



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Большемуртинский детский сад № 2»

[Signature]
Л. Ю. Ваземиллер

« 29 » декабря 20 21 г.

Приказ 15/32

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении
«Большемуртинский детский сад № 2»

(Красноярский край, Большемуртинский район, пгт. Большая мурта, ул. Кирова, 48)

пгт. Большая Мурта
2021г.

1. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

Нездоровое питание и нездоровое пищевое поведение формируют у детей риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

При составлении меню руководствовались действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню для детей в дошкольных организациях, а также рекомендуемыми среднесуточными наборами продуктов для приготовления блюд.

При формировании меню - придерживаюсь следующих принципов здорового питания:

- 1) обеспечение разнообразия меню;
- 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) использование в меню пищевых продуктов:
 - 4.1. со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;
 - 4.2. содержащих пищевые волокна;
 - 4.3. обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто-бактериями;
- 5) оптимальный режим питания;
- 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд;
- 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Сбалансированное питание является одной из основных составляющих здоровья в любом возрасте, в том числе и у детей дошкольного возраста.

¹ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

развитие и здоровье. Первые 1000 дней жизни ребенка являются критическим периодом, когда питание и другие внешние факторы определяют пути будущего развития ребенка. Ранний возраст является также критическим периодом для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита (Баранов А.А., 2015). Помимо этого, фактор питания на фоне активного роста и развития оказывает влияние на реализацию генетического потенциала организма (Пырьева Е.А., 2010).

Кроме того, в данном возрастном периоде нередко нарушаются принципы здорового питания. Прежде всего это связано с быстрым переводом ребенка на так называемый «взрослый стол», что далеко не всегда соответствует возможностям пищеварительной системы и может приводить к избытку или дефициту поступления основных пищевых веществ, витаминов и микро- макронутриентов, и, как следствие, нарушениям пищевого, нервно-психического и иммунного статуса ребенка, развитию алиментарно-зависимых заболеваний. Частота встречаемости железодефицитной анемии среди детей раннего возраста составляет от 23 до 43 %. Дефицит в питании кальция, витамина D, цинка, йода, полиненасыщенных жирных кислот является распространенной проблемой для детей раннего детского возраста (1-3 года). Проблема избыточной массы тела у детей дошкольного возраста отмечается (по данным выборочных исследований) у 28,7 % мальчиков и 24,6 % девочек (Соболева Н. П., 2014). По оценкам ВОЗ, в 2016 году около 41 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение; около 14 % американских дошкольников (в возрасте 2–5 лет) страдали ожирением [Kuhl et al., 2014].

Для детей в возрасте 1–3 лет характерны интенсивные процессы развития и дифференцировки тканей, органов и систем. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунной системы, претерпевает существенные изменения пищеварительная система. Постепенно у детей развивается челюстно-лицевая мускулатура – к 3 годам ребенок умеет произвольно управлять органами артикуляции, имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Отмечается активный рост как эндокринной, так и экскреторной части поджелудочной железы, активизируется соко- и ферменто-выделительная функция ЖКТ.

Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания. Именно возрастная потребность детей в определенном наборе нутриентов определяет вид продуктов и способ их приготовления.

С учетом режима работы дошкольной организации определяется режим питания детей. Так дошкольные образовательные организации могут функционировать в режиме кратковременного пребывания (до 5 часов в день - 2 приема пищи), сокращенного дня (8 - 10-часового пребывания - завтрак, второй завтрак, обед и полдник), полного дня (10,5 - 12-часового пребывания

- завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин), продленного дня (13 - 14- часового пребывания) и круглосуточного пребывания детей (24 часа - завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

I. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сыр российский	10,4	10	2,3	3	0	35,8								
сыр российский	15,6	15	3,45	4,5	0	53,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сыр российский	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
сыр российский	0	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 53-19з-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
масло сливочное	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05								
масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
масло сливочное	0	0,01	22,5	0,07	0	0,8	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,1
масло сливочное	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного мас

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-2з -2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
огурец	33,9	30	0,2	0	0,8	4,2
огурец	67,8	60	0,4	0	1,6	8,4

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
огурец	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1
огурец	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственный огурцам.

