## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

## Ватрушка с творогом №140

Наименование блюда: **Ватрушка с творогом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№140**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 80 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/30.php) | 48 | 48 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 17.6 | 17.6 |
| [Яйцо 1С](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/8/29.php) | 12 | 12 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 6.4 | 6.4 |
| [Дрожжи хлебопекарные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/37.php) | 0.96 | 0.96 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 1.6 | 1.6 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/8.php) | 4 | 4 |
| [Творог](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/34.php) | 18.4 | 17.6 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.4 | 0.4 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда |
| Белки, г | 8.384 |
| Жиры, г | 8.72 |
| Углеводы, г | 26.488 |
| Калорийность, ккал | 229.84 |
| B1, мг | 0.064 |
| B2, мг | 0.128 |
| C, мг | 0.04 |
| Ca, мг | 54.272 |
| Fe, мг | 0.728 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Из муки, молока, яиц, сахара, масла, дрожжей и соли приготовить дрож-жевое тесто, дать ему подняться (поставить в теплое место). Из дрожжево-го теста формуют шарики, делают углубления, в которые закладывают творожный фарш. Выгладывают на противень, смазанный маслом, и выпе-кают при температуре 230-240°С 10-12 минут до образования румяной ко-рочки на твороге. Творожный фарш: творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и тщательно перемешивают. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Оладьи с яблоками №141**

Наименование блюда: **Оладьи с яблоками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№141**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/30.php) | 60 | 60 |
| [Яйцо 1С](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/8/29.php) | 9 | 9 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 50 | 50 |
| [Дрожжи хлебопекарные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/37.php) | 1.4 | 1.4 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 3 | 3 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.25 | 0.25 |
| [Яблоки](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/32.php) | 14.3 | 10 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3 | 3 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 7.25 |
| Жиры, г | 4.95 |
| Углеводы, г | 33.77 |
| Калорийность, ккал | 201.05 |
| B1, мг | 0.14 |
| B2, мг | 0.16 |
| C, мг | 1.81 |
| Ca, мг | 75.7 |
| Fe, мг | 1.453 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| в небольшом количестве молока растворяют соль поваренную йодированную, сахар-песок, добавляют предварительно разведенные дрожжи, перемешивают, процеживают, затем соединяют с оставшейся частью молока или воды, подогретых до температуры 35-40°С, добавляют просеянную муку пшеничную, яйца куриные, перемешивают до образования однородной массы, ставят тесто в теплое место (с температурой 25-30°С) на 3-4 часа, затем тесто перемешивают (обминают) и дают ему вторично подняться. В тесто для оладий добавляют яблоки свежие, очищенные от кожицы и семенных гнезд и нарезанные мелкими кубиками или тонкой соломкой, перемешивают.Оладьи выкладывают на нагретый противень, смазанный маслом, и выпекают в духовом или жарочном шкафу при температуре 180-200°С в течение 8-10 мин до готовности.Температура подачи: не ниже 65°С.Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Омлет натуральный №79**

Наименование блюда: **Омлет натуральный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№79**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Яйцо 1С](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/8/29.php) | 45 | 45 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 5 | 5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3 | 3 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.25 | 0.25 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 7.85 |
| Жиры, г | 9.06 |
| Углеводы, г | 3.21 |
| Калорийность, ккал | 124.93 |
| B1, мг | 0.04 |
| B2, мг | 0.3 |
| C, мг | 0.18 |
| Ca, мг | 100.82 |
| Fe, мг | 1.32 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вна-чале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой короч-ки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-2000С. При подаче нарезать на порционные куски. Требования: Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блю-да не более 2,5-3 см. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Вермишель с маслом №77**

Наименование блюда: **Вермишель с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№77**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Вермишель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/100.php) | 54 | 54 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3 | 3 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 1.5 | 1.5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 5.85 |
| Жиры, г | 6.15 |
| Углеводы, г | 31.26 |
| Калорийность, ккал | 207.375 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.015 |
| C, мг | 0 |
| Ca, мг | 6.315 |
| Fe, мг | 0.81 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовую вермишель отки-нуть на сито, дать стечь воде и перемешать с прокипяченным сливочным маслом.Требования:Форма: вермишель не разварена, консистенция не слипшаяся, вкус и запах свойственный отварной вермишели и сливочного масла. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Вермишель с маслом №77**

Наименование блюда: **Вермишель с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№77**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 110 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Вермишель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/100.php) | 39.6 | 39.6 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 2.2 | 2.2 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 1.1 | 1.1 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 110грамм блюда |
| Белки, г | 4.29 |
| Жиры, г | 4.51 |
| Углеводы, г | 22.924 |
| Калорийность, ккал | 152.075 |
| B1, мг | 0.044 |
| B2, мг | 0.011 |
| C, мг | 0 |
| Ca, мг | 4.631 |
| Fe, мг | 0.594 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовую вермишель отки-нуть на сито, дать стечь воде и перемешать с прокипяченным сливочным маслом.Требования:Форма: вермишель не разварена, консистенция не слипшаяся, вкус и запах свойственный отварной вермишели и сливочного масла. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Винегрет с растительным маслом №2**

Наименование блюда: **Винегрет с растительным маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№2**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Огурцы соленые](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/7.php) | 10.8 | 8.4 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/8.php) | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* |
| [Петрушка](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/28.php) | 0.6 | 0.444 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.15 | 0.15 |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/11.php) | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/3.php) | 27.6 | 19.2 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/5.php) | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 3.6 | 3 |
| [Горошек зеленый консервированный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/13/44.php) | 6.6 | 4.2 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда |
| Белки, г | 0.966 |
| Жиры, г | 3.114 |
| Углеводы, г | 5.04 |
| Калорийность, ккал | 54.906 |
| B1, мг | 0.036 |
| B2, мг | 0.03 |
| C, мг | 6.6 |
| Ca, мг | 16.02 |
| Fe, мг | 0.54 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипе-ния, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленной зеленью. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Салат из капусты белокочанной с растительным маслом №12**

Наименование блюда: **Салат из капусты белокочанной с растительным маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№12**

Вид обработки: **Без обработки**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 40 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/18.php) | 40.52 | 32.4 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/5.php) | 7.52 | 6 |
| [Лук зеленый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/110.php) | 5 | 4 |
| [Перец сладкий свежий](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/79.php) | 7.92 | 6 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 0.8 | 0.8 |
| [Кислота лимонная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/58.php) | 2.4 | 2.4 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.28 | 0.28 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/8.php) | 1.6 | 1.6 |
|   ~ *Масса капусты стертой* | - | 20.4 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 40 грамм блюда |
| Белки, г | 0.768 |
| Жиры, г | 4.032 |
| Углеводы, г | 3.156 |
| Калорийность, ккал | 52.088 |
| B1, мг | 0.016 |
| B2, мг | 0.028 |
| C, мг | 19.34 |
| Ca, мг | 22.532 |
| Fe, мг | 0.32 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленную капусту белокочанную свежую мелко шинкуют, добавляют к капусте соль поваренную йодированную и кислоту лимонную 2%-ную (для приго-товления 100 мл 2%-ного раствора кислоты лимонной к 98 мл воды кипяченой ох-лажденной добавляют 2 г кислоты лимонной, раствор тщательно перемешивают), после этого капусту растирают, выделившийся сок отжимают. Морковь свежую на-тирают на терке или мелко шинкуют. Перец сладкий нарезают тонкой соломкой. Лук зеленый мелко шинкуют. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар-песок, масло раститель-ное и перемешивают. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Какао-напиток на молоке №120**

