

## Технологическая карта № 12

**Наименование изделия:** Жаркое по - домашнему

**Номер рецептуры:** № 45

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.  
Воронеж, 2010.

**с 1года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе куриное (фарш)	60	60
Картофель	100	70
лук	20	18
масло сливочное	2	2
Масло растительное	1,5	1,5
Томат - паста	2	2
<b>ВЫХОД:</b>		<b>150,0</b>

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
6,53	10,8	15,86	230	25,2

### Технология приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования корочки. Картофель нарезать кубиками, лук шинковать. Приготовленные овощи и мясо уложить в кастрюлю так, чтобы сверху и снизу были овощи, а мясо – в середине, добавить томат-пасту, залить бульоном до уровня овощей и тушить под крышкой на слабом огне до готовности в течение 20- 30 минут.

## Технологическая карта № 12

Наименование изделия: Жаркое по - домашнему

Номер рецептуры: № 45

Наименование сборника рецептур:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Филе куриное	65	65
картофель	220	165
лук	12	10
масло сливочное	3	3
Масло растительное	2	2
Томат - паста	3	3
<b>ВЫХОД:</b>		<b>220,0</b>

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
9,0	14,4	23,6	250	37

**Технология приготовления:**

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования корочки. Картофель нарезать кубиками, лук шинковать. Приготовленные овощи и мясо уложить в кастрюлю так, чтобы сверху и снизу были овощи, а мясо – в середине, добавить томат-пасту, залить бульоном до уровня овощей и тушить под крышкой на слабом огне до готовности в течение 20- 30 минут.

### Технологическая карта № 19

**Наименование изделия:** Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе .

**Контрольная разработка**

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	125	87,5
Молоко 2.5%	25	25
Масло сливочное	3	3
<b>Выход</b>	<b>100</b>	
Фарш (куриное филе)	50	50
Масло растительное	3	3
Паста томатная	5	5
Сахар	1	1
Мука	2	2
<b>Выход</b>	<b>50</b>	
<b>итого</b>	<b>50/130</b>	

**Химический состав данного блюда:** картофельное пюре с гуляшом .

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
18,2	3,4	23,9	261,3	32,3

**Технология приготовления:** картофельное пюре.

Очищенный картофель укладывают в посуду, солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом огне до готовности. Горячий варёный картофель обсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов С.

В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приёма горячее кипячёное молоко, сливочное масло, хорошо взбивают поливают гуляшом из куриного филе.

### Технологическая карта № 19

**Наименование изделия:** Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе .

**Номер рецептуры № 48**

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	130	90
Молоко 2.5%	50	50
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	<b>150</b>	
Фарш филе цыпленка	60	55
Масло растительное	3	3
Томатная паста	5	5
Сахар	1	1
Мука	2	2
<b>Выход</b>	<b>60</b>	
<b>итого</b>	<b>60/150</b>	

**Химический состав данного блюда:** картофельное пюре с с гуляшом из куриного филе .

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
12,3	5,8	18,93	220,3	30

**Технология приготовления:** картофельное пюре.

Очищенный картофель укладывают в посуду, солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом огне до готовности. Горячий варёный картофель обсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов С.

В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приёма горячее кипячёное молоко, сливочное масло, хорошо взбивают поливают гуляшом из куриного филе.

### Технологическая карта № 23

**Наименование изделия:** Котлета мясная с гречкой.

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо (фарш)	60	60
Батон	10	10
Лук	10	8
Масло растительное	2,5	2,5
<b>Выход</b>	<b>70</b>	
Гречка	35	35
Масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>70/130</b>	

**Химический состав данного блюда:** котлета мясная с гречкой

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
20.6	10.5	20.1	200	-

**Технология приготовления:** котлета мясная.

Из котлетной массы формируют котлеты запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 градусов С в течении 20-25 минут. Готовность определяют по наличию на поверхности белых воздушных пузырьков и появлению светлого сока при прокалывании.

**Технология приготовления:** гречневой каши.

В кипящую воду добавляют соль, всыпают гречневую крупу, варят до тех пор, пока каша не загустеет. Доводят до готовности на водяной бане, плотно закрывают посуду крышкой. Перед отпуском добавляют растопленное сливочное масло.  
Температура подачи 65 градусов.

### Технологическая карта № 23

**Наименование изделия:** Котлета мясная с гречкой.

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо свинина п/ф	65	65
Батон	14	14
Лук	15	8
Масло растительное	2	2
<b>Выход</b>	<b>70</b>	
Гречка	40	
Масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>80/150</b>	

**Химический состав данного блюда:** котлета мясная с гречкой

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
11.6	9.4	15.8	198.6	-

**Технология приготовления:** котлета мясная.

Из котлетной массы формируют котлеты запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 градусов С в течении 20-25 минут. Готовность определяют по наличию на поверхности белых воздушных пузырьков и появлению светлого сока при прокалывании.

**Технология приготовления:** гречневой каши.

В кипящую воду добавляют соль, всыпают гречневую крупу, варят до тех пор, пока каша не загустеет. Доводят до готовности на водяной бане, плотно закрывают посуду крышкой. Перед отпуском добавляют растопленное сливочное масло.  
Температура подачи 65 градусов.

### Технологическая карта № 27

Наименование изделия: Ленивые голубцы с мясом.

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
капуста	50	40
Мясо (фарш)	30	30
рис	5	5
яйцо ¼	7	6
лук	10	8
масло сливочное	3	3
масло растительное	4	4
<b>ВЫХОД:</b>	<b>70</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
9,2	6,8	28,42	214	43,8

#### Технология приготовления:

Мясо пропускают через мясорубку. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Репчатый лук мелко рубят, пассируют, соединяют с рисом и мясом, добавляют соль, и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару.

Подготовленную капусту соединить с мясом, отваренным рисом, пассированным луком, яйцами, тщательно перемешать, сформировать голубцы, обжарить не менее 5 минут с обеих сторон и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280°C 5-7 минут.

## Технологическая карта № 28

Наименование изделия: Ленивые голубцы с мясом.

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
капуста	52	39
Мясо свинина (фарш)	39	28
рис	4	4
яйцо ¼	4	3
лук	5	5
масло сливочное	4	4
масло растительное	2	2
<b>ВЫХОД:</b>	<b>80,0</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. Ценность, ккал	С
9,6	6,7	29,47	222,54	21

### Технология приготовления:

Мясо пропускают через мясорубку. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Репчатый лук мелко рубят, пассируют, соединяют с рисом и мясом, добавляют соль, и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару.

Подготовленную капусту соединить с мясом, отваренным рисом, пассированным луком, яйцами, тщательно перемешать, сформировать голубцы, обжарить не менее 5 минут с обеих сторон и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280°C 5-7 минут.



### Технологическая карта № 33

**Наименование изделия:** Плов с цыпленком.

**Номер рецептуры:** № 28

**Наименование сборника рецептуры:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**С 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Цыпленок	80	75
Рис	34	34
Лук репчатый	10	8
Морковь	20	16
масло сливочное	5	5
Масло растительное	2	2
<b>Выход:</b>	<b>130 г.</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Энерг. Ценность ккал	С
15,6	10,8	30,1	262	0.6

#### Технология приготовления: плов с цыпленком

Куриную мякоть нарезать на кусочки в виде кубиков, обжарить до образования корочки. Лук мелко нарезать, пассеровать. Морковь нарезать мелкими кубиками, слегка пассеровать. Рис перебрать, промыть, замочить в холодной подсоленной воде на 2 часа. Обжаренное куриное мясо соединить с подготовленными овощами, добавить бульон или горячую воду, довести до кипения, добавить рис и варить до готовности

## Технологическая карта № 34

**Наименование изделия:** Плов с цыпленком.

**Номер рецептуры:** № 28

**Наименование сборника рецептуры:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

С 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Цыпленок	110	80
Рис	42	42
Лук репчатый	15	13
Морковь	30	24
масло сливочное	5	5
Масло растительное	3	3
<b>Выход:</b>	<b>190 г.</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Энерг. ценность ккал	С
19.8	25.36	74.4	332.2	0.45

### Технология приготовления: плов с цыпленком

Куриную мякоть нарезать на кусочки в виде кубиков, обжарить до образования корочки. Лук мелко нарезать, пассеровать. Морковь нарезать мелкими кубиками, слегка пассеровать. Рис перебрать, промыть, замочить в холодной подсоленной воде на 2 часа. Обжаренное куриное мясо соединить с подготовленными овощами, добавить бульон или горячую воду, довести до кипения, добавить рис и варить до готовности.