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
томат	33,9	30	0,3	0,1	1,1	6,4
томат	67,8	60	0,6	0,2	2,2	12,8

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6
томат	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Технология приготовления:

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-4з-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
перец сладкий	33,9	30	0,4	0	1,5	7,7
перец сладкий	67,8	60	0,8	0	3	15,4

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0,02	0,03	75	0	60	0,6	49	2,4	2,1	4,8	0,15	0,9	0,03	2,1
перец сладкий	0,04	0,06	150	0	120	1,2	98	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах - сладкого перца.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;**Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
лук зеленый	4,1	3,6	0	0	0,1	0,7
огурец	11,9	10,5	0,1	0	0,3	1,5
томат	16,3	14,4	0,2	0	0,5	3,1
масло подсолнечное	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:		30	0,3	1,5	0,9	18,8

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
лук зеленый	0	0	12	0	1,08	0,4	9,3	3,6	0,7	0,9	0,04	0,1	0,02	2,5
огурец	0	0	1,05	0	1,05	0,8	15	2,4	1,5	4,4	0,06	0,3	0,03	1,8
томат	0,01	0,01	19,2	0	3,6	0,4	42	2	2,9	3,7	0,13	0,3	0,06	2,9
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	39	0	0,4	0	0,1	0	4	0	0
Выход:	0,01	0,01	32,2	0	5,73	40	66	8,4	5	9,2	0,23	4,7	0,11	7,2

Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0	0,2	1,4
огурец	23,7	21	0,2	0	0,5	3
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2
масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
Выход:		60	0,6	3,1	1,8	37,6

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
лук зеленый	0	0,01	24	0	2,16	0,7	19	7,2	1,3	1,9	0,07	0,1	0,04	5
огурец	0,01	0,01	2,1	0	2,1	1,7	30	4,8	2,9	8,8	0,13	0,6	0,06	3,6
томат	0,02	0,01	38,3	0	7,2	0,9	84	4	5,8	7,5	0,26	0,6	0,12	5,8
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,03	64,4	0	11,5	81	132	17	10	18	0,47	9,3	0,22	14

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;
Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
капуста белокочанная	46,9	37,5	0,7	0	1,8	10,1								
лук репчатый	3,8	3	0	0	0,2	1,2								
морковь	3,8	3	0	0	0,2	1								
сахар-песок	0,9	0,9	0	0	0,9	3,6								
масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		30	0,7	3	3,1	42,9								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,12	0	16,9	4,9	113	18	6	12	0,22	1,1	0,11	3,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,3	0,1	5,3	0,9	0,4	1,7	0,02	0,1	0,01	0,9
морковь	0	0	60	0	0,15	0,6	6	0,8	1,1	1,7	0,02	0,2	0	1,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	39	0	0,4	0	0,1	0	4	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,06	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	61,1	0	17,4	44	124	20	7,6	15	0,26	5,4	0,12	6,3

Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
капуста белокочанная	93,8	75	1,4	0,1	3,5	20,2								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		60	1,6	6,1	6,2	85,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,25	0	33,8	9,8	225	36	12	23	0,45	2,3	0,22	7,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,2	11	1,9	0,8	3,5	0,05	0,2	0,03	1,9
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,03	122	0	34,8	89	248	40	15	30	0,56	11	0,26	13

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной

машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
капуста белокочанная	31,5	25,2	0,5	0	1,2	6,8								
морковь	3,8	3	0	0	0,2	1								
сахар-песок	1,5	1,5	0	0	1,5	6								
масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	1,5	1,5	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		30	0,5	3	2,9	40,8								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,76	0	11,3	3,3	76	12	4	7,8	0,15	0,8	0,08	2,5
морковь	0	0	60	0	0,15	0,6	6	0,8	1,1	1,7	0,02	0,2	0	1,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	39	0	0,4	0	0,1	0	4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,06	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	60,8	0	11,6	43	82	13	5,2	9,6	0,17	4,9	0,08	4,2

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
капуста белокочанная	63	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
сахар-песок	3	3	0	0	3	12								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		60	1	6,1	5,8	81,5								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								