Наименование блюда: **Какао-напиток на молоке**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№120**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 135 | 135 |
| [Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/126.php) | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* | [Детский сад: Питание](http://pbprog.ru/products/programs.php?SECTION_ID=123&ELEMENT_ID=409)\* |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 22.5 | 22.5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 4.65 |
| Жиры, г | 4.8 |
| Углеводы, г | 16.77 |
| Калорийность, ккал | 127.365 |
| B1, мг | 0.03 |
| B2, мг | 0.18 |
| C, мг | 0.81 |
| Ca, мг | 165.855 |
| Fe, мг | 0.525 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Молоко вскипятить. Смешать в соотношении 1:1 с горячей кипяченой водой. Смесью молока с водой залить порошок и перемешать до получения однородной массы. Затем влить оставшееся горячее молоко и все тщательно перемешать.Температура подачи напитка - не выше 60 С. В летнее время допускается подавать напиток комнатной температуры. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус какао и кипяченого молока, умеренно сладкий. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Компот из свежезамороженных ягод №127**

Наименование блюда: **Компот из свежезамороженных ягод**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№127**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Плоды/ягоды быстрозамороженные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/128.php) | 15.75 | 15.75 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 9 | 9 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 127.5 | 127.5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 0.15 |
| Жиры, г | 0.06 |
| Углеводы, г | 13.065 |
| Калорийность, ккал | 52.08 |
| B1, мг | 0.0045 |
| B2, мг | 0.006 |
| C, мг | 30 |
| Ca, мг | 5.64 |
| Fe, мг | 0.225 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Свежезамороженные ягоды, не размораживая, засыпать в кипящую воду, добавить сахар, вновь довести до кипения. Компот охладить до комнатной температуры под закрытой крышкой.Требования: Цвет и запах - в зависимости от сорта ягод (черная смородина, клюква, черника и т.д.) |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Компот из свежих фруктов №128**

Наименование блюда: **Компот из свежих фруктов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№128**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Яблоки](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/32.php) | 16.5 | 14.55 |
|   *или* [Груши](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/74.php) | 16.5 | 14.55 |
|   *или* [Слива](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/154.php) | 16.5 | 14.55 |
|   *или* [Персики](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/155.php) | 16.5 | 14.55 |
|   *или* [Абрикосы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/72.php) | 16.95 | 14.55 |
|   *или* [Вишня](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/11/156.php) | 15 | 14.55 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 9 | 9 |
| [Кислота лимонная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/58.php) | 0.03 | 0.03 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 180 | 180 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 5.82 |
| Жиры, г | 5.82 |
| Углеводы, г | 13.395 |
| Калорийность, ккал | 52.035 |
| B1, мг | 0.0045 |
| B2, мг | 0.003 |
| C, мг | 2.4 |
| Ca, мг | 10.665 |
| Fe, мг | 0.36 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Для того, чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят при слабом кипении 6-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, персики, абрикосы перебирают. Моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения, затем готовые компоты охлаждают.Требования. Цвет сиропа - прозрачный, желтоватый. Фрукты должны сохранять форму нарезки. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Компот из сухофруктов №126**

Наименование блюда: **Компот из сухофруктов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№126**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Абрикосы сушеные (Курага)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/2/27.php) | 15 | 15 |
|   *или* [Чернослив](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/2/153.php) | 15 | 15 |
|   *или* [Изюм](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/2/75.php) | 15 | 15 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 9 | 9 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 147 | 147 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 0.78 |
| Жиры, г | 0 |
| Углеводы, г | 20.22 |
| Калорийность, ккал | 80.58 |
| B1, мг | 0.015 |
| B2, мг | 0.03 |
| C, мг | 0.6 |
| Ca, мг | 30.855 |
| Fe, мг | 0.51 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.Требования: Отвар прозрачный, цвет желтый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные вареной кураге. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Кофейный напиток на молоке №130**

Наименование блюда: **Кофейный напиток на молоке**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№130**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Кофейный напиток](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/15.php) | 1.5 | 1.5 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 7 | 7 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 9 | 9 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 52.5 | 52.5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 3.435 |
| Жиры, г | 3.78 |
| Углеводы, г | 16.125 |
| Калорийность, ккал | 109.005 |
| B1, мг | 0.09 |
| B2, мг | 0.225 |
| C, мг | 5.52 |
| Ca, мг | 142.965 |
| Fe, мг | 0.105 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Засыпать кофейный напиток в горячую воду и довести до кипения. Дать отстояться 3-5 минут и процедить. Добавить горячее кипяченое молоко, сахар и вновь довести до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45°С.Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус кофейного напитка и кипяченого молока, приятный, умеренно сладкий. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Чай с сахаром №136**

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№136**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Чай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/36.php) | 0.45 | 0.45 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 144 | 144 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 5.25 | 5.25 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 9 |
| Жиры, г | 2.295 |
| Углеводы, г | 9.75 |
| Калорийность, ккал | 36.96 |
| B1, мг | 0 |
| B2, мг | 0.0045 |
| C, мг | 4.5 |
| Ca, мг | 8.7 |
| Fe, мг | 0.405 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

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

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Голубцы ленивые с отварным мясом №94**

Наименование блюда: **Голубцы ленивые с отварным мясом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№94**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина (I категории)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 101.25 | 97.5 |
| [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/18.php) | 120 | 100 |
| [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 12 | 12 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/8.php) | 1.5 | 1.5 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/118.php) | 2 | 2 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3.75 | 3.75 |
| [**Бульон мясной прозрачный №162**](http://pbprog.ru/databases/fooddoup/1/162.php) | - | 18 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 1.8 | 1.8 |
|   ~ *Масса отварного мяса* | - | 29.25 |
|   ~ *Масса припущенной капусты* | - | 99.3 |
|   ~ *Масса расссыпчатой каши* | - | 36 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 10.965 |
| Жиры, г | 10.98 |
| Углеводы, г | 14.01 |
| Калорийность, ккал | 199.815 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.105 |
| C, мг | 34.71 |
| Ca, мг | 60.36 |
| Fe, мг | 1.83 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут и доводят блюдо до кипения.Требования:  Капуста мелкая, фарш сочный, вкус и запах свойственный тушеному мясу и капусты. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Жаркое по-домашнему №96**