### Технологическая карта № 53

**Наименование изделия:** Тефтели.

**Номер рецептуры:** №10

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо (Фарш )	70	55
Хлеб пшеничный	3	3
Лук	10	8
масло растительное	3	3
Мука	4	4
паста томатная	3	3
Морковь	5	4
рис	4	5
<b>Выход</b>	<b>70</b>	

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Энерг. ценность ккал	С
5,6	4,3	7	100,8	-

#### Технология приготовления: тефтели

Мясо пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в холодной воде хлебом, мелко рубленный луком. Оформить шарики слегка обжарить, поместить в глубокую посуду, добавить немного воды и соуса и тушить в духовом шкафу 30-35 минут до готовности.

## Технологическая карта № 54

**Наименование изделия:** Тефтели.

**Номер рецептуры:** №10

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Фарш	70	65
Хлеб пшеничный	20	20
Лук	20	15
масло растительное	3	3
рис	9	9
<b>Соус</b>		
Мука	2,5	2,5
паста томатная	5	5
Морковь	5	4
Лук	2	1
<b>Выход</b>	<b>80/50</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Энерг. ценность ккал	С
11.5	4,1	8.4	109	-

### Технология приготовления: тефтели.

Мясо пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в холодной воде хлебом, мелко рубленный луком. Оформить шарики слегка обжарить, поместить в глубокую посуду, добавить немного воды и соуса и тушить в духовом шкафу 30-35 минут до готовности.

## Технологическая карта № 11

**Наименование изделия:** Вермишель отварная с маслом, сахаром.

**Номер рецептуры:** №18

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вермишель	30	30
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
Выход	120	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
4	3,4	30,6	192	—

### Технология приготовления. Вермишель отварная с маслом, сахаром.

Вермишель варить в большом объеме воды (1:6) без последующей промывки, перед подачей полить растопленным сливочным маслом и добавить сахар.

## Технологическая карта № 11

**Наименование изделия:** Вермишель отварная с маслом, сахаром.

**Номер рецептуры:** №18

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 3-х лет до 7-ми лет.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вермишель	40	40
Масло сливочное	6	6
Сахар	7	7
Выход	140	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
6.5	6.2	49.9	313.6	—

**Технология приготовления. Вермишель отварная с маслом, сахаром.**

Вермишель варить в большом объеме воды (1:6) без последующей промывки, перед подачей полить растопленным сливочным маслом и добавить сахар.

## Технологическая карта № 18

**Наименование изделия:** Каша гречневая с маслом сливочным.

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
гречка	30	30
Масло сливочное	5	5
Выход	130	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
2,0	1	18,66	130	—

**Технология приготовления. Каша гречневая с маслом сливочным.**

Гречневую крупу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 18

**Наименование изделия:** Каша гречневая с маслом.

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3 года до 7-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
гречка	46	46
Масло сливочное	5	5
Выход	140	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
2	5	26	140	—

**Технология приготовления. Каша гречневая с маслом,**

Гречневую крупу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.



### Технологическая карта №17

**Наименование изделия:** Каша манная молочная жидкая.

**Номер рецептуры:** № 51

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	150	150
манка	15	15
сахар	5	5
масло сливочное	6	6
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
8,2	9,9	31,2	246,8	1,5

#### Технология приготовления: каша манная молочная.

В кипящее молоко всыпать манную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании до готовности. Добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта №17

**Наименование изделия:** Каша манная молочная жидкая.

**Номер рецептуры:** № 51

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	200	200
манка	20	20
сахар	8	8
масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
8,2	9,9	31,2	246,8	1,5

#### Технология приготовления: каша манная молочная.

В кипящее молоко всыпать манную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании до готовности. Добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 47

**Наименование изделия:** Суп молочный вермишелевый.

**Номер рецептуры:** № 36

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	150	150
вермишель	13	13
сахар	5	5
масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
12.2	20	10.3	153	1,1

### Технология приготовления: Суп вермишелевый молочный.

Макаронные изделия отдельно варят в кипящей соленой воде до полуготовности в течении 5 мин. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молоко и воды, варят, помешивая, с добавлением соли, сахара, в конце добавляют сливочное масло.

### Технологическая карта № 48

Наименование изделия: Суп молочный вермишелевый.

Номер рецептуры: № 36

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	140	140
вермишель	15	15
сахар	5	5
масло сливочное	5	5
вода	44	44
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7.4	9.31	28.8	226	1

#### Технология приготовления: Суп вермишелевый молочный.

Макаронные изделия отдельно варят в кипящей соленой воде до полуготовности в течении 5 мин. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молоко и воды, варят, помешивая, с добавлением соли, сахара, в конце добавляют сливочное масло.

## Технологическая карта № 16

**Наименование изделия:** Каша геркулесовая молочная

**Номер рецептуры:** № 111

**Наименование сборника рецептов:**

Организация рационального питания детей в ДООУ 2007 год.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
молоко	150	150
геркулес	15	15
сахар	5	5
масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7.4	9.31	29,6	226	1

### Технология приготовления: Суп молочный гречневый.

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании и довести до готовности. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 16

Наименование изделия: Каша геркулесовая молочная

Номер рецептуры: № 111

Наименование сборника рецептов: Организация рационального питания детей в ДОУ  
2007 год.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	200	200
геркулес	17	17
сахар	5	5
масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7.4	9.31	2.88	226	1

### Технология приготовления: Суп молочный гречневый.

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании и довести до готовности. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 46

Наименование изделия: Суп молочный рисовый.

Номер рецептуры: № 42

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010;

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	150	150
рис	14	14
сахар	5	5
масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
5,5	6,9	21,9	170,17	1,6

### Технология приготовления: Суп молочный «Дружба».

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании до готовности. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 47

**Наименование изделия:** Суп молочный рисовый.

**Номер рецептуры:** № 42

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	200	200
рис	15	15
сахар	5	5
масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
9.25	10.78	34.21	265.9	1,8

### Технология приготовления: Суп молочный «Дружба».

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании до готовности. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло.



### Технологическая карта № 45

**Наименование изделия:** Суп молочный пшениный.

**Номер рецептуры:** № 23

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	150	150
пшено	10	10
сахар	3	3
масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7.4	9.31	2.88	226	1

**Технология приготовления:** Суп молочный пшениный.

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании и довести до готовности. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 46

**Наименование изделия:** Суп молочный пшениный.

**Номер рецептуры:** №23

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в  
дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
молоко	200	200
пшено	16	16
сахар	5	5
масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7.4	9.31	2.88	226	1

**Технология приготовления:** Суп молочный пшениный.

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании и довести до готовности. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 20

Наименование изделия: Какао с молоком.

Номер рецептуры: № 65

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж, 2010.

с 1года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Какао	2	2
Сахар	10	10
Молоко	150	150
<b>Выход:</b>	<b>150</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, Г	Жиры, Г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	С
4,2	4.8	18	131	3,0

#### Технология приготовления: какао с молоком.

Порошок какао смешать с сахаром, добавить небольшое количество кипятка и растереть в однородную массу, затем при непрерывном помешивании влить горячее молоко и довести до кипения.

### Технологическая карта № 20

Наименование изделия: Какао с молоком.

Номер рецептуры: № 65

Наименование сборника рецептуры:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

От 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Какао	2	2
Сахар	10	10
Молоко	200	200
<b>Выход:</b>	<b>200</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, Г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	С
4.2	4.8	17.7	131.25	2.3

### Технология приготовления: какао с молоком.

Порошок какао смешать с сахаром, добавить небольшое количество кипятка и растереть в однородную массу, затем при непрерывном помешивании влить горячее молоко и довести до кипения.

## Технологическая карта № 22

Наименование изделия: Кисель.

Номер рецептуры: № 244

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя	20	20
Сахар	5	5
Вода	150	150
<b>Выход:</b>	<b>150</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,36	-	22,8	92,5	0,25

### Технология приготовления: кисель.

Концентрат размять, развести равным количеством холодной кипячёной воды.

Полученную смесь влить в кипяток, добавить сахар и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Охладить. Температура подачи 14°C.

## Технологическая карта № 22

**Наименование изделия:** Кисель.

**Номер рецептуры:** № 244

**Наименование сборника рецептуры:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**От 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя	20	20
Сахар	7	7
вода	190	190
<b>Выход:</b>		<b>200</b>

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,36	-	30,5	127	0,25

### Технология приготовления: кисель.

Концентрат размять, развести равным количеством холодной кипячёной воды. Полученную смесь влить в кипяток, добавить сахар и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Охладить. Температура подачи 14°С.

### Технологическая карта № 25

Наименование изделия: Компот из сухофруктов.

Номер рецептуры: № 66

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж, 2010.

