

Чай с молоком №12/10



Вид обработки: **варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 200грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Чай</u>	0.005	0.0006
<u>Молоко</u>	30	30
<u>Вода питьевая</u>	200	200

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6
Жиры, г	1.53
Углеводы, г	6.5
Калорийность, ккал	24.64
В1, мг	0
В2, мг	0.003
С, мг	3
Са, мг	5.8
Fe, мг	0.27

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
К приготовленному чаю добавляют горячее кипяченое молоко или сливки. Требования к качеству Внешний вид: жидкость серовато-белого цвета, налита в стакан Консистенция: жидкая Цвет: серовато-белый Вкус: сладкий, с привкусом молока или сливок Запах: свойственный молоку и чаю или сливкам и чаю

Чай с сахаром №136



Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0.0003	0.0003
Вода питьевая	95	95
Сахар	3.5	3.5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6
Жиры, г	1.53
Углеводы, г	6.5
Калорийность, ккал	24.64
В1, мг	0
В2, мг	0.003
С, мг	3
Са, мг	5.8
Fe, мг	0.27

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

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

Какао с молоком №397



Наименование блюда: **Какао с молоком**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Какао (порошок)	1.11	1.11
Сахар	5.56	5.56
Молоко	61.11	61.11
Вода питьевая	44.44	44.44

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.1
Жиры, г	1.81
Углеводы, г	8.64
Калорийность, ккал	59.33
В1, мг	0.03
В2, мг	0.09
С, мг	0.8
Са, мг	76.47
Fe, мг	0.27

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения. Требования к качеству Внешний вид: жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан Консистенция: жидкая Цвет: светло-шоколадный Вкус: сладкий, с привкусом какао и молока Запах: свойственный какао

Кофейный напиток с молоком №395



Наименование блюда: **Кофейный напиток с молоком**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	1.67	1.67
Сахар	5.56	5.56
Молоко	50	50
Вода питьевая	60	60

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.56
Жиры, г	1.33
Углеводы, г	7.09
Калорийность, ккал	46.67
В1, мг	0.02
В2, мг	0.07
С, мг	0.65
Са, мг	62.87
Fe, мг	0.07

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения. Требования к качеству Внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку Консистенция: жидкая Цвет: светло-коричневый Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока

Плов с мясом №90



Наименование блюда: **Плов с мясом**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина (филе)</u>	50	37
<u>Рис</u>	26	26
<u>Масло растительное</u>	4	4
<u>Лук</u>	5.5	4.5
<u>Морковь</u>	7.5	6
<u>Томат-паста</u>	2.5	2.5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	8.1
Жиры, г	8.15
Углеводы, г	17.1
Калорийность, ккал	175.5
В1, мг	0.01
В2, мг	0.01
С, мг	0.38
Са, мг	4.94
Fe, мг	0.35

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Подготовленное мясо нарезанное кусочками по 20-30 г посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томат-пастой морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой, доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томат-пасты.

Зразы с яйцом №73



Наименование блюда: **Зразы с яйцом**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (филе)	71.4	52.1
Хлеб пшеничный	10	10
Молоко	17.9	17.9
Лук	10	10
Масло растительное	5	5
Яйцо	0,5	0,5
~ Масса готовых зраз	-	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	10.57
Жиры, г	14.64
Углеводы, г	11.71
Калорийность, ккал	221.43
В1, мг	0.02
В2, мг	0.06
Са, мг	26.19
Fe, мг	1.12

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Подготовленное говяжье филе пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке хлеб, соль, вторично пропускают через мясорубку. Котлетную массу формируют в виде лепешки толщиной в 1 см, на середину кладут фарш (измельченный пассерованный лук и рубленые вареные яйца Соединяют края лепешки, панируют в сухарях, придавая им овально-приплюснутую форму, и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают с гарниром и соусом. Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ №436



Наименование блюда: **НАПИТОК ЛИМОННЫЙ**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №436

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Лимон	18	18
Вода питьевая	95	95
Сахар	27	27

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.15
Жиры, г	0
Углеводы, г	19.28
Калорийность, ккал	78.75
В1, мг	0.01
В2, мг	0
С, мг	9.75
Са, мг	6
Fe, мг	0

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают, заливают горячей водой, после процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный сок, доводят до кипения и охлаждают.

Компот из свежих фруктов и сухофруктов №128



Наименование блюда: **Компот из свежих фруктов и сухофруктов**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №128

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Яблоки</u>	25	23
или <u>Груши</u>	25	23
или <u>Лимон</u>	11	9.7
Изюм	11	9.7
или <u>Курага</u>	11	9.7
или <u>Чернослив</u>	11	9.7
<u>Сахар</u>	15	15
<u>Кислота лимонная пищевая</u>	0.02	0.02
<u>Вода питьевая</u>	120	120

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.88
Жиры, г	3.88
Углеводы, г	8.93
Калорийность, ккал	34.69
В1, мг	0.003
В2, мг	0.002
С, мг	1.6
Са, мг	7.11
Fe, мг	0.24

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Для того, чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды и промытые сухофрукты. Яблоки варят при слабом кипении 6-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Требования. Цвет компота - прозрачный, желтоватый. Фрукты должны сохранять форму нарезки.

Молоко свежее №399



Наименование блюда: **Молоко стерилизованное**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №399

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Молоко</u>	105	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.05
Жиры, г	2.72
Углеводы, г	5.05
Калорийность, ккал	56.67
В1, мг	0.04
В2, мг	0.16
С, мг	1.37
Са, мг	126.4
Fe, мг	0.11

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Тетрапакеты молока моют под проточной водой с мылом. Требования к качеству Внешний вид: молоко без пленки на поверхности Консистенция: жидкая Цвет: белый, с кремовым оттенком Вкус: характерный для молока, сладковатый Запах: свежего молока, приятный

Голубцы ленивые №298



Наименование блюда: **Голубцы ленивые**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №298

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	50	40
Говядина	60	50
Рис	10	10
Лук	10	8
Масло сливочное	5	5
Яйцо	0,16	0,16

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	8.84
Жиры, г	5.68
Углеводы, г	12.53
Калорийность, ккал	136.67
В1, мг	0.05
В2, мг	0.1
С, мг	12.52
Са, мг	37.67
Fe, мг	1.02

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную варёную белокочанную капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленный припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут. Отпускают с соусом сметанным, сметанным с томатом или сметанным с томатом и луком. Требования к качеству Внешний вид: порционные изделия, уложенные на тарелку и политые соусом Консистенция: мягкая, сочная, нежная Цвет: светло-коричневый или оранжевый Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Тефтели мясная с рисом №79



Наименование блюда: **Тефтели мясная с рисом**

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

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина (котлетное мясо)</u>	70	55
<u>Лук</u>	15	10
<u>Масло растительное</u>	5	5
<u>Рис</u>	25	25

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	11
Жиры, г	16.33
Углеводы, г	12.08
Калорийность, ккал	239.17
В1, мг	0.03
В2, мг	0.06
С, мг	0.45
Са, мг	7.76
Fe, мг	0.77

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Подготовленное мясо дважды пропускают через мясорубку. В котлетную массу добавляют измельченный пассированный лук, соль, рассыпчатый рис, перемешивают и формируют в виде шариков, перекладывают в противень в 1 ряд, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды и тушат 8-10 мин. Отпускают тефтели с гарниром и соусом в котором они тушились.

Котлета мясная №101



Наименование блюда: **Котлета мясная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №101

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (I категории)	70	61
Пшеничный хлеб	14	14
Вода питьевая	19	19
Соль пищевая йодированная	1	1

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	14.71
Жиры, г	5.91
Углеводы, г	5.44
Калорийность, ккал	125.05
В1, мг	0.06
В2, мг	0.12
С, мг	0
Са, мг	13.6
Fe, мг	1.02

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, пропускают через мясорубку дважды, смешивают с размоченным в воде хлебом пшеничным, снова пропускают через мясорубку, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо выбивают. Из приготовленной котлетной массы формируют котлеты, выкладывают на противень и тушат в духовом шкафу в воде до готовности в течение 15-20 мин.