Наименование блюда: **Жаркое по-домашнему**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№96**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина (I категории)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 36.3 | 33 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/118.php) | 2 | 2 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/3.php) | 167.1 | 117 |
|   *или* [Картофель быстрозамороженный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/139.php) | 117 | 117 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/5.php) | 15 | 12 |
|   *или* [Морковь красная быстрозамороженная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/140.php) | 12 | 12 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 8 | 5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3 | 3 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/8.php) | 2 | 2 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.3 | 0.3 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 30 | 30 |
|   ~ *Масса тушеного мяса* | - | 20.55 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 7.965 |
| Жиры, г | 8.145 |
| Углеводы, г | 14.55 |
| Калорийность, ккал | 182.805 |
| B1, мг | 0.12 |
| B2, мг | 0.105 |
| C, мг | 3.075 |
| Ca, мг | 21.825 |
| Fe, мг | 1.77 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками. Лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так, чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем. Требования: Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Консистенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Картофель тушеный вместе с мясом сохраняет форму нарезки. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Творожно-манный пудинг**  **№81**

Наименование блюда: **Запеканка творожная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№81**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 110 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Творог](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/34.php) | 77 | 75.46 |
| [Яйцо 1С](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/8/29.php) | 0,25 | 0,25 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 31.9 | 31.9 |
| [Крупа манная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/54.php) | 7.7 | 7.7 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 8 | 8 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 1.76 | 1.76 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 110грамм блюда |
| Белки, г | 15.026 |
| Жиры, г | 9.944 |
| Углеводы, г | 10.912 |
| Калорийность, ккал | 199.463 |
| B1, мг | 0.044 |
| B2, мг | 0.275 |
| C, мг | 0.297 |
| Ca, мг | 161.623 |
| Fe, мг | 0.649 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при t 220-280 С.Требования: Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах, свойственные творогу. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Котлеты рыбные №88**

Наименование блюда: **Котлеты рыбные любительские**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№88**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 70 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Треска](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/6/82.php) | 49.7 | 46.9 |
|   *или* [Окунь морской](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/6/149.php) | 49.7 | 46.9 |
|   *или* [Судак](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/6/142.php) | 50.96 | 46.9 |
|   *или* [Хек](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/6/150.php) | 52.08 | 46.9 |
|   *или* [Минтай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/6/143.php) | 49.35 | 46.9 |
|   *или* [Горбуша](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/6/144.php) | 49.7 | 46.9 |
| [Пшеничный хлеб](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/1/1.php) | 5.6 | 5.6 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 7 | 5.88 |
| [Яйцо 1С](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/8/29.php) | 1/4 | 1/4 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 7 | 7 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 2 | 2 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 2.1 | 2.1 |
|   ~ *Масса лука припущенного* | - | 2.94 |
|   ~ *Масса п/фабриката* | - | 84 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда |
| Белки, г | 15.645 |
| Жиры, г | 2.177 |
| Углеводы, г | 4.172 |
| Калорийность, ккал | 95.641 |
| B1, мг | 0.021 |
| B2, мг | 0.133 |
| C, мг | 0.434 |
| Ca, мг | 43.274 |
| Fe, мг | 0.413 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Лук репчатый очищенный мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного до готовности. Подготовленное филе рыбы без костей и кожи нарезают на куски и пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничным, вареной очищенной морковью и припущенным луком репчатым. В рыбную массу добавляют яйца куриные сырые, соль поваренную йодированную, хорошо перемешивают и формуют котлеты, которые укладывают в сотейник, смазанный маслом сливочным, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке в течение 15-20 мин. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Печень по-строгановски №104**

Наименование блюда: **Печень по-строгановски**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№104**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Печень говяжья](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/91.php) | 63.18 | 52.44 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 22 | 2 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 7.56 | 6.3 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/5.php) | 12.6 | 10.08 |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/30.php) | 2 | 2 |
| [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/24.php) | 6.3 | 6.3 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.15 | 0.15 |
|   ~ *Масса тушеной печени* | - | 35.64 |
|   ~ *Масса припущенного лука* | - | 3.18 |
|   ~ *Масса припущенной моркови* | - | 9.3 |
|   ~ *Масса соуса* | - | 27 |
|   ~ *Масса п/фабриката* | - | 75 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда |
| Белки, г | 8.64 |
| Жиры, г | 3.468 |
| Углеводы, г | 2.13 |
| Калорийность, ккал | 72.906 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.6 |
| C, мг | 0.312 |
| Ca, мг | 16.86 |
| Fe, мг | 2.778 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см весом 5-7 г, тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Обработанные морковь и репчатый лук припускают до готовности в отваре из печени. Печень и припущенные овощи соединяют, солят, заливают сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона (или воды), сметаны и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают вместе с соусом. Температура подачи +65 С. Срок реализации 2-3 часа.Способ приготовления из консервов: Печень по-строгановски (консервы) разогреть, не вскрывая в водяной бане (t=60 С). Затем консервы вскрыть и порционировать. Требования: Консистенция печени и овощей мягкая, сохранена форма нарезки. Вкус и запах свойственные отварной печени, овощам и сметане. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Пюре картофельное №58**

Наименование блюда: **Пюре картофельное**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№58**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/3.php) | 157.5 | 110.25 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) (сухое) | 5 | 5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3.75 | 3.75 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 1.5 | 1.5 |
|   ~ *Масса отварного картофеля* | - | 106.95 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 3.255 |
| Жиры, г | 4.68 |
| Углеводы, г | 8.04 |
| Калорийность, ккал | 123.9 |
| B1, мг | 0.105 |
| B2, мг | 10.53 |
| C, мг | 3.135 |
| Ca, мг | 55.08 |
| Fe, мг | 0.735 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через про-тирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы. Требования: Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однород-ная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Овощи тушеные №59**

Наименование блюда: **Рагу овощное**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№59**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/3.php) | 87 | 60.9 |
|   *или* [Картофель быстрозамороженный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/139.php) | 60.9 | 60.9 |
| [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/18.php) | 80 | 65 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/5.php) | 45 | 36 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 22.5 | 18.9 |
|   *или* [Лук репчатый быстрозамороженный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/141.php) | 18.9 | 18.9 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4.5 | 4.5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 3.75 |
| Жиры, г | 5.085 |
| Углеводы, г | 14.445 |
| Калорийность, ккал | 126.315 |
| B1, мг | 0.09 |
| B2, мг | 0.12 |
| C, мг | 8.43 |
| Ca, мг | 96.36 |
| Fe, мг | 1.065 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем, добавить соль и продолжать тушить до готовности. Требования: Овощи должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах характерные для тушеных овощей. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Тефтели из говядины №107**