с 1года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сухофрукты	16,5	16,5
Сахар	9	9
Вода	120	120
<b>Выход:</b>	<b>150</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, Г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	С
0,16	-	18,4	72,8	3,6

#### Технология приготовления: компот из сухофруктов.

Сушёные плоды перебрать, промыть, залить горячей водой, варить 20 – 30 минут. В конце варки добавить сахар. Охладить. Температура подачи 14°С.

### Технологическая карта № 26

Наименование изделия: Компот из сухофруктов.

Номер рецептуры: № 66

Наименование сборника рецептуры:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010.

От 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сухофрукты	16,5	16,5
Сахар	13	13
Вода		
<b>Выход:</b>		<b>200</b>

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,24	-	24,6	98	3,6

### Технология приготовления: компот из сухофруктов.

Сушёные плоды перебрать, промыть, залить горячей водой, варить 20 – 30 минут. В конце варки добавить сахар. Охладить. Температура подачи 14°C.



### Технологическая карта № 24

Наименование изделия: Кофейный напиток.

Номер рецептуры: № 64

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2	2
Сахар	13	13
Молоко	150	150
<b>Выход:</b>		<b>150</b>

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, Г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	С
4,1	4,7	17,85	127	1,5

### Технология приготовления: кофейный напиток.

Кофейный напиток (злаковый) залить небольшим количеством кипятка, перемешивая, довести до кипения. После отстаивания(3-5 минут) напиток процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

### Технологическая карта № 25

Наименование изделия: Кофейный напиток.

Номер рецептуры: №64

Наименование сборника рецептуры:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010.

От 3-х лет до 7ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2,4	2,4
Сахар	15	15
Молоко	200	200
<b>Выход:</b>		<b>200</b>

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	С
5,49	6,27	23,8	169,3	1,5

#### Технология приготовления: кофейный напиток.

Кофейный напиток (злаковый) залить небольшим количеством кипятка, перемешивая, довести до кипения. После отстаивания(3-5 минут) напиток процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

### Технологическая карта № 55

Наименование изделия: Чай с сахаром

Номер рецептуры: №31

Наименование сборника рецептов:

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 1 до 3 лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай высшего и 1го сорта	2	2
Сахар	9	9
Вода	150	150
Выход:	150	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, Г	Жиры, Г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	С
-	-	10	43	3

#### Технология приготовления: чай.

Небольшое количество воды прокипятить 2 -3 минуты, заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течение 5 -6 минут, процедить, добавить кипятком, сахар. Температура подачи 65°С. В летний период чай можно использовать как прохладительный напиток. Температура подачи 14°С.

### Технологическая карта № 56

**Наименование изделия:** Чай с сахаром.

**Номер рецептуры:** №31

**Наименование сборника рецептуры:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**От 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай высшего и 1го сорта	0,4	0,4
Сахар	14	14
Вода	200	200
<b>Выход:</b>	<b>200</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, Г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	С
-	-	14,3	58,5	4,1

### Технология приготовления: чай с сахаром.

Небольшое количество воды прокипятить 2 -3 минуты, заварить чай крутым кипятком, закрыть и дать настояться в течение 5 -6 минут, процедить, добавить кипяток, сахар. Температура подачи 65°С. В летний период чай можно использовать как прохладительный напиток. Температура подачи 14°С.

### Технологическая карта № 7

**Наименование изделия:** Борщ со сметаной

**Номер рецептуры:** № 28

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.  
Воронеж, 2010;

**1года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	70	52
Капуста	50	28
Лук	10	8
Морковь	10	8
Свекла	20	15
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	2	2
Том паста	3	3
Сметана	3	3
<b>Выход:</b>	<b>150</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
7.6	7.7	13,3	154	16

### Технология приготовления:

Свеклу, капусту, лук нарезают соломкой, картофель – брусочками. Свеклу пропускают с томатом в небольшом количестве воды, морковь и лук пассируют. В кипящую воду кладут последовательно картофель, капусту и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные корни, свеклу, соль, сахар, томатную пасту и варят 7-10 минут. В готовый борщ кладут сметану, дают вскипеть.

### Требования к качеству:

Цвет малиново – красный, овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая, вкус и запах кисло- сладкий свойственный данному набору продуктов.

## Технологическая карта № 7

Наименование изделия: Борщ со сметаной

Номер рецептуры: №28

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

Воронеж, 2010;

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	85	65
Капуста	50	28
Лук	12,5	10
Морковь	12,5	10
Свекла	20	15
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	2,5	2,5
Том паста	4	4
Сметана	5	5
<b>Выход:</b>	<b>250/5</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность, ккал	С
9,6	9.3	6.7	193	26,9

### Технология приготовления:

Свеклу, капусту, лук нарезают соломкой, картофель - брусочками. Свеклу пропускают с томатом в небольшом количестве воды, морковь и лук пассируют. В кипящую воду кладут последовательно картофель, капусту и варят до полуготовности, затем добавляют припущенные корни, свеклу, соль, сахар, томатную пасту и варят 7-10 минут. В готовый борщ кладут сметану, дают вскипеть.

### Требования к качеству:

Цвет малиново - красный, овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая, вкус и запах кисло- сладкий свойственный данному набору продуктов.

**Технологическая карта № 41****Наименование изделия:** Свекольник со сметаной**Номер рецептуры:** № 37**Наименование сборника рецептов:**Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.  
Воронеж, 2010.**С 1года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	70	49
Свекла	40	29
Морковь	10	8
Лук	10	8
Сметана	5	5
Масло растительное	2	2
Томатная паста	3	3
<b>Выход:</b>	<b>150</b>	

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7,35	5,0	9.6	123	15

**Технология приготовления:**

Очищенную и вымытую свеклу нарезают соломкой или шинкуют. Затем тушат до готовности с добавлением сливочного масла, небольшого количества воды. Морковь, лук репчатый шинкуют тонкой соломкой, пассируют при температуре 110С, затем припускают с добавлением воды. В кипящую воду кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят до полуготовности и добавляют пассированный лук и морковь. Варят 10 минут. Затем кладут свеклу, варят до готовности. В готовый свекольник можно добавить сметану и прокипятить 5 минут. Температура подачи 65С.

**Технологическая карта № 42****Наименование изделия:** Свекольник со сметаной.**Номер рецептуры:** № 37**Наименование сборника рецептов:**Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	57	48
Свекла	50	36,25
Морковь	12,5	10
Лук	12,5	10
Сметана	5	5
Масло растительное	2,5	2,5
Томатная паста	4	4
<b>Выход:</b>	<b>250</b>	

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
9,8	6,7	12,9	164	20

**Технология приготовления:**

Очищенную и вымытую свеклу нарезают соломкой или шинкуют. Затем тушат до готовности с добавлением сливочного масла, небольшого количества воды. Морковь, лук репчатый шинкуют тонкой соломкой, пассируют при температуре 110С, затем припускают с добавлением воды. В кипящую воду кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят до полуготовности и добавляют пассированный лук и морковь. Варят 10 минут. Затем кладут свеклу, варят до готовности. В готовый свекольник можно добавить сметану и прокипятить 5 минут. Температура подачи 65С.



## Технологическая карта № 48

Наименование изделия: Суп гороховый

Номер рецептуры: №21

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	70	48
горох	16	16
лук	10	8
морковь	5	4
масло сливочное	3	3
Масло растительное	1,5	1,5
<b>ВЫХОД:</b>		<b>150</b>

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
4,5	2,4	11,3	26,9	6,3

### Технология приготовления:

Горох перебрать, вымыть, замочить в холодной воде на 5-6 часов, сварить в той же воде под крышкой до размягчения. В кипящий суп добавить картофель нарезанный кубиками, нашинкованные и пассированные морковь и репчатый лук и варить до готовности.

## Технологическая карта № 49

Наименование изделия: Суп гороховый.

Номер рецептуры: №21

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	75	58
горох	20	20
лук	12	10
морковь	7	5
масло сливочное	4	4
Масло растительное	2,5	2,5
<b>ВЫХОД:</b>		<b>250,0</b>

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
8,1	4,4	19,5	200	11

### Технология приготовления:

Горох перебрать, вымыть, замочить в холодной воде на 5-6 часов, сварить в той же воде под крышкой до размягчения. В кипящий суп добавить картофель нарезанный кубиками, нашинкованные и пассированные морковь и репчатый лук и варить до готовности.

### Технологическая карта: № 49

Наименование изделия: Суп рыбный.