Гуляш мясной №523



Наименование блюда: **Гуляш мясной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №523

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Говядина	38.91	28.73
Лук репчатый	12	10
Томатная паста	4.36	4.36
Мука пшеничная	7	7

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	7.54	5
Жиры, г	6.24	5
Углеводы, г	1.26	5
Калорийность, ккал	156.94	2
В1, мг	0.0994	22
В2, мг	0.0843	10
С, мг	0.7259	70
Са, мг	9.7815	6
Fe, мг	2.4196	4

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

Технология приготовления
Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованной томатной пастой в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист. В гуляш из говядины можно добавить чеснок (0,8 г нетто на порцию). Гуляш можно готовить со сметаной (15-20 г на порцию).

Котлеты рыбные №88



Наименование блюда: **Котлеты рыбные любительские**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №88

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Горбуша</u>	71	67
или <u>Кета</u>	71	67
<u>Пшеничный хлеб</u>	8	8
<u>Лук</u>	10	8.4
<u>Яйцо 1С</u>	0,16	0,16
<u>Соль пищевая йодированная</u>	0.002	0.002
<u>Масло сливочное</u>	3	3

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	22.35
Жиры, г	3.11
Углеводы, г	5.96
Калорийность, ккал	136.63
В1, мг	0.03
В2, мг	0.19
С, мг	0.62
Са, мг	61.82
Fe, мг	0.59

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

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

Макаронные изделия отварные (гарнир) №317



Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные (гарнир)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №317

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Макаронные изделия</u>	50	40
<u>Масло сливочное</u>	3.5	3.5
<u>Соль пищевая йодированная</u>	0.002	0.002

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.68
Жиры, г	3.01
Углеводы, г	17.63
Калорийность, ккал	112.3
В1, мг	0.04
В2, мг	0.02
С, мг	0
Са, мг	3.24
Fe, мг	0.74

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10-12 мин. 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 (1/3-1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде. Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия можно варить, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2-3,0 л воды, 15 г соли). Рекомендованный выход блюд для первой возрастной группы - 150 г, для второй - 200 г. Требования к качеству Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная Цвет: белый с кремовым оттенком Вкус: свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый Запах: отварных макаронных изделий

Перловка отварная (гарнир) №299



Наименование блюда: **Крупа перловая отварная (гарнир)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №299

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	40	40
Вода	150	150
Соль пищевая йодированная	0.002	0.002
Масло сливочное	3.5	3.5

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	3.01	2
Жиры, г	0.35	2
Углеводы, г	0.29	4
Калорийность, ккал	103.38	2
В1, мг	0.0277	30
В2, мг	0.0154	22
С, мг	0	0
Са, мг	12.277	2
Fe, мг	0.5815	2

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

Технология приготовления
Крупу варят на воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Крупу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Лепёшка дрожжевая №466



Наименование блюда: **лепёшка дрожжевая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№466**

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	74.08	74.08
Сахар	7.4	7.4
Масло сливочное	5.18	5.18
Соль	1.1	1.1
Дрожжи прессованные	1	1
Вода питьевая	31.2	31.2

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	7.76
Жиры, г	4.72
Углеводы, г	52.3
Калорийность, ккал	282
В1, мг	0.14
В2, мг	0.08
С, мг	0
Са, мг	22
Fe, мг	1.38

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Дрожжевое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают жиром, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной плюшки, оставляя неразрезанными скрепленные концы. При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные жиром, ставят в теплое место для расстойки на 50-80 мин. За 15-20 мин до конца расстойки поверхность смазывают меланжем. Выпекают изделия в течение 12-16 мин при температуре 200-220 °С. лепёшки можно изготавливать в виде продолговатых, спиральных, фигурных устриц и крученых изделий (плетенка, крученка, вензель и др.). Требования к качеству Внешний вид: форма - разнообразная, поверхность глянцевая Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый Цвет: от светло-коричневого до темно-коричневого, в местах надрезов и складок - более светлый Вкус: свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста Запах: приятный, свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста

Ватрушка с творогом №140



Наименование блюда: **Ватрушка с творогом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №140

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	60	60
Молоко	Детский сад: Питание*	Детский сад: Питание*
Яйцо 1С	15	15
Сахар	8	8
Дрожжи хлебопекарные	Детский сад: Питание*	Детский сад: Питание*
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	Детский сад: Питание*	Детский сад: Питание*
Творог	23	22
Соль пищевая йодированная	0.5	0.5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	10.48
Жиры, г	10.9
Углеводы, г	33.11
Калорийность, ккал	287.3
В1, мг	0.08
В2, мг	0.16
С, мг	0.05
Са, мг	67.84
Fe, мг	0.91

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Из муки, молока, яиц, сахара, масла, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто, дать ему подняться (поставить в теплое место). Из дрожжевого теста формуют шарики, делают углубления, в которые закладывают творожный фарш. Выглаживают на противень, смазанный маслом, и выпекают при температуре 230-240°C 10-12 минут до образования румяной корочки на твороге. Творожный фарш: творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и тщательно перемешивают.

Изделия колбасные, запеченные в тесте №448



Наименование блюда: **Изделия колбасные, запеченные в тесте**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №448

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Сосиски</u>	50	50
или <u>Колбаса вареная</u>	50	50
<u>Тесто для простых жареных пирожков №437.1</u>	-	80
<u>Мука пшеничная высшего сорта</u>	1.74	1.74
<u>Кулинарный жир</u>	1	1

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	6.25	0
Жиры, г	14.09	0
Углеводы, г	2.29	0
Калорийность, ккал	172.89	0
В1, мг	0.0144	0
В2, мг	0.0206	0
С, мг	0	0
Са, мг	21.9041	0
Fe, мг	1.0463	0

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

Технология приготовления
Предварительно сваренные сосиски, сардельки, обжаренную колбасу или жареные котлеты и порции мяса охлаждают и запекают в тесте в виде рулетов или пирожков овальной формы. Шов у пирожков делают сверху, и часть его можно оставить незащищенной, с тем чтобы был виден запеченный продукт. Изделия смазывают яйцом или меланжем и выпекают в течение 20-30 мин при температуре 230-240 °С.

ТВОРОЖНО МАННЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ №235



Наименование блюда: Творожно манный пудинг со сгущённым молоком

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №235

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Творог	76	75
Крупа манная	10	10
Яйцо	0,16	0,16
Сахар	8	8
Масло сливочное	5	5
Молоко сгущённое	30	30

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	15.14
Жиры, г	10.76
Углеводы, г	24.33
Калорийность, ккал	255
В1, мг	0.06
В2, мг	0.23
С, мг	0.19
Са, мг	129.9
Fe, мг	0.97

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

В горячую воду всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают. В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное масло сливочное, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем толщиной 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25-35 мин при температуре 220-250 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Отпускают со сгущённым молоком. Требования к качеству Внешний вид: порционные кусочки подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом Консистенция: однородная, нежная. Цвет: корочки - золотисто-желтый, на разрезе - белый с коричневыми вкраплениями изюма Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо

Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №332



Наименование блюда: **Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №332

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Кисель из концентрата	15	15
Сахарный песок	10	10
Кислота лимонная	0.1	0.1
Вода	95	95

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	0	35
Жиры, г	0	0
Углеводы, г	5.57	15
Калорийность, ккал	24.8	2
В1, мг	0	0
В2, мг	0	0
С, мг	0	40
Са, мг	0.0806	28
Fe, мг	0.0021	45

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

Технология приготовления
Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, кислоту лимонную и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Сок фруктовый №134



Наименование блюда: **Сок фруктовый**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №134

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Сок фруктовый</u>	100	97,5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.5
Жиры, г	0.1
Углеводы, г	10.1
Калорийность, ккал	46
В1, мг	0.01
В2, мг	0.01
С, мг	2
Са, мг	7
Fe, мг	1.4

Технологическая карта приготовления блюда в ДОО:

Технология приготовления
Готовый продукт промышленного производства.