Наименование блюда: **Тефтели из говядины**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№107**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина (I категории)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/4/17.php) | 60 | 54.6 |
| [Пшеничный хлеб](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/1/1.php) | 15 | 15 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/12/4.php) | 9 | 7.56 |
| [Яйцо 1С](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/8/29.php) | 3 | 3 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 1.8 | 1.8 |
|   ~ *Масса п/фабриката* | - | 68.4 |
|   ~ *Масса готовых тефтелей* | - | 60 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда |
| Белки, г | 9.372 |
| Жиры, г | 8.1 |
| Углеводы, г | 3.654 |
| Калорийность, ккал | 126.738 |
| B1, мг | 0.042 |
| B2, мг | 0.09 |
| C, мг | 0.72 |
| Ca, мг | 8.238 |
| Fe, мг | 1.536 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, репчатым луком и снова пропускают через мясорубку, солят, добавляют яйцо и хорошо выбивают. Из подготовленной массы формируют тефтели в виде шариков, укладывают на проти-вень, смазанный маслом, заливают водой и варят до готовности.Требования: Изделия должны быть круглой формы, не развалившиеся, соч-ные. Поверхность серовато-кремовая. Вкус и запах, свойственный мясу. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша гречневая молочная жидкая №66**

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№66**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Гречневая крупа](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/6.php) | 15 | 15 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 18 | 18 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 112.5 | 112.5 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.375 | 0.375 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 5.235 |
| Жиры, г | 7.815 |
| Углеводы, г | 18.75 |
| Калорийность, ккал | 166.785 |
| B1, мг | 0.075 |
| B2, мг | 0.165 |
| C, мг | 0.675 |
| Ca, мг | 138.36 |
| Fe, мг | 1.125 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, пе-ремешивают и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавля-ют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под за-крытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.Требование: Цвет коричневый. Зерна крупы хорошо разварены. Конси-стенция однородная, рыхлая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша гречневая рассыпчатая №67**

Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№67**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 120 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Гречневая крупа](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/6.php) | 55.2 | 55.2 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 84 | 84 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4.8 | 4.8 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.3 | 0.3 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 120грамм блюда |
| Белки, г | 6.84 |
| Жиры, г | 5.784 |
| Углеводы, г | 32.94 |
| Калорийность, ккал | 216.408 |
| B1, мг | 0.168 |
| B2, мг | 0.084 |
| C, мг | 0 |
| Ca, мг | 11.388 |
| Fe, мг | 3.636 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать. Требования: Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") №68**

Наименование блюда: **Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№68**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 7.5 | 7.5 |
| [Пшено](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/102.php) | 7.5 | 7.5 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 18 | 18 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 112.5 | 112.5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.375 | 0.375 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 4.74 |
| Жиры, г | 7.635 |
| Углеводы, г | 19.755 |
| Калорийность, ккал | 167.37 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.15 |
| C, мг | 0.675 |
| Ca, мг | 137.85 |
| Fe, мг | 0.405 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшенную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.Требования: Зерна полностью разварены. Консистенция каши нежная. Вкус и запах свойственные набору круп, без признаков подгорелой каши. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша пшенная молочная жидкая №70**

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№70**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Пшено](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/102.php) | 15 | 15 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 18 | 18 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 112.5 | 112.5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.375 | 0.375 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 5.07 |
| Жиры, г | 7.815 |
| Углеводы, г | 19.395 |
| Калорийность, ккал | 168.705 |
| B1, мг | 0.075 |
| B2, мг | 0.15 |
| C, мг | 0.675 |
| Ca, мг | 139.395 |
| Fe, мг | 0.54 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно пе-ремешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.Требование: Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены. Конси-стенция нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша рисовая молочная жидкая №72**

Наименование блюда: **Каша рисовая молочная жидкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№72**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/19.php) | 15 | 15 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 50 | 50 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 100 | 100 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 3 | 3 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 3 | 3 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.25 | 0.25 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 3.02 |
| Жиры, г | 4.98 |
| Углеводы, г | 15.66 |
| Калорийность, ккал | 119.67 |
| B1, мг | 0.03 |
| B2, мг | 0.11 |
| C, мг | 0.45 |
| Ca, мг | 94.37 |
| Fe, мг | 0.28 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Крупу рисовую перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят 20 мин, затем добавляют горячее молоко, сахар, соль и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления. Требования: Цвет белый. Зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывается. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши, комков и засохших пленок. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая №69**

Наименование блюда: **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№69**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Геркулес](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/53.php) | 15 | 15 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 70 | 70 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 112.5 | 112.5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4.5 | 4.5 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 8 | 8 |
| [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.375 | 0.375 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 4.995 |
| Жиры, г | 8.25 |
| Углеводы, г | 16.98 |
| Калорийность, ккал | 162.33 |
| B1, мг | 0.075 |
| B2, мг | 0.15 |
| C, мг | 0.675 |
| Ca, мг | 143.115 |
| Fe, мг | 0.675 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Крупу перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу "Геркулес" и варят, при помешивании, до го-товности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.Требование: Цвет светло-кремовый, слегка сероватый. Зерна крупы полностью набухшие и хорошо разварены. Консистенция мягкая, без комков и засохших пленок. Вкус и запах свойственные набору продуктов. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша манная №416**

Наименование блюда: **Каша манная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№416**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Крупа манная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/9/54.php) | 33 | 33 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/13.php) (сухое) | 7 | 7 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/10.php) | 90 | 90 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 150грамм блюда |
| Белки, г | 6.18 |
| Жиры, г | 5.67 |
| Углеводы, г | 25.29 |
| Калорийность, ккал | 177.09 |
| B1, мг | 0.045 |
| B2, мг | 0.075 |
| C, мг | 5.28 |
| Ca, мг | 57.09 |
| Fe, мг | 0.435 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленную крупу постепенно при помешивании в одну сторону, засыпают в кипящую смесь молока с водой. Смесь сухую «Нутринор» разводят до полного растворения 20 мл теплой кипяченой водой (20 мл воды входят в общее количество воды по рецептуре). Кашу варят при медленном кипячении, постоянно помешивая. За 5 минут до готовности вводят подготовленную сухую смесь «Нутринор». Время варки - 15-20 минут. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству Внешний вид: крупа белого цвета, хорошо набухшая Консистенция: вязкая, однородная Вкус: свойственный каше с молоком, не имеет привкуса Запах: продуктов, входящих в состав блюда |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Борщ с капустой и картофелем №36**

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№36**

Источник (сборник): **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/11.php) | 40 | 34 |
| [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/18.php) | 30 | 24 |
| Картофель  | 30 | 24 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/5.php) | 5 | 4 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 5 | 4 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/13/118.php) | 1.2 | 1.2 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 2 | 2 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 1.2 | 1.2 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 80 | 80 |
| [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/24.php) | 2.5 | 2.5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 0.75 |
| Жиры, г | 1.95 |
| Углеводы, г | 4.75 |
| Калорийность, ккал | 39.5 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Овощи хорошо промывают и очищают.Свеклу подготавливают следующим образом:- свеклу нарезают соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томат-пасты, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы);- или свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты или неочищенную. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассированными овощами и томат-пастой.В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют Соль поваренная пищевая, сахар. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой.Борщ отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Борщ можно отпускать с мясом отварным, рыбными консервами, мясом тушеным и фрикадельками. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Рассольник домашний №37**