	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,51	0	22,7	6,6	151	24	8,1	16	0,3	1,5	0,15	5
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	122	0	23,1	85	163	27	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
яблоко	6,8	6	0	0	0,6	2,7								
капуста белокочанная	21,4	17,1	0,3	0	0,8	4,6								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	1,5	1,5	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		30	0,4	3	1,8	36,3								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яблоко	0	0	0,3	0	0,6	1,6	17	1	0,5	0,7	0,13	0,1	0,02	0,5
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,51	0	7,7	2,2	51	8,2	2,7	5,3	0,1	0,5	0,05	1,7
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	39	0	0,4	0	0,1	0	4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,06	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	121	0	8,66	44	80	11	5,6	9,4	0,27	4,9	0,08	5,5

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0	1,6	9,2
морковь	15	12	0,2	0	0,8	4
яблоко	13,6	12	0	0	1,2	5,3
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	3	3	0	0	0	0
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:		60	0,8	6	3,6	72,4

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,03	0	15,4	4,5	103	16	5,5	11	0,21	1	0,1	3,4
морковь	0,01	0,01	240	0	0,6	2,5	24	3,2	4,6	6,6	0,08	0,6	0,01	6,6
яблоко	0	0	0,6	0	1,2	3,1	33	1,9	1,1	1,3	0,26	0,2	0,04	1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,15	11

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продукт

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,03	0	15,4	4,5	103	16	5,5	11	0,21	1	0,1	3,4
морковь	0,01	0,01	240	0	0,6	2,5	24	3,2	4,6	6,6	0,08	0,6	0,01	6,6
яблоко	0	0	0,6	0	1,2	3,1	33	1,9	1,1	1,3	0,26	0,2	0,04	1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	242	0	17,3	88	160	22	11	19	0,56	9,9	0,15	11

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	9	6,6	0,1	0	1	4,6								
лук репчатый	5,6	4,5	0,1	0	0,3	1,7								
морковь	3,8	3	0	0	0,2	0,9								
свекла	5,6	4,5	0,1	0	0,4	1,7								
огурец соленый	11,2	9	0,1	0	0,1	0,9								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Выход:		30	0,4	2,6	2	33,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,01	0	0,12	0	0,53	0,3	31	0,6	1,3	3,3	0,05	0,3	0,02	2
лук репчатый	0	0	0	0	0,18	0,1	6,5	1,2	0,6	2,3	0,03	0,1	0,02	1,4
морковь	0	0	36	0	0,06	0,5	5	0,7	1	1,4	0,02	0,2	0	1,7
свекла	0	0	0,05	0	0,18	1,6	11	1,5	0,9	1,7	0,05	0,3	0,03	0,9
огурец соленый	0	0	0,27	0	0,18	76	11	1,8	1,1	1,9	0,05	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	22	0	0,2	0	0,1	0	3	0	0
Выход:	0,01	0	36,4	0	1,13	100	64	6,1	4,8	11	0,2	3,9	0,07	5,9

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	18	13,2	0,2	0	2	9,2
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8
свекла	11,2	9	0,1	0	0,7	3,5
огурец соленый	22,5	18	0,1	0	0,3	1,8
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0
Выход:		60	0,6	5,3	4,1	67,1

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,01	0,01	0,24	0	1,06	0,5	62	1,2	2,6	6,7	0,1	0,7	0,03	4
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
морковь	0	0	72	0	0,12	1	10	1,4	2	2,9	0,04	0,3	0,01	3,3
свекла	0	0	0,11	0	0,36	3,2	22	2,9	1,7	3,4	0,11	0,6	0,06	1,8
огурец соленый	0	0	0,54	0	0,36	152	21	3,6	2,2	3,8	0,09	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0	0,5	0	0,1	0	6	0	0
Выход:	0,01	0,01	72,9	0	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4	7,9	0,14	12

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 x 6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция: вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах - соответствуют виду овощей.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ

Номер рецептуры: 54-203-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
горошек зеленый консерв.	46,5	30	0,9	0,1	1,8	11,1								
Выход:		30	0,9	0,1	1,8	11,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	9	0	1,2	82	25	5,3	5,5	16	0,18	0	0,34	0
Выход:	0,02	0,01	9	0	1,2	82	25	5,3	5,5	16	0,18	0	0,34	0

Номер рецептуры: 54-203-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
горошек зеленый консерв.	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1								
Выход:		60	1,7	0,1	3,5	22,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консерв.	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0
Выход:	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0

Технология приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов. Температура подачи: не более 14 градусов С.