Номер рецептуры: № 32

Наименование сборника рецептуры:

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

С1года 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	100	70
Консервы рыбные	40	40
Лук репчатый	9	8
Морковь	10	8
масло сливочное	3	3
масло растительное	2	2
<b>Выход:</b>	<b>150 г.</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Энерг. ценность ккал	С
2,2	0,6	4,9	52	20

### Технология приготовления: суп рыбный

Рыбу очистить, промыть, варить до готовности, затем вынуть, бульон процедить, в него вложить картофель очищенный и нарезанный кубиками, варить 20-25 минут, добавить пассерованные овощи и рыбу и варим до готовности.

## Технологическая карта: № 50

**Наименование изделия:** Суп рыбный

**Номер рецептуры:** № 32

**Наименование сборника рецептуры:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**С 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	110	86,25
Консервы рыбные	50	50
Лук репчатый	9	7,5
Морковь	12,5	10
масло сливочное	4,5	4,5
масло растительное	2,5	2,5
<b>Выход:</b>	<b>250 г.</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы г.	Энерг. ценность ккал	С
10,75	1,125	8,25	88,25	27,25

### Технология приготовления: суп рыбный

Рыбу очистить, промыть, варить до готовности, затем вынуть, бульон процедить, в него вложить картофель очищенный и нарезанный кубиками, варить 20-25 минут, добавить пассерованные овощи и рыбу и варим до готовности.

### Технологическая карта № 50

**Наименование изделия:** Суп с клёцками на бульоне.

**Номер рецептуры:** № 19

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 1-года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	65	37,5
мука	15	15
лук	10	8
морковь	10	8
яйцо	9	8
масло растительное	3	3
<b>ВЫХОД:</b>	<b>200,0</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. Ценность, ккал	С
8,2	4,1	24,6	164,0	8,0

**Технология приготовления:**

В кипящий куриный бульон кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками, варят до полуготовности. Через 10-15 минут вводят нарезанную кубиками и припущенную с маслом морковь и репчатый лук. Готовый картофельный суп приправляют клёцками.

Клёцки. Яйцо смешивают с остуженным бульоном или водой и постепенно всыпают просеянную пшеничную муку. Тесто не должно быть крутым. Клёцки опускают чайной ложкой в кипящий суп небольшими кусочками.

### Технологическая карта № 51

**Наименование изделия:** Суп с клёцками на бульоне.

**Номер рецептуры:** № 19

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.

Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**С 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	84	65
мука	17	17
лук	12,5	10
морковь	12,5	10
яйцо	10	8,5
масло растительное	3	3
<b>ВЫХОД:</b>	<b>250,0</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
10,3	5,21	30,8	205	10

**Технология приготовления:**

В кипящий куриный бульон кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками, варят до полуготовности. Через 10-15 минут вводят нарезанную кубиками и припущенную с маслом морковь и репчатый лук. Готовый картофельный суп приправляют клёцками.

Клёцки. Яйцо смешивают с остуженным бульоном или водой и постепенно всыпают просеянную пшеничную муку. Тесто не должно быть крутым. Клёцки опускают чайной ложкой в кипящий суп небольшими кусочками.

### Технологическая карта № 8

Наименование изделия: Булочка домашняя.

Номер рецептуры: № 61

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
изюм	5	5
мука пшеничная	37	37
молоко	30	30
яйцо	5	5
дрожжи сухие	1	1
сахар	5	5
масло растительное	1,5	1,5
масло сливочное	4	4
<b>Выход</b>	<b>70</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
6,41	5,71	28	209,06	-

#### Технология приготовления: булочка домашняя.

В подогретое до 30-35\* С молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить соль, сахар, яйца, сливочное масло, остальную муку, изюм. Все хорошо вымесить, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место на 1-2 часа. Готовое тесто разделить на шарики и выпекать в духовке при температуре (240-260 г.) в течение 15-20 минут.

### Технологическая карта № 8

**Наименование изделия:** Булочка домашняя.

**Номер рецептуры:** №61

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010;

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
изюм	5	4
мука пшеничная	50	50
молоко	40	40
яйцо	7	6
дрожжи сухие	1	1
сахар	5	5
масло растительное	2	2
масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	<b>80</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7,33	6,53	32,0	380	-

#### Технология приготовления: булочка домашняя.

В подогретое до 30-35\* С молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить соль, сахар, яйца, сливочное масло, остальную муку, изюм. Все хорошо вымесить, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место на 1-2 часа. Готовое тесто разделить на шарики и выпекать в духовке при температуре (240-260 г.) в течение 15-20 минут.



### Технологическая карта № 9

**Наименование изделия:** Вареники ленивые со сметанным соусом.

**Номер рецептуры:** № 66

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
молоко	20	20
творог	80	80
яйцо	5	5
сахар	5	5
масло сливочное	5	5
мука	15	15
<b>Соус</b>		
сметана	10	10
мука	1	1
сахар	2	2
<b>Выход</b>	<b>130</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
20	20	20,8	203	-

#### Технология приготовления: ленивые вареники со сметанным соусом.

Творог протирают, добавляют яйца, сахар, соль, муку тщательно перемешивают до получения однородной массы, раскатывают пластом толщиной около 10 мм, нарезают на кусочки шириной 25 мм. Опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении 4-5 минут, вынимают шумовкой, добавляют сливочное масло и полить сметанным соусом

#### Сметанный соус:

Муку для соуса прогреть до золотистого цвета, соединить со сметаной, добавить сахар и кипятить 5-7 минут.

### Технологическая карта №9

**Наименование изделия:** Вареники ленивые со сметанным соусом.

**Номер рецептуры:** № 66

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
творог	70	70
яйцо	6	5
сахар	5	5
масло сливочное	5	5
мука	40	40
молоко	30	30
<b>Сметанный соус</b>		
сметана	15	15
мука	1,5	1,5
сахар	2	2
<b>Выход</b>	<b>150/15</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
20,6	10,3	15	265	1,5

**Технология приготовления: ленивые вареники со сметанным соусом.**

Творог протирают, добавляют яйца, сахар, соль, муку тщательно перемешивают до получения однородной массы, раскатывают пластом толщиной около 10 мм, нарезают на кусочки шириной 25 мм. Опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении 4-5 минут, вынимают шумовкой, добавляют сливочное масло и полить сметанным соусом

**Сметанный соус:**

Муку для соуса прогреть до золотистого цвета, соединить со сметаной, добавить сахар и кипятить 5-7 минут.

## Технологическая карта № 29

Наименование изделия: Оладьи с повидлом.

Номер рецептуры: № 62

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
мука пшеничная	40	40
молоко	35	35
дрожжи сухие	1,5	1,5
яйцо	9	8
сахар	2	2
масло растительное	3	3
повидло	20	20
<b>Выход</b>	<b>80/20</b>	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
4.2	3.8	36.4	195	22

**Технология приготовления: оладьи с повидлом.**

Дрожжи развести теплым молоком, добавить соль, сахар, яйцо, тщательно перемешать, всыпать муку, вымесить до однородной массы, поставить в теплое место, в процессе брожения 2-3 раза тесто следует обмять. Оладьи пекут на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

### Технологическая карта № 30

**Наименование изделия:** Оладьи с повидлом.

**Номер рецептуры:** №62

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
мука пшеничная	50	50
молоко	40	40
дрожжи сухие	2	2
яйцо	9	8
сахар	5	5
масло растительное	4	4
повидло	15	15
<b>Выход</b>	<b>100/15</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
6.22	5.6	40,9	293	13

**Технология приготовления: оладьи с повидлом.**

Дрожжи развести теплым молоком, добавить соль, сахар, яйцо, тщательно перемешать, всыпать муку, вымесить до однородной массы, поставить в теплое место, в процессе брожения 2-3 раза тесто следует обмять. Оладьи пекут на хорошо разогретой сковородке, смазанной растительным маслом.

### Технологическая карта № 32

**Наименование изделия:** Пирожки с повидлом.

**Номер рецептуры:** №3

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**С 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
мука пшеничная	50	50
молоко	20	20
яйцо	5	4
дрожжи сухие	2	2
сахар	7	7
масло сливочное	3	3
Масло растительное	3	3
Повидло	15	15
<b>Выход</b>	<b>60</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
3.2	1.2	30	240	-

**Технология приготовления: пирожки с повидлом.**

В подогретое до 30-35\* С молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить соль, сахар, яйца, сливочное масло, остальную муку, изюм. Все хорошо вымесить, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место на 1-2 часа. В процессе брожения тесто 2-3 раза обмять. Готовое тесто раскатать, нарезать кружочками, положить на них повидло, слепить пирожки и выпекать в духовке при температуре (240-260 г.) в течение 15-20 минут.

### Технологическая карта № 33

Наименование изделия: Пирожки с повидлом.