Наименование блюда: **Рассольник домашний**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№37**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/147.php)  | 75 | 60 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/5.php) | 10 | 8 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 10 | 8 |
| [Огурцы соленые](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/7.php) | 22 | 12 |
| Рис | 5 | 5 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 4 | 4 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 144 | 144 |
| [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/24.php) | 5 | 5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 1.8 |
| Жиры, г | 4 |
| Углеводы, г | 11.1 |
| Калорийность, ккал | 89 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Овощи хорошо промывают и очищают.В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 мин пассированные овощи и припущенные огурцы, рис. За 5-10 мин. до готовности вводят Соль поваренная пищевая.Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Рассольник можно подавать с мясными или рыбными фрикадельками, с вареным мясом. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Суп картофельный с клецками №41**

Наименование блюда: **Суп картофельный с клецками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№41**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Картофель молодой](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/147.php) | 75 | 60 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 12 | 10 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/5.php) | 10 | 8 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/8.php) | 2 | 2 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 2 | 2 |
|   ~ *Клецки:* | - |  |
| [Мука пшеничная высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/217.php) | 3 | 3 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 1 | 1 |
| [Яйцо](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/8/29.php) | 0.8 | 0.6 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 4 | 4 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 1.7 |
| Жиры, г | 2.3 |
| Углеводы, г | 11.5 |
| Калорийность, ккал | 74 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Овощи хорошо промывают и очищают.Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, лук- мелкими кубиками. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, доводят до готовности, кладут пассированные коренья, клецки.Для приготовления клецек: в воду или молоко кладут масло, Соль поваренная пищевая и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, не переставая помешивать, прогревают в течение 10-15 мин. Охлаждают, добавляют сырые Яйцо (см. ТК № [152](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/9/135.php)) и перемешивают. Формуют в виде жгута и нарезают на кусочки.Варят при слабом кипении 5-7 мин. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Суп картофельный с макаронными изделиями №38**

Наименование блюда: **Суп картофельный с макаронными изделиями**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№38**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Картофель молодой](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/147.php) | 75 | 60 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/5.php) | 10 | 7 |
| [Макаронные изделия](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/9/57.php) | 8 | 8 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 10 | 8 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 2 | 2 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 152 | 152 |
|   *или* [Бульон мясной](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/25.php) | 152 | 152 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 2.2 |
| Жиры, г | 2.1 |
| Углеводы, г | 15.1 |
| Калорийность, ккал | 89 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Овощи хорошо промывают, очищают и нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель - брусочками или кубиками, коренья - брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассируют.В кипящий бульон или воду кладут Макаронные изделия и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и пассированные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10 15 мин до готовности супа. Добавляют Соль поваренная пищевая.Домашнюю лапшу просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10-12 мин до его готовности.Суп можно готовить с курицей, говядиной, мясными консервами, фрикадельками. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Суп молочный с макаронными изделиями №44**

Наименование блюда: **Суп молочный с макаронными изделиями**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№44**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Макаронные изделия](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/9/57.php) | 16 | 16 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 90 | 90 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/13.php) | 100 | 100 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 1.6 | 1.6 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 8 | 8 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 4.4 |
| Жиры, г | 4.4 |
| Углеводы, г | 15.9 |
| Калорийность, ккал | 121 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов содержания детей в ДОУ | Дети 1-3 лет (ясли) | Дети 3-7 лет (детский сад) |
| 8-10 часов | 150 | 200 |
| 12 часов | 150 | 200 |
| 24 часа | 150 | 200 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

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

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Щи из свежей капусты с картофелем №33**

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты с картофелем**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№33**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/18.php) | 50 | 40 |
| [Картофель молодой](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/147.php) | 30 | 24 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/5.php) | 10 | 8 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 10 | 8 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 2 | 2 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 160 | 160 |
|   *или* [Бульон мясной](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/25.php) | 160 | 160 |
| [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/24.php) | 5 | 5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 1.6 |
| Жиры, г | 3.9 |
| Углеводы, г | 5.8 |
| Калорийность, ккал | 65 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Овощи хорошо промывают и очищают.Капусту нарезают шашками, картофель -дольками.В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассированные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку, рыбными и мясными консервами, фрикадельками. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Сельдь с луком №32**

Наименование блюда: **Сельдь с луком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№32**

Вид обработки: **Без обработки**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 25 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Сельдь с/с](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/6/113.php) | 31 | 15 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 12 | 10 |
|   *или* [Лук зеленый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/110.php) | 13 | 10 |
|   ~ *Заправка для салатов:* | - | 5 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/8.php) | 1 | 1 |
| [Кислота лимонная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/58.php) | 0.1 | 0.1 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 3.5 | 3.5 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 0.3 | 0.3 |
| [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/299.php) | 0.1 | 0.1 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 25 грамм блюда |
| Белки, г | 2.5 |
| Жиры, г | 2.1 |
| Углеводы, г | 1 |
| Калорийность, ккал | 33 |
| A, мг | 1.8 |
| B1, мг | 0.01 |
| B2, мг | 0.02 |
| C, мг | 0.4 |
| Ca, мг | 13.58 |
| E, мг | 0.19 |
| Fe, мг | 0.22 |
| Mg, мг | 6.45 |
| P, мг | 40.36 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Филе сельди без кожи и костей нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами или шинкованным зеленым луком.Блюдо поливают заправкой для салатов. К блюду можно отпускать отварной картофель.Заправку для салатов готовят как в ТК № [6](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/1/6.php). |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Свекольник №55**

Наименование блюда: **Свекольник**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№55**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/11.php) | 65.4 | 52 |
|   ~ *Масса отварной свеклы* | - | 50.6 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/3.php) | 42.6 | 34.6 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 10 | 8 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/314.php) | 10.6 | 9.4 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 4 | 4 |
|   ~ *или масло растительное* | - | - |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/13/118.php) | 1 | 1 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 1.4 | 1.4 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 160 | 160 |
|   *или* [Бульон мясной](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/25.php) | 160 | 160 |
| [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/24.php) | 8 | 8 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 1.6 |
| Жиры, г | 4.14 |
| Углеводы, г | 11.86 |
| Калорийность, ккал | 90.66 |

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

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

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Рыба, тушенная в томате с овощами №78**