КУКУРУЗА САХАРНАЯ

Номер рецептуры: 54-213-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кукуруза консервированная	46,5	30	0,6	0,1	3,1	15,7

Выход:		30	0,6	0,1	3,1	15,7
---------------	--	-----------	------------	------------	------------	-------------

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0	0,01	0,36	0	0,58	91	34	11	3,4	11	0,09	0	0,13	5,4
Выход:	0	0,01	0,36	0	0,58	91	34	11	3,4	11	0,09	0	0,13	5,4

Номер рецептуры: 54-21з-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кукуруза консервированная	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Выход:		60	1,2	0,2	6,1	31,3

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11
Выход:	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11

Технология приготовления:

Кукурузу консервированную выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденную кукурузу раскладывают на порции. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
капуста белокочанная	350	280	4,7	0,2	12	69,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон	800	800	15	3,5	2,2	100,6								
Выход:		1000	23,1	28,1	28,6	461								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,11	0,16	525	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	74

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;
Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3
бульон	800	800	15	3,5	2,2	100,6
Выход:		1000	23,5	28,3	50,6	551,8

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32	
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7	
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0	
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12	
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	28	
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01	0	
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,16	0,21	673	0	33,8	535	1323	168	96	213	4,35	86	1,98	113	

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

Номер рецептуры: 54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон	750	750	14,1	3,3	2	94,3								
Выход:		1000	23,7	29	68,1	627,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;
Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 1 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
говядина I категории	128,8	114	19,9	16,1	0	224,2
яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3
томатное пюре	10	10	0,3	0	1,1	5,6
лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0
вода	10	10	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		1000	43,2	21,6	69,6	645

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
говядина I категории	0,05	0,14	0	0	0	56,3	308	9	22	186	2,68	8,2	0	72
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,15	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,16	4,4
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,76	55,6	1,8	4	6,1	0,17	0	0,06	0
лук репчатый	0,02	0,01	0	0	2	1,52	72,6	14	6,1	25	0,35	1,5	0,22	16
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,45	0,43	512	0,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,93	129	3,43	245

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части.

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленный бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		1000	25,8	13,9	92,5	598

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

В кипящий бульон кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с

луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки; консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;

Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	340	250	4,7	0,9	37,1	175,1								
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон	650	650	12,2	2,9	1,8	81,7								
Выход:		1000	33,4	23	81,4	665,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,22	0,14	4,5	0	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	13	0,59	75
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	144

Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле.

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный гороху; запах – гороха.

**СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);
Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 1 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон	850	850	16	3,7	2,3	106,9								
Выход:		1000	24,7	28,9	56,3	584,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,18	516	0	32,1	483	977	128	77	202	2,48	77	6,28	103

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	380,8	280	5,3	1	41,5	196,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
лук репчатый	40	32	0,4	0,1	2,4	11,7								
морковь	80	64	0,8	0,1	4	19,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
горбуша консерв.	180,8	160	31,4	8,2	0	199,2								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
Выход:		1000	39,5	19,2	62,2	578,3								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,28	0,97	46,5	8,7	3,9	16	0,22	1	0,14	9,9
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	17,4	0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3	688
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,4
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,32	0,41	873	17,6	29,2	1312	1886	335	173	545	4,48	159	60	844

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
морковь	64,2	51,4	0,6	0	3,2	15,8								
огурец	75	60	0,5	0,1	1,4	7,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	8,6	8,6	0	7,6	0	68								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	900	900	0	0	0	0								
Выход:		1000	5,9	8,5	48	291,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,85	0	8,23	3,91	485	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
морковь	0,02	0,03	617	0	1,03	8,2	85,3	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28
огурец	0,01	0,02	3,6	0	2,4	3,65	70,2	12	7,3	22	0,31	1,8	0,16	10
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,12	662	0	16,3	463	735	59	69	163	2,01	71	5,82	109

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 10-15 мин.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