Номер рецептуры: №3

Наименование сборника рецептур:

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

С 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
мука пшеничная	60	60
молоко	30	30
яйцо	5	4
дрожжи сухие	2,5	2,5
сахар	8	8
масло сливочное	5	5
Масло растительное	3	3
Повидло яблочное	20	20
<b>Выход</b>	<b>80</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
5.4	22	50	265	-

#### Технология приготовления: пирожки с повидлом.

В подогретое до 30-35\* С молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить соль, сахар, яйца, сливочное масло, остальную муку, изюм. Все хорошо вымесить, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место на 1-2 часа. В процессе брожения тесто 2-3 раза обмять. Готовое тесто раскатать, нарезать кружочками, положить на них повидло, слепить пирожки и выпекать в духовке при температуре (240-260 г.) в течение 15-20 минут.

**Технологическая карта № 52****Наименование изделия:** Сырники с повидлом или сметаной.**Номер рецептуры:** № 9**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
мука пшеничная	18	18
творог	40	40
яйцо	5	4
сахар	5	5
масло сливочное	2	2
Масло растительное	5	5
сырники	3,5	3,5
повидло	15	15
Или сметаной	15	15
<b>Выход</b>	<b>70/15</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
4,2	30	23	175,5	0,6

**Технология приготовления: сырники с повидлом.**

В протертый творог добавить яйца. Сахар, муку хорошо перемешать. Сформировать сырники, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон не менее 5 минут. Затем довести до готовности при температуре 250-280 С 5-7 минут в духовом шкафу. Подавать с повидлом.

### Технологическая карта № 53

Наименование изделия: Сырники с повидлом или сметаной.

Номер рецептуры: № 9

Наименование сборника рецептур:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
творог	70	70
яйцо	8	6
сахар	7	7
мука пшеничная	25	25
масло сливочное	4	4
повидло	15	15
Или сметаной	15	15
<b>Выход</b>	<b>120/15/15</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
7.5	12.6	39.7	370	1,02

#### Технология приготовления: сырники с повидлом.

В протертый творог добавить яйца. Сахар, муку хорошо перемешать. Сформировать сырники, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон не менее 5 минут. Затем довести до готовности при температуре 250-280 С 5-7 минут в духовом шкафу. Подавать с повидлом.



### Технологическая карта № 5

Наименование изделия: Биточки рыбные

Номер рецептуры: № 5

Наименование сборника рецептуры:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба свежемороженая	90	55
Масло растительное	3	3
Лук	10	8
Хлеб пшеничный	10	10
Яйцо	5	4
<b>Выход:</b>		<b>70</b>

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
13,9	1,4	3,2	100	2,1

### Технология приготовления: биточки рыбные

Рыбу очистить, промыть, освободить от костей, провернуть через мясорубку с размоченной булкой и луком. Из полученной массы сформировать биточки. Затем обжарить не менее 5 минут, с обеих сторон и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

## Технологическая карта № 5

Наименование изделия: Биточки рыбные

Номер рецептуры: №5

Наименование сборника рецептуры:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба свежемороженая	130	70
Масло растительное	3	3
Лук	10	8
Хлеб пшеничный	10	10
Яйцо	5	4
<b>Выход:</b>	<b>80</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
13,9	3,4	3,2	100	2,1

### Технология приготовления: биточки рыбные

Рыбу очистить, промыть, освободить от костей, провернуть через мясорубку с размоченной булкой и луком. Из полученной массы сформировать биточки. Затем обжарить не менее 5 минут, с обеих сторон и довести до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 градусов 5-7 минут.

## Технологическая карта № 30

Наименование изделия: Омлет.

Номер рецептуры: № 284

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1994 г. Москва.

### с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	60	55
Молоко	25	25
масло сливочное	3	3
<b>ВЫХОД</b>	<b>80</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
7,7	9,1	4,3	137	0,7

### Технология приготовления: омлет.

Яйца взбить добавить молоко, муку. Смесь тщательно перемешать. На смазанный маслом противень выливают омлетную смесь слоем 2.5-3.0 см и ставят в жарочный шкаф при температуре (180-200 ) на 8-10 минут. Готовый омлет имеет упругую консистенцию.

### Технологическая карта № 31

Наименование изделия: Омлет.

Номер рецептуры: № 284

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1994 г., Москва.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо шт.	63	60
Молоко	25	25
Масло сливочное	3	3
Выход	100	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
9,78	11,1	5,93	167,7	0,7

#### Технология приготовления: омлет.

Яйца взбить добавить молоко, муку. Смесь тщательно перемешать. На смазанный маслом противень выливают омлетную смесь слоем 2.5-3.0 см и ставят в жарочный шкаф при температуре (180-200 ) на 8-10 минут. Готовый омлет имеет упругую консистенцию.

### Технологическая карта № 35

**Наименование изделия:** Рыба тушеная в томате с овощами

**Номер рецептуры:** № 4

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба мороженая минтай	110	90
Лук репчатый	12	10
Томат паста	3	3
Морковь	30	25
масло растительное	2,5	2,5
картофель	30	28
<b>ВЫХОД:</b>	<b>140</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
23.1	3.32	21.71	248.3	2,24

#### Технология приготовления: рыба тушеная в томате с овощами

Рыбу освободить от кожи и костей, нарезать на порционные куски. Морковь, лук очистить, мелко нарезать. Рыбу уложить на противень с овощами, залить бульоном, добавить растительное масло, томат пасту и тушить в духовом шкафу.

### Технологическая карта №34

**Наименование изделия:** Рыба тушеная в томате с овощами

**Номер рецептуры:** № 52

**Наименование сборника рецептур:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба минтай	80	45
Лук репчатый	10	8
Томатная паста	3	3
Морковь	20	18
масло растительное	2	2
картофель	35	30
<b>ВЫХОД:</b>		<b>130</b>

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергет. ценность, ккал	С
4	5	6,4	220	1,8

#### Технология приготовления: рыба тушеная в томате с овощами

Рыбу освободить от кожи и костей, нарезать на порционные куски. Морковь, лук очистить, мелко нарезать. Рыбу уложить на противень с овощами, залить бульоном, добавить растительное масло, томат пасту и тушить в духовом шкафу.

**Технологическая карта № 39**

**Наименование изделия:** Салат из свежей капусты.

**Номер рецептуры:** №11

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 1 года до 3-х лет.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста	54	47
Масло растительное	2	2
Лук	2	2
Морковь	6	4
сахар	1	1
<b>Выход:</b>	<b>50</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
0,83	8,38	2,83	23,3	41,6

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста	130	100
Масло растительное	3	3
Лук	5	5
Морковь	5	5
сахар	1	1
<b>Выход:</b>	<b>105</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
0,61	5,23	18,46	134,9	-

**Технология приготовления: салат из свежей капусты.**

Свежую капусту, лук очистить, помыть. Капусту нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, посолить, сахар. Добавить растительное масло, перемешать.

### Технологическая карта № 40

**Наименование изделия:** Салат из свежей капусты.

**Номер рецептуры:** №11

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**С 3-х лет до 7-ми лет.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	68	54
Масло растительное	6	6
Лук	4	4
Морковь	7	5
сахар	2,4	2,4
<b>Выход:</b>		<b>60</b>

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
1,1	1,06	3,43	28	49,5

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	180	140
Масло растительное	3	3
Лук	5	5
Морковь	5	5
сахар	2	2
<b>Выход:</b>		<b>150</b>

#### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	С
0,69	5,97	21,09	154,17	-

#### Технология приготовления: салат из свежей капусты.

Свежую капусту, лук очистить, помыть. Капусту нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, посолить, сахар. Добавить растительное масло, перемешать.



## Технологическая карта № 38

**Наименование изделия:** Салат из свеклы.

**Номер рецептуры:** № 14

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**С 1года до 3-х лет:**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
свекла	57	40
масло растительное	3	3
сахар	1	1
<b>Выход</b>	<b>40</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,3	1.5	0,6	21	5

**Технология приготовления:** салат из свеклы.

Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук и растительное масло, смешать.

## Технологическая карта № 39

**Наименование изделия:** Салат из свеклы.

**Номер рецептуры:** № 14

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 3-х лет до 7-ми лет:**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
свекла	80	64
сахар	2	2
масло растительное	4	4
<b>Выход</b>	<b>60</b>	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Энерг. ценность, ккал	С
0,14	5,8	2,4	84	20

### Технология приготовления: салат из свеклы.

Свеклу вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук и растительное масло, смешать.

### Технологическая карта № 37

**Наименование изделия:** Салат из свежих огурцов.

**Номер рецептуры:** № 35

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 1 года до 3-х лет.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурец свежий	40	38
Масло растительное	2	2
Лук	4	3
<b>Выход</b>	<b>40</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В_1	В_2	С
0.22	1.5	1.03	17	0.15	0.02	5

#### Технология приготовления: салат из солёных огурцов.

Свежие огурцы мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным луком, заправить растительным маслом.