Снежок №401



Наименование блюда: **Снежок**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№401**

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Снежок</u>	102.78	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.9
Жиры, г	2.5
Углеводы, г	4
Калорийность, ккал	50
В1, мг	0.04
В2, мг	0.17
С, мг	0.7
Са, мг	120
Fe, мг	0.1

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан. Требования к качеству Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета Консистенция: жидкая, сметано-образная Цвет: от белого до светло-кремового Вкус: молочно-кислый Запах: кисломолочных продуктов

Каша молочная на крупе №132



Наименование блюда: **Каша молочная на крупе**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №132

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Крупа манная</u>	15.5	15.5
<u>Пшено</u>	18	18
<u>Геркулес</u>	18	18
<u>Рис</u>	17	17
<u>Гречка</u>	20	20
<u>Молоко</u>	97,5	97,5
<u>Вода питьевая</u>	35.5	35.5
<u>Сахар</u>	2.5	2.5
<u>Масло сливочное</u>	3	3

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3
Жиры, г	4.1
Углеводы, г	14.65
Калорийность, ккал	107.5
В1, мг	0.03
В2, мг	0.07
С, мг	0.11
Са, мг	62.74
Fe, мг	0.2

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Крупу просеивают, промывают засыпают в кипящее молоко с водой и перемешивают. Затем засыпают соль, сахар и непрерывно перемешивают до готовности.
При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.
Каши молочные можно готовить на одном молоке, с учетом суточного рациона питания детей.

Рис отварной №315



Наименование блюда: **Рис отварной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №315

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Рис</u>	35.7	35.7
<u>Масло сливочное</u>	5	5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.43
Жиры, г	3.58
Углеводы, г	24.46
Калорийность, ккал	139.8
В1, мг	0.02
В2, мг	0.01
С, мг	0
Са, мг	0.91
Fe, мг	0.35

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: зерна крупы - целые, хорошо набухшие, легко разделяются Консистенция: рассыпчатая, мягкая, однородная Цвет: от белого до кремового Вкус: отварного риса с маслом Запах: отварного риса с маслом

Гречка отварная рассыпчатая №67



Наименование блюда: **Гречка отварная рассыпчатая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №67

Вид обработки: **Варк**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Гречневая крупа</u>	46	46
<u>Вода питьевая</u>	95	95
<u>Масло сливочное</u>	4	4
<u>Соль пищевая йодированная</u>	0.25	0.25

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	5.7
Жиры, г	4.82
Углеводы, г	27.45
Калорийность, ккал	180.34
В1, мг	0.14
В2, мг	0.07
С, мг	0
Са, мг	9.49
Fe, мг	3.03

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

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

Капуста тушеная №132



Наименование блюда: **Капуста тушеная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №132

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокачанная	137.33	110
Масло растительное	3	3
Томат-паста	3.33	3.33
Морковь	6.67	5.33
Лук	8.67	7.33

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.98
Жиры, г	3.71
Углеводы, г	9.49
Калорийность, ккал	79
В1, мг	0.03
В2, мг	0.04
С, мг	16.37
Са, мг	55.8
Fe, мг	0.75

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см. добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), масло, прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой морковь, лук, и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. Для первой возрастной группы томатное пюре не используют. Требования к качеству Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами Консистенция: сочная, слабо хрустящая Цвет: светло-коричневый Вкус: умеренно соленый Запах: тушеной капусты и томата

Капуста тушеная с мясом говядины №371



Наименование блюда: **Капуста тушеная с мясом говядины**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №371

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	137.33	110
Говядина (филе)	43,5	37,5
Масло растительное	4	4
Томат-паста	3.33	3.33
Морковь	6.67	5.33
Лук	8.67	7.33

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.98
Жиры, г	3.71
Углеводы, г	9.49
Калорийность, ккал	79
В1, мг	0.03
В2, мг	0.04
С, мг	16.37
Са, мг	55.8
Fe, мг	0.75

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Говядину пропускают через мясорубку или нарезают небольшими кусочками .проваривают .Добавляют нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см. добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), масло, прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой морковь, лук, и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. Для первой возрастной группы томатное пюре не используют. Требования к качеству Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами Консистенция: сочная, слабо хрустящая Цвет: светло-коричневый Вкус: умеренно соленый Запах: тушеной капусты с мясом и томата

Пюре картофельное №58



Наименование блюда: **Пюре картофельное**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №58

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	105	73.5
Молоко	20	20
Масло сливочное	2.5	2.5
Соль пищевая йодированная	0,006	0,006

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.17
Жиры, г	3.12
Углеводы, г	5.36
Калорийность, ккал	82.6
В1, мг	0.07
В2, мг	7.02
С, мг	2.09
Са, мг	36.72
Fe, мг	0.49

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

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

Пюре гороховое №161



Наименование блюда: **Пюре гороховое**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№161**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Горох</u>	50	50
<u>Вода питьевая</u>	87	87
<u>Масло сливочное</u>	3	3

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0
Жиры, г	0
Углеводы, г	0
Калорийность, ккал	0
В1, мг	0.34
В2, мг	0.07
Са, мг	56.3
Fe, мг	3.31

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

Технология приготовления
Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (в прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой (2,5 л на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом кипении, при непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягким, варку прекращают, отвар сливают, горох протирают, добавляют соль (8-10 г на 1 кг). При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Соус томатный №348



Наименование блюда: **Соус томатный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №348

Вид обработки: **Варк**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Вода питьевая</u>	-	100
<u>Масло сливочное</u>	3	3
<u>Мука пшеничная</u>	4.5	4.5
<u>Морковь</u>	7.5	6
<u>Лук</u>	8	7
<u>Томат-паста</u>	4	4
<u>Соль</u>	0,002	0,002

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.16
Жиры, г	4.2
Углеводы, г	8.02
Калорийность, ккал	74.5
В1, мг	0.02
В2, мг	0.02
С, мг	2.38
Са, мг	15.88
Fe, мг	0.48

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания, периодически помешивая для удаления комочков. Правильно спассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. Муку охлаждают до 60-70 °С, используют четвертую часть горячей жидкости и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения. Мелко нарезанные корни, лук припускают, добавляют томатное пюре, продолжают тушение еще 15-20 минут. В соус кладут подготовленные тушеные овощи, и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного, соус томатный заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и маслом сливочным (30 г). Соус томатный подают к блюдам из отварной, припущенной, запеченной рыбы и рыбной котлетной массы, блюдам из запеченного мяса, блюдам из овощей для детей второй возрастной группы. Требования к качеству Внешний вид: однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью, без комочков муки, всплывшего жира на поверхности Консистенция: вязкая, эластичная, нежная Цвет: красный Вкус: насыщенный, соответствующий использованным продуктам, свойственный томату Запах: продуктов, входящих в соус

Соус сметанный №354



Наименование блюда: **Соус сметанный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №354

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

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Сметана	25	25
Мука пшеничная	10	10
Вода питьевая	75	75
Соль	0.002	0.002

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.41
Жиры, г	5
Углеводы, г	5.87
Калорийность, ккал	74.1
В1, мг	0.02
В2, мг	0.03
С, мг	0.04
Са, мг	27.3
Fe, мг	0.21

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70 °С выливают 1/4 часть горячей воды или отвара и вымешивают. Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 мин, процеживают и снова доводят до кипения. Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для запекания рыбы, мяса, овощей. Требования к качеству Внешний вид: Однородная масса, без комочков неразварившейся муки, пленки и всплывшего жира Консистенция: вязкая, полужидкая, эластичная Цвет: от белого до светло - кремового Вкус: свежей сметаны и продуктов, входящих в блюдо, умеренно соленый Запах: свежей сметаны и продуктов, входящих в соус

Рыба, припущенная с овощами №244



Наименование блюда: **Рыба, припущенная с овощами**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №244