СВЕКОЛЬНИК;**Номер рецептуры: 54-18с-2020 (от 1 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6								
томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4								
лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3								
морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6								
свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1								
сметана	24,4	24,4	0,6	3,2	0,8	34,6								
масло подсолнечное	19,5	19,5	0	17,2	0	154,4								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	4,9	4,9	0	0	0	0								
вода	682,9	682,9	0	0	0	0								
Выход:		1000	9	21,4	53,3	441,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,17	0,11	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	59
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,56	1,19	56,7	11	4,8	20	0,27	1,2	0,17	12
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	11
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,09	0	0,01	0,01	0,21	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1435	0,36	16	0,9	3,2	0,12	195	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,24	0,22	299	0	29,2	1525	1700	137	105	239	5,11	223	2,16	124

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;

Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	30	30	3,2	0,9	18,2	93,4
молоко	62,4	62,4	1,7	1,4	2,7	30,1
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
вода	31,2	31,2	0	0	0	0
Выход:		120	4,9	6,1	22,6	164,9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,09	0,01	0,54	0	0	2,3	53	7,1	22	61	0,7	1,4	0,71	8,4
молоко	0,02	0,07	8,24	0	0,32	24	76	66	7,6	49	0,05	5,6	1,1	12
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,5	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,11	0,09	25	0,08	0,32	203	130	76	29	112	0,78	31	1,86	21

Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	37,5	37,5	4,1	1,1	22,7	116,8
молоко	78	78	2,1	1,7	3,4	37,6
сахар-песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
вода	39	39	0	0	0	0
Выход:		150	6,3	7,6	28,2	206,2

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,11	0,01	0,67	0	0	2,9	66	8,9	27	76	0,88	1,7	0,89	11
молоко	0,02	0,09	10,3	0	0,41	30	95	82	9,5	61	0,07	7	1,37	16
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,13	0,11	31,2	0,1	0,41	254	162	95	37	140	0,99	39	2,33	26

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пишено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;
Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа овсяная	30	30	3,5	1,6	16,2	93,3								
молоко	60	60	1,6	1,3	2,6	28,9								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
Выход:		120	5,1	6,7	20,5	163,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,11	0,03	0	0	0	8	90	17	30	91	1,02	1,4	7,63	25
молоко	0,02	0,07	7,92	0	0,31	23	73	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,5	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,13	0,11	24,1	0,08	0,31	208	164	84	38	140	1,1	31	8,74	37

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа овсяная	37,5	37,5	4,3	2	20,3	116,7								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
сахар-песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2								
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	45	45	0	0	0	0								
Выход:		150	6,4	8,5	25,7	204,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,13	0,03	0	0	0	10	113	21	38	114	1,27	1,7	9,54	32
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	91	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,15	0,13	30,2	0,1	0,39	260	206	104	47	175	1,38	38	10,9	47

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;
Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа пшеничная	30	30	3,1	0,3	18,7	90,1								
молоко	63,6	63,6	1,7	1,4	2,8	30,6								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	32,4	32,4	0	0	0	0								
Выход:		120	4,8	5,5	23,2	162,1								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,06	0,02	0	0	0	3,9	57	11	16	72	1,23	0	18,7	0
молоко	0,02	0,08	8,4	0	0,33	24	77	67	7,8	50	0,06	5,7	1,12	13
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,5	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,11	24,6	0,08	0,33	205	136	81	24	124	1,32	30	19,8	13

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа пшеничная	37,5	37,5	3,9	0,4	23,4	112,6								
молоко	79,5	79,5	2,2	1,7	3,5	38,3								
сахар-песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2								
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	40,5	40,5	0	0	0	0								
Выход:		150	6,2	6,9	29	202,7								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,08	0,03	0	0	0	4,8	72	13	20	90	1,53	0	23,3	0
молоко	0,02	0,1	10,5	0	0,41	30	96	84	9,7	62	0,07	7,2	1,4	16
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0,14	30,7	0,1	0,41	257	170	101	29	155	1,64	37	24,8	16

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША "ДРУЖБА";

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа рисовая	9	9	0,6	0,1	6,1	27,3								
крупа пшеничная	6,6	6,6	0,7	0,2	4	20,6								
молоко	61,2	61,2	1,7	1,3	2,7	29,5								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	42	42	0	0	0	0								
Выход:		120	3	3,5	14,4	101,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	0,8	7,5	0,6	3,9	12	0,08	0,1	1,2	4,5
крупа пшеничная	0,02	0	0,12	0	0	0,5	12	1,6	4,8	13	0,16	0,3	0,16	1,9
молоко	0,02	0,07	8,08	0	0,32	23	74	65	7,5	48	0,05	5,5	1,08	12
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,07	16,3	0,04	0,32	201	94	69	16	74	0,32	30	2,47	19