### Технологическая карта № 38

**Наименование изделия:** Салат из свежих огурцов.

**Номер рецептуры:** №35

**Наименование сборника рецептов:**

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 3-х лет до 7-ми лет.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Огурец свежий	30	27
Масло растительное	2	2
Лук	4	3
<b>Выход</b>	<b>30</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,22	1.52	0.53	17.5	5

#### Технология приготовления: салат из солёных огурцов.

Свежие огурцы мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным луком, заправить растительным маслом.

### Технологическая карта № 40

**Наименование изделия:** Свежий помидор.

**Номер рецептуры:** нет

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

с 1 года до 3-х лет.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свежий помидор	45	40
<b>Выход</b>	<b>40</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,22	-	0,9	40	12,5

**Технология приготовления:** солёный помидор.

Свежий помидор помыть и подавать с гарниром.

### Технологическая карта № 41

**Наименование изделия:** Свежий помидор.

**Номер рецептуры:** нет

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010;

Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в  
дошкольных образовательных учреждениях. 2002.

**с 3-х лет до 7-ми лет.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свежий помидор	65	60
<b>Выход</b>	<b>60</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,35	-	1,4	7	25

#### Технология приготовления: солёный помидор.

Свежий помидор помыть и подавать с гарниром.

### Технологическая карта № 15

**Наименование изделия:** Капуста тушёная

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.

Воронеж, 2010;

с 1года до 3лет лет.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
капуста	140	112
Масло растительное	3	3
лук	10	8
морковь	5	5
Томатная паста	3	3
<b>Выход</b>	<b>105</b>	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,61	5,23	18,46	134,9	25

**Технология приготовления: капуста тушеная.**

Капусту, морковь, лук очистить, нашинковать, потушить в небольшом количестве воды в течении 10-15 минут. Перед снятием добавить масло и перемешать.

**Таблица отходов продуктов при холодной кулинарной обработке  
(% несъедобной части)**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>%</b>
Крупы	1
Бобовые	0,5
Овощи: баклажаны	10
кабачки	25
капуста белокочанная	20
капуста цветная	25
лук зелёный	20
лук репчатый	16
морковь	20
огурцы	7
перец сладкий	25
петрушка (зелень)	20
петрушка (корень)	25
редис, репа	20
редька	25
репа	20
свекла	20
томаты	5
укроп	26
фасоль (стручок)	10
шпинат	26
щавель	20
чеснок	15
Бахчевые: арбуз	40
дыня	36
тыква	30
Фрукты: абрикосы	14
бананы	30
вишня, черешня	15
гранат	40
груша	10
персик	20
рябина	10
слива	10
финики	20
хурма	15
яблоко	12
Цитрусовые: апельсин	30
грейпфрут	35
лимон	40
мандарин	26
мандарин	26
Ягоды: брусника	5
виноград	13
земляника	10
клюква, черника	2
крыжовник	5
малина	12
облепиха	40



смородина красная	8
смородина белая	8
смородина черная	2
шиповник свежий	10
Мясо: баранина 1 категории	26
баранина 2 категории	32
говядина 1 категории	25
говядина 2 категории	29
мясо кролика	27
свинина жирная	12
свинина мясная	15
телятина 1 категории	28
Субпродукты: печень говяжья	7
мозги говяжьи	13
сердце говяжье	9
печень свиная	3
Сыр: голландский, чеддер	4
костромской	2
российский, ярославский	3
чеддер	4
плавленый сыр	0,5
Птица: куры 1 категории	
полупотрошенные	39
куры 2 категории	
полупотрошенные	47
Яйцо куриное 1 категории	13
Рыба: камбала	45
карась	52
каrp	54
кета	42
килька	50
кlyкaч	42
лещ	54
минтай	54
мойва	42
навага	50
налим, щука	57
нототения	69
окунь морской	49
окунь речной	52
палтус	42
сайда	51
салака	40
сельдь	42
судак	49
треска	51
тунец	48
хек	43

**Выход блюд при тепловой обработке (% массы до обработки)**

<b>Продукты</b>	<b>Вид обработки</b>	<b>отходы</b>	<b>выход</b>
Мясо (говядины)	варка	38	62
	тушение	40	60
	мелкие куски (азу, гуляш)	37	63
Котлеты, битки, шницель	жарение	19	81
Тефтели, зразы	жарение и тушение	15	85
Рулет с яйцом	жарение	12	88
Куры	варка	28	72
Печень	жарение и тушение	28	72
Рыба	варка, припускание	18	72
	жарение	20	80
	варка	2,5	97,5
Сосиски	отваривание	3	97
Колбаса	варка	3	97
Картофель	очищенного варка в кожуре	43	67
	варка	6	94
	жарение	6	94
Картофель молодой	пассерование	32	68
	варка в кожуре	25	75
	варка очищенной	8	92
морковь	варка в кожуре	27	73
свекла	тушение	21	79
капуста	пассерование	50	50
белокочанная	тушение	22	78
лук репчатый			
кабачки			

### Технологическая карта № 18

**Наименование изделия:** каша гречневая с маслом.

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
гречка	46	46
Масло сливочное	5	5
Выход	140	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
2	5	26	140	—

**Технология приготовления. Каша гречневая с маслом сливочным.**

Гречневую крупу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 15

**Наименование изделия:** капуста тушёная

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010;

**с 3-х до 7-ми лет.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
капуста	150	122
Масло растительное	3	3
лук	10	8
морковь	5	5
Томатная паста	3	3
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,69	5,97	21,09	154,17	35

#### Технология приготовления: капуста тушеная.

Капусту, морковь, лук очистить, нашинковать, потушить в небольшом количестве воды в течении 10-15 минут. Перед снятием добавить масло и перемешать.

### Технологическая карта № 3

Наименование изделия: Батон с сыром

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Батон	30	30
Сыр	10	10
Выход	30/10	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
3,1	1,2	19,9	105	—

#### Технологическая карта № 4

**Наименование изделия:** Батон с маслом сливочным

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Батон	30	30
Масло сливочное	10	10
Выход	30/10	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
4	8,9	22	153	—

Технологическая карта № 55

Наименование изделия: Хлеб

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб	60	60
Выход	60	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
4,62	1,8	29,8	157,2	—

### Технологическая карта № 23

Наименование изделия: Колбаса

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Колбаса	20	20
Выход	20	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
6	22	5,44	100	—

**Технология приготовления:** Искусственную оболочку колбасы снимают. Колбасу опускают в кипяченую подсоленную воду доводят до кипения и варят на слабом огне в течении 5-10 минут



Технологическая карта № 32

Наименование изделия: Печенье

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печенье	20	20
Выход	20	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1,6	4,8	12,6	98,65	—

Технологическая карта № 10

Наименование изделия: Вафли

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
	20	20
Вафли		
Выход	20	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,64	0,56	16,02	70	—

### Технологическая карта № 1

Наименование изделия: Апельсин

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Апельсин	100	80
Выход	80	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,72	0	7,6	32	—

## Технологическая карта № 29

**Наименование изделия:** Макароны отварные

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макароны	44	44
Масло сливочное	6	6
Выход	130	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
4,79	4,59	30,62	182,95	3,6

**Технология приготовления:** Макаaronные изделия варят в большом количестве в кипящей подсоленной воде ( на 1 кг макаронных изделий берут 6 литров воды, 50 гр. соли) Макароны варят 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза в зависимости от сорта. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом, чтобы не склеивались и не образовывали комков.

## Технологическая карта № 2

Наименование изделия: Банан

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Банан	130	95
Выход	95	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1,54	0	19,8	84,5	—

**Технологическая карта № 57**

**Наименование изделия:** Яблоко

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоко	100	80
Выход	80	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,46	0	11,96	51,75	—

### Технологическая карта № 45

**Наименование изделия:** Соус томатно - сметанный

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Томатная паста	3	3
Масло растительное	2	2
Мука	3	3
Сметана	5	5
Выход	30	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
3,5	3,14	9,18	40,13	—

**Технология приготовления:** Муку пассируют на масле, добавляют томатное пюре и продолжают пассировать еще 7-10 минут. Готовую, охлажденную до 70 градусов массу разводят горячей сметаной. Соус пропаривают, процеживают, доводят до кипения.

