:**

Запах: Продуктов, входящих в суп



картофель и клецки – мягкие, соблюдается соотношение **Консистенция:** жидкой и плотной частей супа



**Цвет:** светлый, прозрачный



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура** 65±5° С.

**подачи:**

**ТЕХКАРТА № 66**

# АЗУ ПО-ТАТАРСКИ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 50 | 50 |

**2** Лук 10 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 10 | 8 |
| **4** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **5** | Картофель | 120 | 110 |
| **6** | Огурцы консервированные | 15 | 15 |
| **7** | Масло сливочные | 3 | 3 |
| **8** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 230 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Мясо/курица | 80 | 80 |

**2** Лук 10 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Морковь | 15 | 10 |
| **4** | Масло растительное | 2 | 2 |
| **5** | Картофель | 150 | 130 |
| **6** | Огурцы консервированные | 20 | 20 |
| **7** | Масло сливочные | 4 | 4 |
| **8** | Соль | 2 | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 22,7 | |
| **2** | Жиры, г | 22,5 | |
| **3** | Углеводы, г | 35,9 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 452,4 | |
| **5** | B2, мг | 0,03 | |
| **6** | C, мг | 8,17 | |
| **7** | Ca, мг | 59,04 | |
| **8** | Fe, мг | 0,97 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |

**1** 10,5 часов 200 230

**Технология приготовления блюда:**

Мясо, отделенное от костей, пленок и сухожилий нарезают на мелкие кусочки, обжаривают до образования румяной корочки. Очищенный, промытый картофель, нарезанный кубиками, репчатый лук и морковь моют, очищают. Лук режут полукольцами, морковь натирают на терке. Овощи припускают в бульоне с добавлением масла, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, нарезанные консервированные огурцы и добавляют соль. Бульон наливают так, чтобы он закрывал картофель. Азу тушат 20 минут.

**Органолептические показатели качества:**

**Консистенция:** Консистенция продуктов мягкая сочная



**Цвет:** Тушеное мясо светло-коричневого цвета, порционные куски одинаковые по форме и размеру



**Срок**

**реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**Температура подачи:** 65±5° С.

**ТЕХКАРТА № 67**

# ОМЛЕТ, САЛАТ ОВОЩНОЙ

Вид обработки: **Варка**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 200/40 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Яйцо | 1 | 1 |

**2** Мука 5 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло сливочное | 3 | 3 |
| **4** | Капуста | 60 | 40 |
| **5** | Лук | 4 | 3 |
| **6** | Морковь | 10 | 8 |
| **7** | Молоко | 50 | 50 |
| **8** | Растительное масло | 1 | 1 |
| **9** | Соль | 0,8 | 0,8 |

**Рецептура на 250/60 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** | Яйцо | 2 | 2 |

**2** Мука 5 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Масло сливочное | 4 | 4 |
| **4** | Капуста | 70 | 50 |
| **5** | Лук | 5 | 4 |

**6** Морковь 15 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7** | Молоко | 40 | 40 |

**8** Растительное масло 1 1

9 Соль 2 2

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | |
| **1** | Белки, г | 11,1 | |
| **2** | Жиры, г | 9,2 | |
| **3** | Углеводы, г | 0,56 | |
| **4** | Калорийность, ккал | 126 | |
| **5** | B2, мг | 0,36 | |
| **6** | C, мг | 0 | |
| **7** | Ca, мг | 44 | |
| **8** | Fe, мг | 2 | |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 240 | | | 310 |

**Технология приготовления блюда:**

В яйца добавляют соль, молоко, муку и хорошо взбивают до однородной массы. Выливают на хорошо разогретый лист, смазанный маслом, и поджаривают до образования золотистой корочки. Кочан капусты очистить от верхних загрязненных листьев, вымыть в проточной воде, обдать холодной кипяченной водой и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Морковь помыть, нашинковать на терке, добавить мелко нарезанный лук. Посолить, залить кипящим растительным маслом.

**Органолептические показатели качества:**

**Вкус и запах:** Вкус и запах свойственные набору



**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления.

**ТЕХКАРТА № 68**

# ВАФЛЯ

Вид обработки: **Без обработки**

Варианты замены блюда:

**Рецептура на 8 грамм нетто блюда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Вафля 8 | | | 8 |
| **Рецептура на 20 грамм нетто блюда:** | | |  |
| **№** | **Продукт (полуфабрикат)** | **Брутто, гр.** | **Нетто, гр.** |
| **1** Вафля 20 | | | 20 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Наименование показателя Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда** | | |
| **1** Белки, г | 0,78 |  |
| **2** Жиры, г | 6,12 |  |
| **3** Углеводы, г | 12,5 |  |
| **4** Калорийность, ккал | 108,4 |  |
| **5** B2, мг | 0 |  |
| **6** C, мг | 0 |  |
| **7** Ca, мг | 1,60 |  |
| **8** Fe, мг | 0,12 |  |
| **Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи** (грамм): | | |
| **№ Количество часов содержания детей в ДО 2-3 года** | | **3-6 лет** |
| **1** 10,5 часов 8 | | 20 |

**Технология приготовления блюда:**

Готовый продукт промышленного производства.

**Органолептические показатели качества: Температура подачи:** в соответствии с указаниями на упаковке.



**Срок реализации:** в соответствии с указаниями на упаковке.