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Кета</u>	53.75	50
или <u>Горбуша</u>	55	50
<u>Вода питьевая</u>	20	20
<u>Морковь</u>	20	18
<u>Лук</u>	20	18
<u>Паста томатная</u>	3	3

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	8.42
Жиры, г	0.53
Углеводы, г	3.15
Калорийность, ккал	51.67
В1, мг	0.03
В2, мг	0.05
С, мг	1.37
Са, мг	14
Fe, мг	0.47

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Филе рыбы припускают до готовности. Овощи мелко шинкуют, заливают рыбным бульоном и припускают 10-15 минут до готовности. Филе соединяют с овощами и доводят до кипения. При отпуске на рыбу кладут готовые овощи. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом, соусом белым, сметанным или томатным. Гарниры - картофель отварной в молоке, пюре картофельное, овощи отварные с маслом. Требования к качеству Внешний вид: кусочки филе рыбы, сохраняющие форму Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание Цвет: филе рыбы на разрезе светло-серый, овощей входящих в блюдо Вкус: рыбы в сочетании с овощами, умеренно соленый Запах: припущенной рыбы с ароматом овощей

Курица отварная №110



Наименование блюда: **Курица отварная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №110

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Курица охлаждённая</u>	133.76	133.76

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	22.26
Жиры, г	14.21
Углеводы, г	0
Калорийность, ккал	232.47
В1, мг	0.12
В2, мг	0.12
С, мг	1.34
Са, мг	16.9
Fe, мг	1.235

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. В конце варки добавляют соль. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, удаляют спинную кость, рубят на порции, укладывают на противень, заливают бульоном и кипятят 5-7 минут. Требования: Консистенция мякоти курицы (или филе мяса птицы) нежная, сочная, не волокнистая; цвет филейной части - белый, ножек - коричневый, вкус и запах соответствующие вареной курице.

Колбаса вареная отварная №98



Наименование блюда: **Колбаса вареная отварная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №98

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Колбаса вареная высшего сорта</u>	65	55

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	17.2
Жиры, г	15.6
Углеводы, г	0.2
Калорийность, ккал	209
В1, мг	0
В2, мг	0.16
С, мг	29
Са, мг	29
Fe, мг	1.7

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Колбасу очистить от оболочки, нарезать на порции, припустить в небольшом количестве кипящей воды 5 минут.

Сосиски, сардельки отварные №275



Наименование блюда: **Сосиски, сардельки отварные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №275

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Сосиски</u>	102	100
или <u>Сардельки</u>	102	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	11
Жиры, г	23.9
Углеводы, г	0.4
Калорийность, ккал	260
В1, мг	0.2
В2, мг	0.16
С, мг	0
Са, мг	35
Fe, мг	1.8

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Специализированные колбасные изделия для питания детей дошкольного возраста отваривают в течение 5 минут. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом. Гарниры - каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре, капуста тушеная. Требования к качеству Внешний вид: целые, свежeproгретые изделия политы маслом, рядом аккуратно уложен гарнир Консистенция: колбасные изделия упругие, плотные, сочные Цвет: светло-розовый Вкус: мясной, умеренно соленый Запах: колбасных изделий

Тесто дрожжевое (для простых пирожков) №453



Наименование блюда: **Тесто дрожжевое (для простых пирожков)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №453

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Мука пшеничная высшего сорта</u>	63.3	63.3
или <u>Мука пшеничная</u>	63.3	63.3
<u>Сахар</u>	4.4	4.4
<u>масло растительное</u>	1.9	1.9
<u>Соль</u>	1	1
<u>Дрожжи прессованные</u>	1.9	1.9
<u>Вода питьевая</u>	30	30

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.96
Жиры, г	2.43
Углеводы, г	47.93
Калорийность, ккал	241.4
В1, мг	0.17
В2, мг	0.06
С, мг	0
Са, мг	21.08
Fe, мг	1.43

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Дрожжевое тесто (рец. №453) готовят двумя способами - опарным или безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным - для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное). Требования к качеству Внешний вид: тесто пышное, хорошо промешано Консистенция: равномерно пористая, эластичная Цвет: кремовый Вкус: сырого дрожжевого теста Запах: сырого дрожжевого теста

Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) №454



Наименование блюда: **Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №454

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Тесто дрожжевое (для простых пирожков) №453</u>	-	78
<u>Мука пшеничная</u>	2.32	2.32
<u>Фарш мясной с луком №497</u>	-	34
или <u>Фарш мясной с рисом №498</u>	-	34
или <u>Фарш рисовый с яйцом №502</u>	-	34
или <u>Фарш картофельный с луком №503</u>	-	34
или <u>Повидло</u>	33.6	33.6
или <u>Джем</u>	33.4	33.4
<u>Масло растительное</u>	0.34	0.34

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	12.6
Жиры, г	5.7
Углеводы, г	36.3
Калорийность, ккал	246
В1, мг	0.12
В2, мг	0.1
С, мг	0.1
Са, мг	21.4
Fe, мг	1.42

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (39, 58, 64, 43 и 22 г, соответственно). Затем куски формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (морковный, рисовый с яйцом, мясной с луком и др.), повидло или джем (по 17, 25, 45, 25 г на пирожок) и защипывают края, придавая форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др. Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5-10 мин перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240 °С в течение 8-10 мин. Примечание. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой. Требования к качеству Внешний вид: форма «лодочки», «полумесяца», цилиндрическая Консистенция: пористая, хорошо пропеченная Цвет: поверхности - светло-коричневый, на разрезе: теста - кремовый, фарша - соответствует виду фарша Вкус: свойственный изделиям из дрожжевого теста Запах: свойственный выпеченному дрожжевому тесту, без запаха перекисшего теста

«Гребешок» из дрожжевого теста №462



Наименование блюда: «Гребешок» из дрожжевого теста

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №462

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Тесто дрожжевое (для простых пирожков) №453</u>	-	100
<u>Мука пшеничная</u>	2.17	2.17
<u>Повидло</u>	18.75	18.75
<u>Пудра сахарная</u>	3.75	3.75
<u>Масло растительное</u>	0.31	0.31

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	9.18
Жиры, г	14.12
Углеводы, г	50.3
Калорийность, ккал	365
В1, мг	0.15
В2, мг	0.08
С, мг	0.28
Са, мг	28.5
Fe, мг	1.52

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Дрожжевое тесто (рец. №453), приготовленное опарным или безопарным способом делят на куски массой по 40 г, свертывают в шарики, кладут швом вниз на расстойку, затем придают форму круглой лепешки, на половину которой кладут начинку, защипывают, по краю делают надрезы, придавая форму гребешка и ставят на расстойку. Перед выпечкой смазывают яйцом, выпекают при температуре 180—200 °С 15-20 мин. Требования к качеству Внешний вид: форма гребешка, поверхность посыпана сахарной пудрой Консистенция: мягкая, пышная Цвет: от желтого до светло-коричневого Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Пирог праздничный открытый №459



Наименование блюда: **Пирог праздничный открытый**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №459

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	54.6	54.6
Сахар	3.3	3.3
Масло сливочное	2.7	2.7
Яйцо	2.95	2.95
Дрожжи прессованные	1.6	1.6
Соль	0.5	0.5
Вода питьевая	23	23
Повидло	33.3	30
или Джем	33.3	30
Масло растительное	0.3	0.3

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.18
Жиры, г	3.22
Углеводы, г	55.32
Калорийность, ккал	275
В1, мг	0.11
В2, мг	0.07
С, мг	0.08
Са, мг	19.5
Fe, мг	1.39

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный растительным маслом лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30 °С. Края теста загибают на 1,5-2 см. Из узких полосок теста делают верх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность теста яйцом и выпекают при температуре 220-250 °С в течение 10-15 мин. Охлажденные пироги нарезают на порционные куски массой 50 г. Требования к качеству Внешний вид: куски прямоугольной формы, поверхность блестящая, глянцевая Консистенция: мягкая, пышная Цвет: от желтого до светло-коричневого Вкус: выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла Запах: выпеченного изделия из дрожжевого теста

Сырники со сгущённым молоком №85



Наименование блюда: **Сырники со сгущённым молоком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №85

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Творог	92.5	92
Мука пшеничная	12	12
Яйцо 1С	0,166	0,166
Сахар	4	4
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	2	2

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	17.17
Жиры, г	13.47
Углеводы, г	13.06
Калорийность, ккал	249.91
В1, мг	0.06
В2, мг	0.28
С, мг	0.23
Са, мг	146.26
Fe, мг	0.77

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Творог протирают, добавляют яйцо, сахар, муку, тщательно перемешивают. Формируют круглые сырники толщиной 1,5 см, панируют их в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу при t 200-220 С 25-30 минут. Подавать со сгущённым молоком. Не ставить противни с сырниками в неразогретый предварительно духовой шкаф. Требования: Поверхность сырников ровная, без трещин. Корочка золотистая. Консистенция однородная, рыхлая. Цвет на разрезе светло-желтый. Вкус и запах, свойственные набору продуктов.