Наименование блюда: **Рыба, тушенная в томате с овощами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№78**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Горбуша](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/144.php) | 76.08 | 44.1 |
|   *или* [Горбуша потрошенная с головой](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/310.php) | 63 | 44.1 |
|   *или* [Судак](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/142.php) | 86.4 | 44.1 |
|   *или* [Хек](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/150.php) | 91.8 | 44.1 |
|   *или* [Хек потрошенный без головы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/311.php) | 59.88 | 44.1 |
|   *или* [Треска потрошенная без головы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/324.php) | 58.08 | 44.1 |
|   *или* [Минтай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/143.php) | 88.2 | 44.1 |
|   ~ *Масса готовой рыбы* | - | 36 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/314.php) | 4.2 | 3.6 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 13.8 | 10.8 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/13/118.php) | 2.4 | 2.4 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 0.06 | 0.06 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 9 | 9 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 1.8 | 1.8 |
|   ~ *Масса готовых овощей* | - | 24 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда |
| Белки, г | 8.61 |
| Жиры, г | 2.37 |
| Углеводы, г | 2.85 |
| Калорийность, ккал | 67.5 |

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Рыбу подготавливают, как указано в ТК № [77](http://pbprog.ru/databases/foodschp/6/114.php). Овощи хорошо промывают и очищают.Порционные куски рыбы нарезают на филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томат-пасту, лимонную кислоту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Каша пшеничная молочная жидкая №186**

Наименование блюда: **Каша пшеничная молочная жидкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№186**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Крупа пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/158.php) | 40 | 40 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 100.8 | 100.8 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 67.2 | 67.2 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 4.8 | 4.8 |
|   ~ *Каша молочная жидкая* | - | 200 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 5.6 | 5.6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 7.44 |
| Жиры, г | 8 |
| Углеводы, г | 36.56 |
| Калорийность, ккал | 241.6 |
| B1, мг | 0.14 |
| B2, мг | 0.18 |
| C, мг | 0.54 |
| Ca, мг | 134.26 |
| Fe, мг | 1.82 |
| Mg, мг | 36.28 |

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Крупу перебирают, засыпают в кипящее молоко с водой и перемешивают. Затем засыпают сахар, соль, перемешивают несколько раз и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.Каши молочные можно готовить на одном молоке, с учетом суточного рациона питания детей. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Рис отварной №194**

Наименование блюда: **Рис отварной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№194**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| --- | --- | --- |
| [Крупа рисовая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/234.php) | 36 | 36 |
| [Маргарин](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/271.php) | 4.5 | 4.5 |
|   *или* [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/277.php) | 4.5 | 4.5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда | Потери питательных веществ продуктов при обработке, % |
| Белки, г | 2.38 | 4 |
| Жиры, г | 4 | 1 |
| Углеводы, г | 0.22 | 25 |
| Калорийность, ккал | 125.88 | 16 |
| B1, мг | 0.0161 | 43 |
| B2, мг | 0.0099 | 34 |
| C, мг | 0 | 0 |
| Ca, мг | 0.763 | 77 |
| Fe, мг | 0.3316 | 6 |

*Технологическая карта приготовления блюда в столовой (кафе), организации питания:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют жиром, перемешивают и прогревают. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Суп гороховый с гренками №774**

Наименование блюда: **Суп гороховый с гренками**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№774**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| --- | --- | --- |
| [Фасоль](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/537.php) | 16.2 | 16 |
|   *или* [Горох лущеный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/66.php) | 16.2 | 16 |
|   *или* [Чечевица](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/573.php) | 20.2 | 20 |
|   *или* [Горошек зеленый консервированный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/13/69.php) | 30.8 | 20 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 9.6 | 8 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 10 | 8 |
| [Петрушка (корень)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/350.php) | 2.6 | 2 |
| Масло сливочное | 4 | 4 |
| **Бульон**  | - | 140 |
|   *или* [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 140 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Содержание питательных веществ на 200 грамм блюда | Потери питательных веществ продуктов при обработке, % |
| Белки, г | 9.38 | 6 |
| Жиры, г | 5.86 | 5 |
| Углеводы, г | 9.78 | -15 |
| Калорийность, ккал | 152.56 | 3 |

*Технологическая карта приготовления блюда в столовой (кафе), организации питания:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят.Фасоль, горох, чечевицу подготавливают, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук и варят до готовности.Горошек зеленый закладывают в суп вместе с пассированными овощами. Подают с гренками. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Суп картофельный с бобовыми №774**

Наименование блюда: **Суп картофельный с бобовыми**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№774**

Вид обработки: **Варка**

|  |
| --- |
|  |

*Рецептура (раскладка продуктов) на 250 грамм нетто блюда:*

| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| --- | --- | --- |
| [Фасоль](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/537.php) | 20.25 | 20 |
|   *или* [Горох лущеный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/66.php) | 20.25 | 20 |
|   *или* [Чечевица](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/573.php) | 25.25 | 25 |
|   *или* [Горошек зеленый консервированный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/13/69.php) | 38.5 | 25 |
| [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/262.php) | 12 | 10 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 12.5 | 10 |
| [Петрушка (корень)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/350.php) | 3.25 | 2.5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
|   *или* [Жир топленый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/89.php) | 5 | 5 |
| [**Бульон №151**](http://pbprog.ru/databases/food/8/747.php) | - | 175 |
|   *или* [Вода](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/54.php) | 175 | 175 |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 25 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Содержание питательных веществ на 250 грамм блюда | Потери питательных веществ продуктов при обработке, % |
| Белки, г | 11.725 | 6 |
| Жиры, г | 7.325 | 5 |
| Углеводы, г | 12.225 | -15 |
| Калорийность, ккал | 190.7 | 3 |
| B1, мг | 0.1788 | 10 |
| B2, мг | 0.1505 | 13 |
| C, мг | 7.2318 | 50 |
| Ca, мг | 55.1555 | 0 |
| Fe, мг | 3.147 | 0 |

*Технологическая карта приготовления блюда в столовой (кафе), организации питания:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят.Фасоль, горох, чечевицу подготавливают, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук и варят до готовности.Горошек зеленый закладывают в суп вместе с пассированными овощами. Подают с гренками. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Салат из свеклы №33**

Наименование блюда: **Салат из свеклы**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№33**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 40 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/11.php) | 48.64 | 38 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/8.php) | 4 | 4 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 40 грамм блюда |
| Белки, г | 0.568 |
| Жиры, г | 2.436 |
| Углеводы, г | 3.344 |
| Калорийность, ккал | 37.56 |
| B1, мг | 0.008 |
| B2, мг | 0.016 |
| C, мг | 3.8 |
| Ca, мг | 14.06 |
| Fe, мг | 0.532 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. При отпуске свеклу заправляют растительным маслом. Требования к качеству Внешний вид: свекла нарезана мелкой соломкой, салат уложен горкой, заправлен растительным маслом Консистенция: мягкая, сочная Цвет: темно-малиновый Вкус: свойственный свекле и растительному маслу Запах: свеклы и растительного масла |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Кнели куриные №312**