### Технологическая карта № 13

Наименование изделия: Икра кабачковая

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Икра кабачковая	40	40
Выход	40	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,4	2,8	2,8	38,8	—



Технологическая карта № 44

Наименование изделия: Сок

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сок	100	100
Выход	100	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,5	0	9,1	38,0	—

### Технологическая карта № 43

Наименование изделия: Соус томатный

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Томатная паста	5	5
Масло растительное	5	5
Мука	3	3
Лук репчатый	6	5
Выход	30	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,87	1,17	7,91	36,33	—

**Технология приготовления:** Лук пассируют на масле, добавляют муку, томатное пюре и продолжают пассировать еще 7-10 минут. Готовую, охлажденную до 70 градусов массу разводят горячей бульоном или водой. Соус пропаривают, процеживают, доводят до кипения.

### Технологическая карта № 6

**Наименование изделия:** Блины со сгущённым молоком

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	60	60
Масло растительное	5	5
Мука	40	40
Яйцо	5	5
Сахар	2	2
Дрожжи	3	3
Сгущённое молоко	20	20
Соль	1	1
Выход	120	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
10	12,8	74,9	374,5	—

**Технология приготовления:** В теплом молоке растворить дрожжи, соль и сахар, добавить яйца, всыпать просеянную муку, тщательно размешать до получения однородной массы. Затем влить в тесто растопленное масло, снова размешать, накрыть тесто чистой тканью и поставить в темное место для брожения на 2-3 часа. Когда тесто поднимется, его необходимо перемешать и снова дать подойти. Чтобы блины были пористыми и пышными, в готовое тесто можно прибавить взбитые белки. Печь блины сразу же, как только подойдет тесто. К блинам подать сгущенное молоко.

## Технологическая карта № 52

Наименование изделия: Суп с фрикадельками

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо (фарш)	40	40
Масло сливочное	5	5
Лук репчатый	10	8
Масло растительное	2	2
Картофель	100	56
Морковь	10	8
Соль	1	1
Выход	250	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
6,5	7,53	21,13	175,40	—

**Технология приготовления:** Мелко нарезаем морковь, репчатый лук с пассеровать на масле. В кипящую воду положить подготовленные овощи. Когда вода снова закипит, добавить нарезанный кубиком картофель и варить его 15-20 минут. При подачи добавить в суп фрикадельки. Мясо пропустить через мясорубку, добавить масло, яичный желток и взбить в пену белок и хорошо перемешать. Фарш при помощи чайной ложки разделить на фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении в течении 10-15 минут.

### Технологическая карта № 37

**Наименование изделия:** Салат из зелёного горошка

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Зелёный горошек (консер)	55	40
Лук репчатый	10	8
Масло растительное	3	3
Выход	55	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,4	2,8	2,8	38,8	—

**Технология приготовления:** Зелёный горошек (консервированную) откидывают, заправляют растительным маслом. Для детей старше 3 лет добавляют репчатый лук, который предварительно очищают, мелко шинкуются и заливается на 10 минут горячей кипяченой водой для удаления горечи, а затем промывают холодной кипяченой водой.

### Технологическая карта № 36

**Наименование изделия:** Салат из кукурузы

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кукуруза (консер)	30	28
Лук репчатый	10	8
Масло растительное	2	2
Выход	30	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,4	2,8	2,8	38,8	—

**Технологи приготовления:** Кукурузу (консервированную) откидывают, заправляют растительным маслом. Для детей старше 3 лет добавляют репчатый лук, который предварительно очищают, мелко шинкуются и заливается на 10 минут горячей кипяченой водой для удаления горечи, а затем промывают холодной кипяченой водой.

## Перспективное меню

<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>	1. Вермишель отварная с сахаром 2. Чай с сахаром 3. Батон с маслом сливочный
	<b>Обед</b>	1. Суп гороховый 2. Тефтели 3. Капуста тушеная 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб
	<b>Полдник</b>	1. Омлет 2. Салат из зелёного горошка 3. Кофейный напиток 4. Батон с сыром
	<b>Ужин</b>	1. Печенье 2. Яблоко
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>	1. Суп молочный пшеничный 2. Чай сладкий 3. Батон с маслом сливочным
	<b>Обед</b>	1. Суп рыбный 2. Голубцы ленивые 3. Макароны отварные 4. Соус томатно- сметанный 5. Икра кабачковая 6. Компот из смеси сухофруктов 7. Хлеб
	<b>Полдник</b>	1. Рыба тушеная в томате с овощами 2. Кисель 3. Хлеб
	<b>Ужин</b>	1. Вафля 2. Апельсин
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>	1. Суп молочный рисовый 2. Чай сладкий 3. Батон с сыром
	<b>Обед</b>	1. Свекольник со сметаной 2. Жаркое-по домашнему 3. Свежие помидоры 4. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб
	<b>Полдник</b>	1. Пирожки с повидлом 2. Какао
	<b>Ужин</b>	1. Печенье

		2.Сок
<b>4день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Каша молочная геркулесовая 2.Чай с сахаром 3.Батон с маслом сливочным
	<b>Обед</b>	1.Борщ со сметаной 2.Котлета с гречкой 3.Соус томатный 4.Салат из зелёного горошка 5.Компот из смеси сухофруктов 6.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Блины со сгущённым молоком 2.Кофейный напиток
	<b>Ужин</b>	1.Вафли 2.Йогурт
<b>5день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Каша манная молочная жидкая 2.Чай сладкий 3.Батон с маслом сливочным
	<b>Обед</b>	1.Суп с фрикадельками 2.Куры отварные 3. Каша рисовая рассыпчатая 4.Салат из свеклы 5.Компот из смеси сухофруктов 6.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Вареники ленивые со сметаной 2.Какао
	<b>Ужин</b>	1.Печенье 2.Апельсин
<b>6день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Омлет 2.Салат из зелёного горошка 3.Чай сладкий 4.Батон с сыром
	<b>Обед</b>	1.Суп с клёцками на бульоне 2.Картофельное пюре с гуляшом 3.Салат из свежей капусты 4.Компот из смеси сухофруктов 5.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Булочка домашняя 2.Кисель
	<b>Ужин</b>	1.Вафли 2.Сок
<b>7день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Суп молочный вермишелевый 2.Чай сладкий 3.Батон с маслом сливочным



	<b>Обед</b>	1.Суп рыбный 2.Голубцы ленивые 3.Салат из столовой свеклы 4.Компот из смеси сухофруктов 5.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Биточки рыбные 2.Каша гречневая с маслом 3.Салат из кукурузы (консер) 4.Кофейный напиток 5.Соус томатно-сметанный 6.Хлеб
	<b>Ужин</b>	1.Печенье 2.Банан
<b>8день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Суп пшеничный молочный 2.Чай сладкий 3.Батон с сыром
	<b>Обед</b>	1.Суп гороховый 2.Плов с цыпленком 3.Свежие помидоры 4.Компот из смеси сухофруктов 5.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Оладьи с повидлом 2.Какао
	<b>Ужин</b>	1.Вафли 2.Апельсин
<b>9день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Суп молочный рисовый 2.Чай сладкий 3.Батон с маслом сливочным
	<b>Обед</b>	1.Борщ со сметаной 2.Котлета с гречкой 3.Салат из свежих огурцов 4.Соус томатно-сметанный 5.Компот из смеси сухофруктов 6.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Пирожки с повидлом 2.Какао
	<b>Ужин</b>	Печенье 2.Яблоко
<b>10день</b>	<b>Завтрак</b>	1.Каша манная молочная жидкая 2.Чай сладкий 3.Батон с сыром
	<b>Обед</b>	1.Суп с фрикадельками

		2.Тефтели 3.Салат из свежей капусты 4.Компот из смеси сухофруктов 5.Хлеб
	<b>Полдник</b>	1.Сырники со сгущённым молоком 2.Кофейный напиток
	<b>Ужин</b>	1.Вафли 2.Йогурт

### Технологическая карта № 18

**Наименование изделия:** Каша гречневая с маслом.

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
гречка	46	46
Масло сливочное	5	5
Выход	140	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
2	5	26	140	—

**Технология приготовления. Каша гречневая с маслом сливочным.**

Гречневую крупу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

### Технологическая карта № 15

**Наименование изделия:** капуста тушёная

**Наименование сборника рецептур:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010;

**с 3-х до 7-ми лет.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
капуста	150	122
Масло растительное	3	3
лук	10	8
морковь	5	5
Томатная паста	3	3
<b>Выход</b>	<b>150</b>	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	С
0,69	5,97	21,09	154,17	35

#### Технология приготовления: капуста тушеная.

Капусту, морковь, лук очистить, нашинковать, потушить в небольшом количестве воды в течении 10-15 минут. Перед снятием добавить масло и перемешать.