Бутерброды с маслом №1



Наименование блюда: **Бутерброды с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №1

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 50грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Масло сливочное</u>	7	7
<u>Батон нарезной</u>	40	40
<u>Пшеничный хлеб</u>	40	40

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.12
Жиры, г	18.88
Углеводы, г	36.55
Калорийность, ккал	340
В1, мг	0.12
В2, мг	0.08
С, мг	0
Са, мг	23.25
Fe, мг	1.55

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Хлеб намазывают маслом. Требования к качеству Внешний вид: ровные ломтики хлеба, намазанные маслом Консистенция: хлеба - мягкая, масла - мажущаяся Цвет: соответствует виду масла Вкус: соответствует виду масла Запах: масла в сочетании со свежим хлебом

Бутерброд с сыром №1



Наименование блюда: **Бутерброд с сыром**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№1**

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Сыр Голландский 8%</u>	35.9	33
или <u>Сыр Российский 6%</u>	35.1	33
или <u>Сыр Костромской 4%</u>	34.3	33
или <u>Сыр Ярославский 7%</u>	35.5	33
<u>Масло сливочное</u>	17	17
<u>Пшеничный хлеб</u>	50	50

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	11.63
Жиры, г	24.74
Углеводы, г	26.76
Калорийность, ккал	381.17
В1, мг	0.23
В2, мг	0.18
С, мг	0.53
Са, мг	409.38
Fe, мг	1.75

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике). Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным и укладывают на них подготовленный сыр.

Бутерброды с вареньем или повидлом №2



Наименование блюда: **Бутерброды с джемом или повидлом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №2

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Вареньем</u>	36.73	36.36
или <u>Повидло</u>	36.73	36.36
<u>Масло сливочное</u>	9.09	9.09
<u>Пшеничный хлеб</u>	54.55	54.55

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	4.56
Жиры, г	7.15
Углеводы, г	52.51
Калорийность, ккал	292.73
В1, мг	0.09
В2, мг	0.05
С, мг	0.87
Са, мг	19.09
Fe, мг	1.25

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Хлеб намазывают маслом, а затем повидлом или вареньем. Требования к качеству Внешний вид: ровные ломтики хлеба, намазанные маслом и повидлом или вареньем. Консистенция: хлеба - мягкая, повидла или варенья - не растекающаяся Цвет: повидла или варенья. Вкус: повидла или варенья с хлебом Запах: повидла или варенья в сочетании со свежим хлебом

Кукуруза консервированная №12



Наименование блюда: **Кукуруза консервированная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №12

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Кукуруза сахарная консервированная	132.9	93
Масло растительное	6	6

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.88
Жиры, г	6.18
Углеводы, г	8.04
Калорийность, ккал	99.3
В1, мг	0.1
В2, мг	0.05
С, мг	9.3
Са, мг	18.66
Fe, мг	0.66

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Консервированную кукурузу прогревают в собственном соку, затем отвар сливают, заправляют растительным маслом. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству Внешний вид: кукуруза сохранила форму Консистенция: сочная, плотная Цвет: свойственный консервированной кукурузе Вкус: умеренно сладкий Запах: консервированной кукурузы с растительным маслом

Горошек зеленый отварной №4



Наименование блюда: **Горошек зеленый отварной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №4

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Горошек зеленый консервированный</u>	154	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.1
Жиры, г	0.2
Углеводы, г	6.5
Калорийность, ккал	40
В1, мг	0.11
В2, мг	0.05
С, мг	10
Са, мг	20
Fe, мг	0.7

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку в течение 3-5 минут, затем отвар сливают и отпускают горошек как гарнир. Для воспитанников ясельных групп горошек перед подачей разминается в пюре.

ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ №290



Наименование блюда: **ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №290

Вид обработки: **Жарение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья	120	100
Лук	7,5	5
Масло сливочное	4	4
Масло растительное	12	12

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	18.6
Жиры, г	18.9
Углеводы, г	8
Калорийность, ккал	297.5
В1, мг	0.2
В2, мг	0
С, мг	13.2
Са, мг	10.8
Fe, мг	5.8

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют соль. Жарят 15-20 мин с маслом растительным, нагретым до 150-180° С, до образования корочки и температуры внутри готового изделия не ниже 85° С.

Запеканка из печени №294



Наименование блюда: **Запеканка из печени**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№294**

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Печень говяжья	75.56	62.78
Лук	30	25
Масло сливочное	2.78	2.78
Яйцо	0,166	0,166
Мука пшеничная	20	20

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	12.39
Жиры, г	4.93
Углеводы, г	13.67
Калорийность, ккал	148.67
В1, мг	0.18
В2, мг	1.27
С, мг	5.81
Са, мг	17
Fe, мг	3.91

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Печень промывают в холодной воде, снимают пленку, вырезают внутренние кровеносные сосуды. Подготовленную печень нарезают, пропускают через мясорубку. Очищенный и промытый репчатый лук мелко нарезают и припускают с маслом сливочным. Измельченную печень соединяют с мукой, добавляют припущенный лук, яйца, соль и перемешивают. На смазанный жиром противень кладут приготовленную массу, поверхность смазывают яйцом и запекают. При отпуске запеканку нарезают по 1 куску на порцию. Отпускают с прокипяченным сливочным маслом или соусом сметанным. Требования к качеству Внешний вид: запеканка нарезана ровными кусками, поверхность изделий не растрескавшаяся, изделие полито соусом Консистенция: мягкая, нежная Цвет: корочки - свойственный запеченному продукту Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: запеченной печени и продуктов, входящих в блюдо

Суп куриный манный с гренками №92



Наименование блюда: Суп куриный манный с гренками

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №92

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
куриный бульон	75	75
филе варёной курицы	20	20
Морковь	6	4
лук	6	4
Хлеб пшеничный	20	20
Крупа манная	6	6
соль	0.4	0.4
Масло сливочное	2	2

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.74
Жиры, г	2.52
Углеводы, г	8.05
Калорийность, ккал	65.9
В1, мг	0.04
В2, мг	0.1
С, мг	0.49
Са, мг	85.54
Fe, мг	0.13

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
В кипящий бульон всыпают пассерованные овощи, тонкой струйкой высыпают подготовленную манную крупу, помешивают и варят 5-10 минут до готовности. Перед окончанием варки в суп добавляют соль и, сливочное масло. Выход порции определяется возрастной группой. Перед подачей насыпают в порционные тарелки заранее приготовленные гренки. Требования к качеству Внешний вид: однородная масса, на поверхности сливочной масло Консистенция: однородная, без комочков Цвет: белый с блестками масла на поверхности Вкус: продуктов, входящих в суп Запах: продуктов, входящих в суп

Суп уха из сайры (консерва) №87



Наименование блюда: Суп уха из сайры(консерва)

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №87

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Консервы из рыбы	16	16
Картофель	80	60
Морковь	8	6.4
Лук	3.8	3.2
Рис	7	7
Масло сливочное	1.5	1.5
Вода питьевая	80	80