Наименование блюда: **Кнели куриные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№312**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 70 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Курица](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/4/21.php) | 154.875 | 66.5 |
|   *или* [Цыпленок-бройлер](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/4/152.php) | 152.25 | 66.5 |
|   *или* [Филе птицы (полуфабрикат)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/5/273.php) | 67.375 | 66.5 |
|  | - | - |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/13.php) (сухое) | 3 | 3 |
| Яйцо куриное | 0,25 | 0,25 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 3 | 3 |
| - | - | 93.625 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда |
| Белки, г | 19.866 |
| Жиры, г | 16.499 |
| Углеводы, г | 6.181 |
| Калорийность, ккал | 253.169 |
| B1, мг | 0.266 |
| B2, мг | 0.091 |
| C, мг | 0.035 |
| Ca, мг | 40.369 |
| Fe, мг | 1.19 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Мякоть кур пропускают два раза через мясорубку, смешивают с пшеничным хлебом, смоченным в молоке, добавляют соль, сливочное масло, тщательно перемешивают и взбивают до получения однородной массы. Из подготовленной массы разделывают кнели массой 20-25 г и варят их на пару. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Гарниры - макаронные изделия отварные, картофель в молоке, пюре из моркови или свеклы. Требования к качеству Внешний вид: изделия в форме кнелей одинакового размера, уложенные на тарелку, сбоку - гарнир Консистенция: сочная, мягкая, нежная Цвет: светло-серый Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Блины №164**

Наименование блюда: **Блины**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№164**

Вид обработки: **Жарение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/30.php) | 44 | 44 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/13.php) | 73.3 | 73.3 |
| [Яйцо](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/8/29.php) | 6.7 | 6.7 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 2.7 | 2.7 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 3.3 | 3.3 |
| [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/299.php) | 0.8 | 0.7 |
| [Дрожжи прессованные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/197.php) | 2.7 | 2.7 |
|   ~ *Масса теста* | - | 130 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/8.php) | 3.3 | 3.3 |
|   ~ *Масса готовых блинов* | - | 100 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 6.7 | 6.7 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 7.47 |
| Жиры, г | 14.27 |
| Углеводы, г | 32.8 |
| Калорийность, ккал | 290.67 |
| A, мг | 73.33 |
| B1, мг | 0.09 |
| B2, мг | 0.15 |
| C, мг | 0.37 |
| Ca, мг | 90.26 |
| E, мг | 2.36 |
| Fe, мг | 0.77 |
| Mg, мг | 16.73 |
| P, мг | 110.67 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В небольшом количестве воды и молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35-40°С, добавляют муку и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растительное или растопленное сливочное масло и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-35°С) на 3-4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).Блины выпекают с обеих сторон, толщина блинов должна быть не менее 3 мм.Отпускают с маслом сливочным, с джемом, повидлом или медом. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Булочка домашняя №187**

Наименование блюда: **Булочка домашняя**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№187**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 60 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Мука пшеничная высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/217.php) | 40.68 | 40.68 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 5 | 5 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 1.98 | 1.98 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 8.64 | 8.64 |
| [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/299.php) | 0.36 | 0.36 |
| [Дрожжи прессованные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/197.php) | 0,5 | 0,5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда |
| Белки, г | 4.2 |
| Жиры, г | 7.068 |
| Углеводы, г | 32.064 |
| Калорийность, ккал | 209.334 |
| A, мг | 33.252 |
| B1, мг | 0.054 |
| B2, мг | 0.024 |
| Ca, мг | 9.228 |
| E, мг | 0.678 |
| Fe, мг | 0.498 |
| Mg, мг | 6 |
| P, мг | 35.982 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Из дрожжевого теста (см. ТК № [170](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/10/144.php)) формуют шарики, кладут их на листы смазанные маслом, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность смазывают яйцом (см. ТК № [152](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/9/135.php)). Выпекают при температуре 230-240°С в течение 12-15 мин. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Оладьи с молоком сгущенным №168**

Наименование блюда: **Оладьи с молоком сгущенным**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№168**

Вид обработки: **Жарение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Мука пшеничная высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/217.php) | 56.7 | 56.7 |
| [Яйцо](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/8/29.php) | 0,25 | 0,25 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/13.php) | 56.7 | 56.7 |
| [Дрожжи прессованные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/197.php) | 1.6 | 1.6 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 8 | 8 |
| [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/299.php) | 0.5 | 0.5 |
|   ~ *Масса теста* | - | 117.3 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/8.php) | 5 | 5 |
|   ~ *Масса готовых оладий* | - |  |
| [Молоко сгущенное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/210.php) | 20 | 20 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 8.27 |
| Жиры, г | 7.33 |
| Углеводы, г | 43.07 |
| Калорийность, ккал | 271.33 |
| A, мг | 21.68 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.13 |
| C, мг | 0.13 |
| Ca, мг | 110.23 |
| E, мг | 0.97 |
| Fe, мг | 0.62 |
| Mg, мг | 17.88 |
| P, мг | 112.21 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В небольшом количестве молока растворяют Соль поваренная пищевая, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальным молоком, подогретым до температуры 35-400С, добавляют муку, подготовленные яйца (см. ТК № [152](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/9/135.php)) и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа.Оладьи выпекают на раскаленных противнях на растительном масле. Подают с молоком сгущенным. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н*

**Пирог с повидлом №177**

Наименование блюда: **Пирог с повидлом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№177**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 70 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   ~ *Тесто дрожжевое* | Брутто, г | Нетто, г |
| [Мука пшеничная высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/217.php) | 35 | 35 |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/14.php) | 6 | 6 |
| [Яйцо](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/8/29.php) | 2.38 | 2.1 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/10.php) | 14 | 14 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/7/9.php) | 4 | 4 |
| [Дрожжи прессованные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/197.php) | 1.05 | 1.05 |
| [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/299.php) | 0,5 | 0,5 |
|  | - |  |
| [Повидло](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/13/229.php) | 26.88 | 26.6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда |
| Белки, г | 4.13 |
| Жиры, г | 2.17 |
| Углеводы, г | 38.22 |
| Калорийность, ккал | 185.5 |
| A, мг | 7.917 |
| B1, мг | 0.042 |
| B2, мг | 0.028 |
| C, мг | 0.056 |
| Ca, мг | 11.9 |
| E, мг | 0.749 |
| Fe, мг | 0.749 |
| Mg, мг | 6.916 |
| P, мг | 35.35 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Готовят дрожжевое тесто (см. ТК № [170](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/10/144.php)), делят его на 2 части и раскатывают их на пласты толщиной 1-1,5 см. На один пласт кладут равномерно по всей поверхности повидло, накрывают его вторым пластом и защипывают.Пироги укладывают на листы, предварительно смазанные маслом, для расстойки. За 5-10 мин перед выпечкой пироги смазывают яйцом (см. ТК № [152](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/9/135.php)), делают несколько проколов и выпекают при температуре 210-240°С в течение 30-40 мин. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Гуляш №65**

Наименование блюда: **Гуляш**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№65**