### Технологическая карта № 3

Наименование изделия: Батон с сыром

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Батон	25	25
Сыр	10	10
Выход	25/10	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
2,6	1	16,58	87,5	—

#### Технологическая карта № 4

Наименование изделия: Батон с маслом сливочным

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Батон	25	25
Масло сливочное	10	10
Выход	25/10	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
3,3	7,4	18,3	127,5	—

### Технологическая карта № 54

Наименование изделия: Хлеб

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года лет до 3- лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб	40	40
Выход	40	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
3,08	1,2	19,86	104,8	—

## Технологическая карта № 24

**Наименование изделия:** Колбаса

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Колбаса	20	20
Выход	20	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
6	22	0,12	100	—

**Технология приготовления:** Искусственную оболочку колбасы снимают. Колбасу опускают в кипяченую подсоленную воду доводят до кипения и варят на слабом огне в течении 5-10 минут



Технологическая карта № 31

Наименование изделия: Печенье

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Печенье	10	10
Выход	10	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1	3	6	49,32	—

### Технологическая карта № 10

Наименование изделия: Вафли

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вафли	10	10
Выход	10	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,32	0,28	8,01	35	—

### Технологическая карта № 1

Наименование изделия: Апельсин

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

С 1года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Апельсин	100	80
Выход	80	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,72	0	7,6	32	—

## Технологическая карта № 28

**Наименование изделия:** Макароны отварные

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макароны	40	40
Масло сливочное	3	3
Выход	130	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
4,8	20	31	183	3,6

**Технология приготовления:** Макаaronные изделия варят в большом количестве в кипящей подсоленной воде ( на 1 кг макаронных изделий берут 6 литров воды, 50 гр. соли) Макароны варят 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза в зависимости от сорта. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом, чтобы не склеивались и не образовывали комков.

## Технологическая карта № 2

Наименование изделия: Банан

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Банан	100	95
Выход	95	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1,54	0	19,8	84,5	—

### Технологическая карта № 56

Наименование изделия: Яблоко

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3- лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоко	100	80
Выход	80	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,46	0	11,96	51,75	—

### Технологическая карта № 44

Наименование изделия: Соус томатно - сметанный

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Томатная паста	3	3
Масло растительное	2	2
Мука	3	3
Сметана	5	5
Выход	30	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
3,5	3,14	9,18	40,13	—

**Технология приготовления:** Муку пассируют на масле, добавляют томатное пюре и продолжают пассировать еще 7-10 минут. Готовую, охлажденную до 70 градусов массу разводят горячей сметаной. Соус пропаривают, процеживают, доводят до кипения.

### Технологическая карта № 13

Наименование изделия: Икра кабачковая

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

С1года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Икра кабачковая	30	30
Выход	30	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,3	2,1	2,1	29,1	—



### Технологическая карта № 43

Наименование изделия: Сок

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Сок	100	100
Выход	100	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,5	0	9,1	38,0	—

### Технологическая карта № 42

Наименование изделия: Соус томатный

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

С1года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Томатная паста	5	5
Масло растительное	5	5
Мука	3	3
Лук репчатый	6	4,8
Выход	30	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,87	1,17	7,91	36,33	—

**Технология приготовления:** Лук пассируют на масле, добавляют муку, томатное пюре и продолжают пассировать еще 7-10 минут. Готовую, охлажденную до 70 градусов массу разводят горячей бульоном или водой. Соус пропаривают, процеживают, доводят до кипения.

### Технологическая карта № 6

**Наименование изделия:** Блины со сгущённым молоком

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**с 1 года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	60	60
Масло растительное	3	3
Мука	35	30
Яйцо	1/8	1/8
Сахар	1	1
Дрожжи	2	2
Сгущённое молоко	20	20
Выход	100	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
10	5	30	260	—

**Технология приготовления:** В теплом молоке растворить дрожжи, соль и сахар, добавить яйца, всыпать просеянную муку, тщательно размешать до получения однородной массы. Затем влить в тесто растопленное масло, снова размешать, накрыть тесто чистой тканью и поставить в темное место для брожения на 2-3 часа. Когда тесто поднимется, его необходимо перемешать и снова дать подойти. Чтобы блины были пористыми и пышными, в готовое тесто можно прибавить взбитые белки. Печь блины сразу же, как только подойдет тесто. К блинам подать сгущенное молоко.

### Технологическая карта № 51

Наименование изделия: Суп с фрикадельками

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3- лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо (фарш)	35	25
Масло сливочное	5	5
Лук репчатый	10	8
Масло растительное	2	2
Картофель	100	56
Морковь	10	8
Соль	1	1
Выход	150	

#### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
3,9	4,5	12,70	175,40	—

**Технология приготовления:** Мелко нарезаем морковь, репчатый лук с пассеровать на масле. В кипящую воду положить подготовленные овощи. Когда вода снова закипит, добавить нарезанный кубиком картофель и варить его 15-20 минут. При подачи добавить в суп фрикадельки. Мясо пропустить через мясорубку, добавить масло, яичный желток и взбить в пену белок и хорошо перемешать. Фарш при помощи чайной ложки разделить на фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении в течении 10-15 минут.

### Технологическая карта № 36

**Наименование изделия:** Салат из зелёного горошка

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Зелёный горошек (консер)	40	40
Масло растительное	3	3
Выход	40	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
1,35	3,0	3,08	46,3	—

**Технология приготовления:** Зелёный горошек (консервированную) откидывают, заправляют растительным маслом. Для детей старше 3 лет добавляют репчатый лук, который предварительно очищают, мелко шинкуются и заливается на 10 минут горячей кипяченой водой для удаления горечи, а затем промывают холодной кипяченой водой.

### Технологическая карта № 35

**Наименование изделия:** Салат из кукурузы

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Кукуруза (консер)	40	40
Масло растительное	3	3
Выход	40	

**Химический состав данного блюда:**

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
0,86	0,18	2,97	17,34	—

**Технология приготовления:** Кукурузу (консервированную) откидывают, заправляют растительным маслом. Для детей старше 3 лет добавляют репчатый лук, который предварительно очищают, мелко шинкуются и заливается на 10 минут горячей кипяченой водой для удаления горечи, а затем промывают холодной кипяченой водой.

### Технологическая карта № 14

Наименование изделия: Йогурт питьевой

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Йогурт питьевой	100	100
Выход	100	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
2,8	2,5	11	80	—

### Технологическая карта № 21

**Наименование изделия:** Каша рисовая рассыпчатая

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**С 1года до 3-х лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рис	35	35
Вода	130	130
Масло сливочное	3	3
Выход	130	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
5,6	5,8	20,1	162	—

**Технология приготовления:** Перебранный и промытый рис засыпать в посуду с кипящей водой и варить при слабом кипении 20 минут. Затем добавить масло, соли и продолжать варку. Изредка аккуратно перемешивая крупу ложкой снизу в верх. Когда рис полностью набухнет и впитает всю воду посуду закрыть крышкой. Подавать в горячем виде.



### Технологическая карта № 21

**Наименование изделия:** Каша рисовая рассыпчатая

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

**С 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рис	40	40
Вода	200	200
Масло сливочное	5	5
Выход	150	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
4,3	5,25	54,4	170	—

**Технология приготовления:** Перебранный и промытый рис засыпать в посуду с кипящей водой и варить при слабом кипении 20 минут. Затем добавить масло, соли и продолжать варку. Изредка аккуратно перемешивая крупу ложкой снизу в верх. Когда рис полностью набухнет и впитает всю воду посуду закрыть крышкой. Подавать в горячем виде.

### Технологическая карта № 26

**Наименование изделия:** Куры отварные

**Номер рецептуры:** № 34

**Наименование сборника рецептов:**

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 1 года до 3-х лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Куры отварные	130	70
Выход	70	

### Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
10	5,0	10	100	—

**Технология приготовления:** У цыплёнка отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав, внутренний жир, почки и легкие (если они имеются). Затем птицу промывают холодной проточной водой, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей. Далее тушки цыплёнка разделяют на части в соответствии с технологией приготовления. Подготовленные тушки цыплёнка кладут в горячую воду (2-2,5 л воды на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль, лук, морковь, варят при слабом кипении до готовности

### Технологическая карта № 27

Наименование изделия: Куры отварные

Номер рецептуры: № 34

Наименование сборника рецептов:

Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.  
Воронеж, 2010.

с 3-х лет до 7-ми лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Куры отварные	140	80
Выход	80	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С
15,5	20,11,	20	162,2	—

**Технология приготовления:** У цыплёнка отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав, внутренний жир, почки и легкие ( если они имеются). Затем птицу промывают холодной проточной водой, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей. Далее тушки цыплёнка разделяют на части в соответствии с технологией приготовления. Подготовленные тушки цыплёнка кладут в горячую воду (2-2,5 л воды на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль, лук, морковь, варят при слабом кипении до готовности.