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.44
Жиры, г	3.36
Углеводы, г	5.73
Калорийность, ккал	66.9
В1, мг	0.04
В2, мг	0.06
С, мг	3.64
Са, мг	18.12
Fe, мг	0.51

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

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

Кекс с изюмом №487



Наименование блюда: **Кекс с изюмом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №487

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	31.19	31.19
Сахар	10	10
Масло сливочное	11	11
какао	1	1
Соль	0,002	0,002
Изюм	12	12
Пудра рафинадная	5	5
Эссенция	0.09	0.09
Сода пищевая	0.1	0.1

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.09
Жиры, г	18.45
Углеводы, г	56.29
Калорийность, ккал	416
В1, мг	0.09
В2, мг	0.13
С, мг	0
Са, мг	36.67
Fe, мг	1.6

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 минут, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая какао. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают в формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 °С в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству Внешний вид: кекс прямоугольной или круглой формы, поверхность посыпана рафинадной пудрой, на разрезе виден равномерно распределенный изюм Консистенция: мякиш плотный Цвет: коричневый. Вкус: сладкий. Запах: свежее выпеченного теста, приятный

Суп крестьянский №769



Наименование блюда: Суп крестьянский

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №769

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	80	65
Крупа пшеничная	2	2
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	5
Масло растительное	2	2
Бульон №151	85	85

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	4	6
Жиры, г	2.99	6
Углеводы, г	3.16	-7
Калорийность, ккал	65.22	4
В1, мг	0.0377	10
В2, мг	0.055	12
С, мг	3.8693	50
Са, мг	14.8321	0
Fe, мг	0.95	0

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

Технология приготовления
В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель и варят до готовности. За 10-15 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Отпускают суп со сметаной.

Бульон №151



Наименование блюда: **Бульон**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №151

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

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Филе говядины	30	30
Вода	70	70
Лук репчатый	1.4	1.2
Морковь	1.5	1.2
соль	0,002	0,002

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	3.79	0
Жиры, г	1.25	0
Углеводы, г	0.27	0
Калорийность, ккал	27.47	0
В1, мг	0.0197	0
В2, мг	0.0513	0
С, мг	0.9138	0
Са, мг	5.2671	0
Fe, мг	0.775	0

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

Технология приготовления
Филе, промытое и нарезанное на куски длиной 5-7 см, заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении в течение 3-4 ч, периодически удаляя жир. За 40-60 мин до окончания варки в бульон кладут овощи. Готовый бульон процеживают.

Борщ на мясном бульоне со сметаной №30



Наименование блюда: **Борщ на мясном бульоне со сметаной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№30**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	14	11.2
Картофель	14	9.8
Капуста белокочанная	20	16
Морковь	6	4.8
Лук	4	3.2
Соль пищевая йодированная	0,001	0,001
Сметана	0.4	0.4
Бульон мясной прозрачный №162	-	120

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.54
Жиры, г	0.87
Углеводы, г	2.71
Калорийность, ккал	32.49
B1, мг	0.03
B2, мг	3.35
C, мг	4.99
Ca, мг	29.57
Fe, мг	0.44

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Приготовить мясной бульон, вареное мясо вынуть из бульона, бульон процедить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варить минут 7-10. Свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Тушить (замороженную свеклу - не размораживая) в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Подготовленные мелко нарезанные овощи (замороженные овощи - не размораживая): белокочанную капусту, морковь, нашинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить. Требования: Цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая.

Суп гороховый с картофелем №66



Диетическое блюдо: Суп гороховый с картофелем

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №66

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	26	26
Горох лущеный	8	8
Лук репчатый	4	4
Морковь	5	5
Масло сливочное	4	4
Соль	0,002	0,002
Бульон мясной прозрачный №99.2	80	80

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	2.08	11
Жиры, г	0.92	5
Углеводы, г	5.2	-9
Калорийность, ккал	50.39	4
В1, мг	0.1201	20
В2, мг	0.1201	20
С, мг	9.3825	50
Са, мг	42.0336	0
Fe, мг	1.3511	0

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

Технология приготовления
Горох перебрать, помыть, положить в холодную воду на 3-4 ч (2-3 л воды на 1 кг), затем воду слить, снова залить горох холодной водой и варить без соли при закрытой крышке до размягчения. Картофель нарезать крупными кубиками, морковь - мелкими кубиками. Нашинковать лук, петрушку. Морковь, петрушку припустить, лук бланшировать, а затем пассеровать. В кипящий бульон (или овощной отвар) положить подготовленный горох, картофель, припущенные морковь и петрушку, пассерованный лук и варить до готовности.

Рассольник на мясном бульоне со сметаной №34



Наименование блюда: **Рассольник на мясном бульоне со сметаной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №34

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	40	28
Огурцы соленые	12	9.6
Морковь	8	6.4
Лук	4	3.4
Крупа перловая	3	3
Бульон мясной прозрачный №162	-	120
Сметана	2	2
Соль пищевая йодированная	0,002	0,002

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.69
Жиры, г	0.95
Углеводы, г	6.12
Калорийность, ккал	47.37
В1, мг	0.05
В2, мг	0.04
С, мг	3.65
Са, мг	21.3
Fe, мг	0.44

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный бру-сочками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки со-лят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения. Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления. Требования: Консистенция овощей мягкая, цвет супа - светло-желтый, вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

Свекольник на мясном бульоне (со сметаной) №55



Наименование блюда: **Свекольник**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №55

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	32.7	26
Картофель	21.3	17.3
Морковь	5	4
Лук репчатый	5.3	4.7
Масло сливочное	2	2
или Масло растительное	2	2
Томат-паста	0.5	0.5
Бульон мясной	80	80
Сметана	4	4

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.8
Жиры, г	2.07
Углеводы, г	5.93
Калорийность, ккал	45.33
В1, мг	0.02
В2, мг	0.02
С, мг	2.78
Са, мг	12.52
Fe, мг	0.53

Технологическая карта приготовления блюда в школе:

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

Щи из свежей капусты №66



Наименование блюда: **Щи из свежей капусты**

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

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	35	28
Морковь	4	4
Лук	4.8	4
Томат-паста	0.6	0.6
Масло растительное	2	2
Бульон мясной №511	80	80

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.68
Жиры, г	1.93
Углеводы, г	2.67
Калорийность, ккал	30.8
В1, мг	0.01
В2, мг	0.01
С, мг	8.01
Са, мг	20.09
Fe, мг	0.26

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют припущенное томатное пюре, прогретую муку, разведенную бульоном или водой. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: в жидкой части щей - капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук дольками Консистенция: капуста упругая, овощи - мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части Цвет: желтый, жира на поверхности - оранжевый; овощей - натуральный Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав щей овощами, специями, умеренно соленый Запах: овощей, капусты, продуктов, входящих в щи

Суп картофельный на мясном бульоне №77



Наименование блюда: Суп картофельный на мясном бульоне

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №77

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	60	45
Морковь	5	4
Лук	4.8	4
Масло растительное	1	1
Бульон мясной №511	70	70

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.94
Жиры, г	1.13
Углеводы, г	6.65
Калорийность, ккал	40.5
В1, мг	0.05
В2, мг	0.03
С, мг	4.8
Са, мг	10.34
Fe, мг	0.47

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, нарезанные кубиками Консистенция: картофель, коренья - мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый Вкус: картофеля, припущенных овощей, умеренно соленый Запах: овощей входящих в состав супа

Суп с яичными хлопьями на мясном бульоне №78



Наименование блюда: Суп с яичными хлопьями на мясном бульоне

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №78

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Картофель</u>	60	45
<u>Морковь</u>	5	4
<u>Яйцо1С</u>	0,166	0,166
<u>Лук</u>	4.8	4
<u>Масло растительное</u>	1	1
<u>Бульон мясной №511</u>	70	70

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.94
Жиры, г	1.13
Углеводы, г	6.65
Калорийность, ккал	40.5
В1, мг	0.05
В2, мг	0.03
С, мг	4.8
Са, мг	10.34
Fe, мг	0.47

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки выливают тонкой струей предварительно взбитые яйца и кладут соль. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, нарезанные кубиками, равномерные загустения в виде хлопьев. Консистенция: картофель, коренья - мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый Вкус: картофеля, припущенных овощей, умеренно соленый Запах: овощей входящих в состав супа

Суп с клецками на курином бульоне №45



Наименование блюда: Суп с клецками на курином бульоне

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №45

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	20	14
Морковь	8	6.4
Петрушка	1	0.74
Бульон куриный прозрачный №163	-	120
Соль пищевая йодированная	0.23	0.23
Мука пшеничная	10	10
Яйцо 1С	0,166	0,166
Вода питьевая	16	16

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	2.55
Жиры, г	0.86
Углеводы, г	8.45
Калорийность, ккал	57.12
В1, мг	0.06
В2, мг	0.06
С, мг	2.12
Са, мг	17.6
Fe, мг	0.52

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Приготовить бульон из курицы, процедить. Положить в бульон нарезанный кубиками или дольками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить до полуготовности. Через 7-10 минут ввести нарезанную кубиками морковь (замороженную морковь - не размораживая).