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)	
крупа рисовая	11,2	11,2	0,7	0,1	7,6	34,2	
крупа пшеничная	8,2	8,2	0,9	0,2	5	25,7	
молоко	76,5	76,5	2,1	1,7	3,3	36,9	
сахар-песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2	
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	21,8	
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0	
вода	52,5	52,5	0	0	0	0	
Выход:		150	3,7	4,4	17,9	126,8	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1	9,3	0,8	4,9	15	0,1	0,2	1,49	5,6
крупа пшеничная	0,02	0	0,15	0	0	0,6	14	2	6	17	0,19	0,4	0,2	2,3
молоко	0,02	0,09	10,1	0	0,4	29	93	81	9,3	60	0,07	6,9	1,35	15
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	10,1	0,05	0	0,4	0,9	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,09	20,4	0,05	0,4	252	118	87	20	93	0,4	37	3,07	23

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
макаронные изделия	80	80	8,3	0,9	51,3	246,6
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
Выход:		1000	27,5	22,7	89,3	671,1

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,1	0,03	0	0	0	1,8	82	13	11	61	1,11	1,2	0	18
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,3	0,88	119	0,13	3,64	563	933	758	97	612	1,79	104	12,4	159

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ;

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа рисовая	18,5	18,5	1,2	0,2	12,4	56,1								
молоко	70,8	70,8	1,9	1,6	3,1	34,1								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	14								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	34,8	34,8	0	0	0	0								
Выход:		120	3,1	3,3	17,1	110,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,7	15	1,3	8	24	0,16	0,3	2,46	9,2
молоко	0,02	0,08	9,35	0	0,37	27	86	75	8,6	55	0,06	6,4	1,25	14
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,09	15,8	0,03	0,37	205	102	79	17	81	0,24	31	3,73	23

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крупа рисовая	23,1	23,1	1,5	0,2	15,6	70,1								
молоко	88,5	88,5	2,4	1,9	3,9	42,6								
сахар-песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	43,5	43,5	0	0	0	0								
Выход:		150	3,9	4	21,5	138,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	2,1	19	1,6	10	30	0,2	0,3	3,07	12
молоко	0,03	0,11	11,7	0	0,46	34	107	93	11	69	0,08	8	1,56	18
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,12	19,8	0,04	0,46	257	127	98	21	101	0,32	38	4,66	29

Технология приготовления:

Рисовую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – белый; вкус и запах – каши и масла.

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
макаронные изделия	40,8	40,8	4,2	0,5	26,2	125,8								
масло сливочное	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	244,8	244,8	0	0	0	0								
Выход:		120	4,3	3,9	26,2	157,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,05	0,02	0	0	0	0,9	42	6,8	5,7	31	0,57	0,6	0	9,4
масло сливочное	0	0,01	14,7	0,07	0	0,6	1,4	1,2	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,02	14,7	0,07	0	119	43	9,3	5,8	33	0,58	17	0,05	9,5

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	306	306	0	0	0	0								
Выход:		150	5,4	4,9	32,8	196,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,06	0,02	0	0	0	1,2	52	8,5	7,1	39	0,71	0,8	0	12
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,7	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	54	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
макаронные изделия	29,4	29,4	3,0	0,3	18,9	90,7								
горошек зеленый консерв.	7,5	6,6	0,2	0	0,4	2,5								
томатное пюре	7,2	7,2	0,2	0	0,8	4,1								
морковь	21,0	16,8	0,2	0	1,0	5,2								
укроп	0,7	0,6	0	0	0	0,2								
масло сливочное	7,2	7,2	0,1	4,6	0,1	41,9								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	176,4	176,4	0	0	0	0								
Выход:		120	3,8	4,9	21,2	144,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,04	0,01	0	0	0	0,7	30	4,9	4,1	22	0,41	0,4	0	6,8
горошек зеленый консерв.	0,01	0	1,99	0	0,26	18	5,5	1,2	1,2	3,6	0,04	0	0,07	0
томатное пюре	0	0	8,64	0	0,75	0,5	40	1,3	2,9	4,4	0,13	0	0,05	0
морковь	0,01	0,01	202	0	0,34	2,7	28	4	5,6	8	0,1	0,8	0,02	9,2
укроп	0	0	2,88	0	0,26	0,2	1,8	1,3	0,4	0,5	0,01	0	0,02	0,1
масло сливочное	0	0,01	19,4	0,1	0	0,8	1,8	1,5	0	1,9	0,02	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,02	235	0,1	1,61	141	107	15	14	41	0,71	17	0,22	16

Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4								
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5								
укроп	0,9	0,8	0	0	0	0,3								
масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	220,5	220,5	0	0	0	0								
Выход:		150	4,7	6,1	26,5	180,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,8	37,6	6,2	5,1	28	0,51	0,6	0	8,5
горошек зеленый консерв.	0,01	0	2,49	0	0,33	23	6,82	1,5	1,5	4,5	0,05	0	0,09	0
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50,1	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
морковь	0,01	0,01	252	0	0,42	3,4	34,9	5	6,9	10	0,13	1,1	0,02	12
укроп	0	0	3,6	0	0,32	0,3	2,22	1,6	0,5	0,7	0,01	0	0,02	0,1
масло сливочное	0	0,01	24,3	0,12	0	1	2,24	1,9	0	2,4	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,03	293	0,12	2,01	176	134	19	18	51	0,89	22	0,27	20

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут.

Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга; овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
макаронные изделия	35,7	35,7	3,7	0,4	22,9	110								
сыр российский	12,5	12	2,6	3,1	0	38,5								
масло сливочное	3,0	3,0	0	1,9	0	17,7								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	78,6	78,6	0	0	0	0								
Выход:		120	6,3	5,4	22,9	166,2								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,04	0,01	0	0	0	0,8	36	6	5	27	0,5	0,5	0	8,2
сыр российский	0	0,03	18,7	0,11	0,03	74	8,8	93	3,7	52	0,1	0	1,53	0
масло сливочное	0	0	8,21	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,04	26,9	0,15	0,03	193	46	101	8,7	80	0,62	17	1,55	8,3

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5
сыр российский	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	98,2	98,2	0	0	0	0
Выход:		150	7,9	6,8	28,6	207,7

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	1	45,5	7,5	6,2	34	0,62	0,7	0	10
сыр российский	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло сливочное	0	0	10,3	0,05	0	0,4	0,95	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	33,7	0,19	0,04	241	57,5	126	11	100	0,77	21	1,94	10

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	55,2	55,2	6,6	1,6	28,7	155,3
масло сливочное	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	81,6	81,6	0	0	0	0
Выход:		120	6,6	5,0	28,8	187,0

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа гречневая ядрица	0,17	0,09	0,66	0	0	1,3	174	9,7	96	143	3,22	1,8	2,77	13
масло сливочное	0	0,01	14,7	0,07	0	0,6	1,4	1,2	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,17	0,1	15,4	0,07	0	120	175	12	96	145	3,23	18	2,82	13

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа гречневая ядрица	69	69	8,2	2	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	102	102	0	0	0	0
Выход:		150	8,3	6,3	36	233,7

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа гречневая ядрица	0,21	0,11	0,83	0	0	1,6	218	12	120	179	4,02	2,3	3,46	16
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	43,2	43,2	2,9	0,4	29,1	131,1
масло сливочное	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	259,2	259,2	0	0	0	0
Выход:		120	3,0	3,8	29,2	162,8

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,02	0,02	0	0	0	3,9	36	3	19	56	0,38	0,6	5,74	22
масло сливочное	0	0,01	14,7	0,07	0	0,6	1,4	1,2	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	14,7	0,07	0	122	37	5,5	19	58	0,39	17	5,79	22

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	324	324	0	0	0	0
Выход:		150	3,7	4,8	36,5	203,5