Вид обработки: **Тушение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина (I категории)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/4/17.php) | 212.8 | 157.4 |
|   ~ *Масса тушеного мяса* | - | 100 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/12/4.php) | 23.4 | 19.1 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/8.php) | 8.5 | 8.5 |
|   ~ *Пассированный лук* | - | 9.6 |
| [Томат-паста](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/13/118.php) | 6.4 | 6.4 |
| [Мука пшеничная высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup4/10/217.php) | 6.4 | 6.4 |
|   ~ *Масса соуса* | - | 95.7 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 27.23 |
| Жиры, г | 26.6 |
| Углеводы, г | 5.53 |
| Калорийность, ккал | 370.21 |
| B1, мг | 0.06 |
| B2, мг | 0.15 |
| C, мг | 0.64 |
| Ca, мг | 15.02 |
| E, мг | 0.81 |
| Fe, мг | 3.79 |
| Mg, мг | 34.66 |
| P, мг | 256.49 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленное мясо (см. ТК № [60](http://pbprog.ru/databases/fooddoup4/6/87.php)) нарезают кубиками и обжаривают. Мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассированной томат-пасты в закрытой посуде около часа.На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, Соль поваренная пищевая, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Шницель мясной №99**

Наименование блюда:  **шницель мясной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№99**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 70 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Говядина (котлетное мясо)](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/4/309.php) | 70 | 51.94 |
| [Сухари панировочные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/92.php) | 5.81 | 5.81 |
| [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) | 12.81 | 12.81 |
| [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 16.94 | 16.94 |
|   ~ *или вода питьевая* | - | - |
|   ~ *Масса полуфабриката* | - | 87.5 |
| [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 4.06 | 4.06 |
|   ~ *Масса готового блюда* | - | 70 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН | Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда |
| Белки, г | 12.6 |
| Жиры, г | 10.206 |
| Углеводы, г | 10.15 |
| Калорийность, ккал | 183.75 |
| B1, мг | 0.056 |
| B2, мг | 0.091 |
| C, мг | 0.784 |
| Ca, мг | 22.862 |
| Fe, мг | 0.903 |
| Mg, мг | 18.823 |

*Технологическая карта приготовления блюда в школе:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Подготовленное котлетное мясо нарезают на куски, дважды пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, солят, отбивают, дозируют и формуют изделия (по 2-3 шт. на порцию) овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), круглоприплюснутой формы толщиной 2,0-2,5 см (биточки) или плоскоовальной формы толщиной 1 см (шницели); панируют их в сухарях, подготовленные изделия кладут на про-1ивень, смазанный маслом, и запекают при температуре 180-200°С до готовно­сти (12-15 мин). |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Пудинг творожно-морковный №349**

Диетическое блюдо: **Пудинг творожно-морковный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№349**

Вид обработки: **Запечение**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 120 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Творог 9%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/512.php) | 72 | 72 |
| [Крупа манная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/9/229.php) | 7.2 | 7.2 |
| [Яйца](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/8/601.php) | 9.6 | 9.6 |
| [Сахарный песок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/10/416.php) | 9.6 | 9.6 |
| [Сметана 20%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/451.php) | 9.6 | 9.6 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/18/277.php) | 24 | 24 |
| [Молоко 3,2%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/7/291.php) | 24 | 24 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/12/294.php) | 24 | 24 |
| [Ванилин](http://pbprog.ru/databases/foodstuffs/16/33.php) | 0.012 | 0.012 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование показателя | Содержание питательных веществ на 120 грамм блюда | Потери питательных веществ продуктов при обработке, % |
| Белки, г | 12.396 | 6 |
| Жиры, г | 27.924 | 7 |
| Углеводы, г | 13.488 | 8 |
| Калорийность, ккал | 420.576 | 6 |
| B1, мг | 0.047 | 10 |
| B2, мг | 0.32 | 8 |
| C, мг | 0.3479 | 50 |
| Ca, мг | 184.0536 | 8 |
| Fe, мг | 0.3444 | 1 |

*Технологическая карта приготовления блюда в лечебном учреждении (больнице, санатории):*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В протертый творог добавить протертую сырую морковь, манную крупу, размоченную в молоке, 3 г сливочного масла, яичные желтки, сахар и ванилин, растворенный в горячей воде, перемешать; затем - взбитые белки, все вновь вымешать. Подготовленную массу разложить в формы, смазанные сливочным маслом (2 г от нормы), и запекать в жарочном шкафу или сварить на пару. Отпускать пудинг со сметаной (можно со сладким соусом). |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Пюре из свеклы №425**

Наименование блюда: **Пюре из свеклы**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№425**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/11.php) | 108.8 | 87 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/10.php) | 13 | 13 |
| Масло растительное | 3 | 3 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 100грамм блюда |
| Белки, г | 5.88 |
| Жиры, г | 4.86 |
| Углеводы, г | 9.56 |
| Калорийность, ккал | 105.5 |
| B1, мг | 0.02 |
| B2, мг | 0.06 |
| C, мг | 15.19 |
| Ca, мг | 41.3 |
| Fe, мг | 1.08 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| Отварную свеклу очищают, протирают, добавляют воду, соединяют с солью, маслом и тщательно перемешивают, проваривают 5-7 минут. Пюре из свеклы используют как гарнир. Требования к качеству Внешний вид: протертая однородная масса Консистенция: густая Цвет: розовый Вкус: вареной свеклы и продуктов, входящих в блюдо Запах: продуктов, входящих в состав блюда |

## *Утверждаю:*

*Заведующая дет.садом\_\_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.*

**Суп с рыбными консервами №87**

Наименование блюда: **Суп с рыбными консервами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№87**

Вид обработки: **Варка**

*Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт (полуфабрикат) | Брутто, г | Нетто, г |
| [Консервы из рыбы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/13/62.php) | 32 | 32 |
| [Картофель](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/3.php) | 74.6 | 56 |
| [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/5.php) | 16 | 12.8 |
| [Лук](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/4.php) | 7.6 | 6.4 |
| [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/9/19.php) | 4 | 4 |
| [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 3 | 3 |
| [Петрушка](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/12/28.php) | 1.44 | 1.4 |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/10.php) | 160 | 160 |
|   *или* [Бульон рыбный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/170.php) | 160 | 160 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 200грамм блюда |
| Белки, г | 6.88 |
| Жиры, г | 6.72 |
| Углеводы, г | 11.46 |
| Калорийность, ккал | 133.8 |
| B1, мг | 0.08 |
| B2, мг | 0.12 |
| C, мг | 7.28 |
| Ca, мг | 36.24 |
| Fe, мг | 1.02 |

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

|  |
| --- |
| Технология приготовления |
| В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи. За 10—15 минут до окончания варки закладывают предварительно протертые рыбные консервы, соль, зелень. Доводят до готовности. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму Консистенция: овощей - мягкая, овощи сохранили форму Цвет: бульона - золотисто-серый, овощей - натуральный Вкус: рыбы, овощей и риса, в меру соленый Запах: продуктов, входящих в суп |

**КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ МОКРОУСОВСКИЙ РАЙОН**

**МКДОУ УТИЧЁВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

Заведующая детским садом

 \_\_\_\_\_\_ Сапунова О.Н.

Село Утичье