Клецки: В воду ввести соль, сырые яйца. Смесь размешать и постепенно соединить с просеянной мукой. Приготовить густое тесто, раскатать колбаской, на-резать на кусочки 1-1,5 см и засыпать в кипящий бульон. Варить в бульоне 5-6 ми-нут.

Требования: клецки неразваренные, бульон светло - желтого цвета про-зрачный. Вкус и цвет соответствует набору продуктов.

Суп по-польски на мясном бульоне №773



Наименование блюда: Суп по-польски на мясном бульоне

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №773

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Бульон мясной №511</u>	70	70
<u>Картофель</u>	37.3	28
<u>Крупа рис</u>	5	5
<u>Лук репчатый</u>	9.5	8
<u>Морковь</u>	5	4

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

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	4.03	6
Жиры, г	5.9	5
Углеводы, г	6.16	-15
Калорийность, ккал	103.49	4
В1, мг	0.0578	10
В2, мг	0.0547	13
С, мг	3.6337	50
Са, мг	11.2484	0
Fe, мг	0.9991	0

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

Технология приготовления
Рис промывают несколько раз теплой (40-50 °С) водой, затем ошпаривают кипятком. пассеруют лук репчатый, нарезанный мелкими кубиками. В кипящий бульон кладут подготовленный рис, а через 5-10 мин добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук с морковью и продолжают варить. За 5-10 мин до окончания варки супа кладут специи, соль.

Гуляш из сердца №65



Наименование блюда: **Гуляш из сердца**

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

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Сердце	65	54
Лук	10	9,1
Масло растительное	2	2
Томат-паста	5	5
Мука пшеничная высшего сорта	11	11

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	27.23
Жиры, г	26.6
Углеводы, г	5.53
Калорийность, ккал	370.21
В1, мг	0.06
В2, мг	0.15
С, мг	0.64
Са, мг	15.02
Fe, мг	3.79

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Подготовленное сердце нарезают кубиками и обжаривают. Затем заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им сердце и тушат еще 25-30 мин.

Салат «Зимний» с растительным маслом №2



Наименование блюда: Салат «Зимний» с растительным маслом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №2

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы соленые	18	14
Масло растительное	2	2
Соль пищевая йодированная	0.002	0.002
Колбаса варёная(Докторская)	30	30
Картофель	46	32
Морковь	10	8
Лук	6	5
Горошек зеленый консервированный	11	7

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.61
Жиры, г	5.19
Углеводы, г	8.4
Калорийность, ккал	91.51
В1, мг	0.06
В2, мг	0.05
С, мг	11
Са, мг	26.7
Fe, мг	0.9

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

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

Коржики молочные №496



Наименование блюда: **Коржики молочные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№496**

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Мука пшеничная высшего сорта</u>	56.4	56.4
<u>Сахар</u>	28.2	28.2
<u>Масло сливочное</u>	12.8	12.8
<u>Молоко</u>	10.07	10.07
<u>Сода пищевая</u>	0.82	0.82

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.78
Жиры, г	11.69
Углеводы, г	64.56
Калорийность, ккал	391.67
В1, мг	0.11
В2, мг	0.08
С, мг	0.06
Са, мг	26.67
Fe, мг	1.19

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют молоко, растворенные разрыхлители а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1-4 мин. Влажность готового теста 20 %. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают меланжем и выпекают при температуре 200-220 °С в течение 10-12 мин. Требования к качеству Внешний вид: форма - круглая с рифленой блестящей поверхностью Консистенция: рассыпчатая Цвет: светло-желтый Вкус: свежесдобитого теста Запах: свежесдобитого теста, приятный

Булочка дорожная №470



Наименование блюда: **Булочка дорожная**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №470

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Мука пшеничная</u>	65.02	65.02
<u>Сахар</u>	12	12
<u>Маргарин</u>	17.02	17.02
<u>Соль</u>	0.6	0.6
<u>Дрожжи прессованные</u>	1.5	1.5
<u>Вода питьевая</u>	30.5	30.5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.78
Жиры, г	13.96
Углеводы, г	52.14
Калорийность, ккал	362
В1, мг	0.12
В2, мг	0.06
С, мг	0
Са, мг	18.6
Fe, мг	1.2

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления

Дрожжевое тесто (рец. №453) разделяют на куски, придавая им овальную форму, делают на поверхности 3—4 поперечных надреза, укладывают на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Затем смазывают жиром и посыпают крошкой. Выпекают 10-12 мин при температуре 230-240 °С. Для приготовления крошки муку и жир тщательно перемешивают и протирают через сито. Требования к качеству

Внешний вид: форма - овальная, поверхность с 3—4 неглубокими надрезами, отделана крошкой

Консистенция: мякиш хорошо пропечен, пористый

Цвет: от золотистого до светло-коричневого

Вкус: свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста

Запах: приятный, свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста

Сметанный калачик №498



Наименование блюда: **Сметанный калачик**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №498

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Мука пшеничная высшего сорта</u>	56.4	56.4
<u>Сахар</u>	28.2	28.2
<u>Масло сливочное</u>	4	4
<u>Сметана</u>	10.07	10.07
<u>Сода пищевая</u>	0.82	0.82

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.78
Жиры, г	11.69
Углеводы, г	64.56
Калорийность, ккал	391.67
В1, мг	0.11
В2, мг	0.08
С, мг	0.06
Са, мг	26.67
Fe, мг	1.19

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют сметану, растворенные разрыхлители а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1-4 мин. Влажность готового теста 20 %. Приготовленное тесто раскатывают в виде жгута толщиной 6-7 мм.разрезают на небольшие колбаски и заварачивают в виде калача. укладывают на листы, смазывают меланжем и выпекают при температуре 200-220 °С в течение 10-12 мин. Требования к качеству Внешний вид: форма - круглая с рифленой блестящей поверхностью Консистенция: рассыпчатая Цвет: светло-желтый Вкус: свежесыпеченного теста Запах: свежесыпеченного теста, приятный

Картофель по-домашнему с мясом №96



Наименование блюда: **Картофель по-домашнему с мясом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №96

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина (I категории)</u>	24.2	22
<u>Томат-паста</u>	5	5
<u>Картофель</u>	111.4	78
<u>Морковь</u>	10	8
<u>Лук</u>	10	8
<u>Масло сливочное</u>	2	2
<u>Масло растительное</u>	2	2
<u>Соль пищевая йодированная</u>	0.2	0.2
<u>Вода питьевая</u>	20	20

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	5.31
Жиры, г	5.43
Углеводы, г	9.7
Калорийность, ккал	121.87
В1, мг	0.08
В2, мг	0.07
С, мг	2.05
Са, мг	14.55
Fe, мг	1.18

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

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

Сырники со сгущённым молоком №85



Наименование блюда: **Сырники со сгущённым молоком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №85

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Творог	92.5	92
Мука пшеничная	12	12
Яйцо 1С	0,166	0,166
Сахар	4	4
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	2	2

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	17.17
Жиры, г	13.47
Углеводы, г	13.06
Калорийность, ккал	249.91
В1, мг	0.06
В2, мг	0.28
С, мг	0.23
Са, мг	146.26
Fe, мг	0.77

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Творог протирают, добавляют яйцо, сахар, муку, тщательно перемешивают. Формируют круглые сырники толщиной 1,5 см, панируют их в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу при t 200-220 С 25-30 минут. Подавать со сгущённым молоком. Не ставить противни с сырниками в неразогретый предварительно духовой шкаф. Требования: Поверхность сырников ровная, без трещин. Корочка золотистая. Консистенция однородная, рыхлая. Цвет на разрезе светло-желтый. Вкус и запах, свойственные набору продуктов.

Рагу овощное с мясом №115



Наименование блюда: **Рагу овощное с мясом**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (I категории)	48.8	36
Картофель молодой	111	85
Морковь	25.2	20.4
Лук репчатый	14	12
Капуста белокочанная	55	47
Масло растительное	3.2	3.2
Бульон мясной	50	50
Масло сливочное	1.2	1.2
Томат-паста	5	5
Масло сливочное	2	2

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	9.36
Жиры, г	11.36
Углеводы, г	9.4
Калорийность, ккал	177.6
В1, мг	0.04
В2, мг	0.08
С, мг	5.66
Са, мг	23.39
Fe, мг	1.42

Технологическая карта приготовления блюда :

Технология приготовления
Овощи хорошо промывают и очищают. Подготовленное мясо и картофель нарезают средними кубиками, морковь - мелкими кубиками, лук - полукольцами, капусту - шашками. Мясо и овощи тушат по отдельности, затем их укладывают в глубокую посуду слоями, добавляют томатный соус соль, бульон или воду (продукты должны быть покрыты полностью), закрывают крышкой и тушат до готовности.

Запеканка «Волшебный сугроб» №97



Наименование блюда: **Запеканка «Волшебный сугроб»**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №97

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	85	59.5
Говядина (I категории)	41.5	37.8
Лук	6	5
Яйцо 1С	5	5
Молоко	22	22
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	2	2
Соль пищевая йодированная	0.5	0.5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	8.49
Жиры, г	8.35
Углеводы, г	7.28
Калорийность, ккал	151.94
В1, мг	0.07
В2, мг	0.11
С, мг	4.35
Са, мг	35.92
Fe, мг	1.44

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить, охладить, нарезать на кусочки и 2 раза вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Хорошо вымесить. Картофель очистить, промыть и сварить до готовности. Воду слить, картофель обсушить и протереть в горячем виде. В протертый картофель (охлажденный до 50°C) ввести сырое яйцо, молоко и хорошо вымесить. На противень, смазанный маслом, выложить 1/2 массы картофельного пюре. На него уложить мясной фарш, сверху накрыть оставшимся картофельным пюре, смазать сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу 15-20 минут при температуре 220-280 С слоем не более 4-5 см. Требования. Поверхность ровная, без трещин. Вкус и запах свойственные картофелю с привкусом вареного мяса.

Омлет №79



Наименование блюда: **Омлет**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №79

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Яйцо 1С</u>	45	45
<u>Молоко</u>	60	60
<u>Масло сливочное</u>	3	3
<u>Соль пищевая йодированная</u>	0.25	0.25

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	7.85
Жиры, г	9.06
Углеводы, г	3.21
Калорийность, ккал	124.93
В1, мг	0.04
В2, мг	0.3
С, мг	0.18
Са, мг	100.82
Fe, мг	1.32

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезать на порционные куски. Требования: Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блюда не более 2,5-3 см.

Яйца вареные №213



Наименование блюда: **Яйца вареные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№213**

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Яйцо</u>	100	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	12.7
Жиры, г	11.5
Углеводы, г	0.7
Калорийность, ккал	157.5
В1, мг	0.08
В2, мг	0.45
С, мг	0
Са, мг	55
Fe, мг	2.5

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. Подают яйца очищенными по 1 и 1/2 шт. на порцию. Требования к качеству Внешний вид: круглоовальной формы, без трещин на поверхности Консистенция: умеренно плотная Цвет: белок - белый, желток - желтый Вкус: свежего вареного яйца, приятный Запах: свойственный свеже сваренным яйцам

Макаронные изделия отварные с маслом №205



Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные с маслом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №205

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Макаронные изделия</u>	50	50
<u>Масло сливочное</u>	5	5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.66
Жиры, г	2.81
Углеводы, г	17.58
Калорийность, ккал	110.32
В1, мг	0.04
В2, мг	0.02
С, мг	0
Са, мг	3.23
Fe, мг	0.74

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Макаронные изделия отваривают. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству Внешний вид: макароны уложены горкой, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная Цвет: белый с кремовым оттенком Вкус: отварных макаронных изделий и сливочного масла, умеренно соленый Запах: отварных макаронных изделий и сливочного масла

Суп молочный с макаронными изделиями №93



Наименование блюда: Суп молочный с макаронными изделиями

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №93

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Молоко</u>	70	70
<u>Вода питьевая</u>	100	100
<u>Вермишель</u>	8	8
или <u>Макаронные изделия фигурные</u>	8	8
или <u>Макаронные изделия</u>	8	8
<u>Сахар</u>	10	10
<u>Масло сливочное</u>	5	5

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.02
Жиры, г	2.8
Углеводы, г	9.12
Калорийность, ккал	73.8
В1, мг	0.04
В2, мг	0.11
С, мг	0.46
Са, мг	82.37
Fe, мг	0.27

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны -15-20 мин, лапшу 10-12 мин, вермишель 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности. Заправляют солью, сахаром, сливочным маслом. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: в жидкой части супа распределены макаронные изделия, сохранившие форму, на поверхности - сливочное масло Консистенция: макаронных изделий - мягкая Цвет: супа - молочно-белый, сливочного масла - желтый Вкус: молока и сливочного масла, умеренно сладкий Запах: продуктов, входящих в суп

Огурцы свежие №70



Наименование блюда: **Огурцы свежие**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №70

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Огурец, грунтовый</u>	106	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	0.8
Жиры, г	0.2
Углеводы, г	2.6
Калорийность, ккал	14

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления
Огурцы свежие подбирают по размеру так, чтобы на порцию приходился целый огурец. У огурцов отрезают хвостики. В случае наличия крупных огурцов – их разрезают вдоль на две половинки, огурцы длинноплодные – поперек. Температура подачи: 12°C. Срок реализации: не более двух часов с момента подготовки.

Помидоры свежие №71



Наименование блюда: **Помидоры свежие**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№71**

Вид обработки: **Без обработки**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Помидоры (томаты)</u>	118	100
или <u>Помидоры (томаты), парниковые</u>	102	100

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	1.1
Жиры, г	0.2
Углеводы, г	3.8
Калорийность, ккал	24

Технологическая карта приготовления блюда в:

Технология приготовления
Помидоры промыть, удалить плодоножки, подавать целыми или половинками. Температура подачи: от 10 до 14°C. Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Ватрушка «Снежная королева» со сгущенным молоком №595



Наименование блюда: **Ватрушка «Снежная королева» со сгущенным молоком**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №595

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Пшеничная мука, высшего сорта	70	70
Масло сливочное	15	15
Яйцо	1/4	1/4
Сахарный песок	10	10
Творог	40	40

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	11.57
Жиры, г	7.29
Углеводы, г	39.43
Калорийность, ккал	272.86
В1, мг	0.09
В2, мг	0.13
С, мг	0.06
Са, мг	59.77
Fe, мг	0.91

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления блюда
Масло сливочное растирают с мукой, в творог добавляют яйцо, сахар и перемешивают. На противень выкладывают один слой теста, затем творог и второй слой теста. выпекают при температуре 230-240 °С 6-8 мин. Готовую ватрушку разрезают на порционные куски и подают со сгущённым молоком. Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный.