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,9	44,8	3,8	23	70	0,47	0,8	7,18	27
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;**Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
репа	24	19,2	0,2	0	1,1	5,6								
картофель	52,2	38,4	0,7	0,2	5,7	26,9								
сметана	18	18	0,4	2,4	0,6	25,5								
мука пшеничная высший сорт	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,8								
капуста белокочанная	30	24	0,4	0	1,0	5,9								
лук репчатый	12	9,6	0,2	0	0,7	3,5								
морковь	24	19,2	0,2	0	1,2	5,9								
масло сливочное	0,9	0,9	0	0,6	0	5,3								
масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,8	0	25,3								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	19,7	19,7	0	0	0	0								
Выход:		120	2,2	5,9	10,9	106,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
репа	0,01	0,01	1,96	0	1,54	2,5	38	8,3	2,8	5,7	0,15	0,1	0,12	2,3
картофель	0,03	0,02	0,69	0	3,07	1,5	181	3,4	7,7	19	0,3	1,9	0,09	12
сметана	0	0,02	11,6	0	0,03	5,5	17	14	1,4	9,4	0,03	1,6	0,06	2,5
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,1	0,7	0,01	0	0,05	0,2
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,43	0	4,32	2,4	60	10	3,3	6,5	0,13	0,7	0,06	2,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,38	0,3	14	2,6	1,2	4,8	0,06	0,3	0,04	3
морковь	0,01	0,01	230	0	0,38	3,1	32	4,6	6,3	9,2	0,12	1	0,02	11
масло сливочное	0	0	2,44	0,01	0	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	141	0	1,6	0,1	0,3	0,02	19	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,06	247	0,01	9,73	156	343	45	23	56	0,82	25	0,45	33

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)	
репа	30	24	0,3	0	1,4	7	
картофель	65,3	48	0,9	0,2	7,1	33,6	
сметана	22,5	22,5	0,5	3	0,7	31,9	
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,5	
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,3	7,4	
лук репчатый	15	12	0,2	0	0,9	4,4	
морковь	30	24	0,3	0	1,5	7,4	
масло сливочное	1,1	1,1	0	0,7	0	6,6	
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6	
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	
вода	24,6	24,6	0	0	0	0	
Выход:		150	2,8	7,4	13,6	133,4	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
репа	0,01	0,01	2,45	0	1,92	3,1	47,4	10	3,6	7,1	0,19	0,1	0,15	2,9
картофель	0,04	0,03	0,86	0	3,84	1,8	226	4,2	9,6	24	0,38	2,4	0,11	14
сметана	0	0,02	14,5	0	0,04	6,8	21,7	17	1,8	12	0,04	2	0,08	3,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,14	0,2	0,2	0,9	0,01	0	0,06	0,3
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	74,7	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,08	3
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,7
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	39,8	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0,02	13
масло сливочное	0	0	3,05	0,01	0	0,1	0,28	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,08	309	0,01	12,2	169	429	56	29	70	1,02	27	0,56	41

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом из расчета 45 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-1соус-2020) и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	137,1	100,8	1,9	0,3	15,0	70,6
молоко	19,2	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
масло сливочное	5,4	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Выход:		120	2,6	4,2	15,8	111,5

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,82	0	8,06	3,8	475	8,9	20	51	0,79	5	0,24	30
молоко	0,01	0,02	2,54	0	0,1	7,3	23	20	2,3	15	0,02	1,7	0,34	3,8
масло сливочное	0	0,01	14,7	0,07	0	0,6	1,4	1,2	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,10	0,09	19	0,07	8,16	129	500	32	23	68	0,82	23	0,62	34

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2								
молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	3,2	5,2	19,8	139,4								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,11	0,07	2,27	0	10,1	4,8	594	11	25	64	0,99	6,3	0,3	38
молоко	0,01	0,03	3,17	0	0,12	9,1	29	25	2,9	19	0,02	2,2	0,42	4,8
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,7	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ
Номер рецептуры: 54-24г-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кабачок	24	19,2	0,1	0,1	0,8	4,1
капуста белокочанная	30	24	0,4	0	1	5,9
морковь	24	19,2	0,2	0	1,2	5,9
картофель	52,2	38,4	0,7	0,1	5,7	26,9
сметана	18	18	0,4	2,4	0,6	25,5
мука пшеничная высший сорт	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,7
горошек зеленый консерв.	9,3	6	0,2	0	0,4	2,2
масло сливочное	0,9	0,9	0	0,6	0	5,2
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	19,8	19,8	0	0	0	0
Выход:		120	2,1	7,4	10,3	116,4

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кабачок	0	0	0,58	0	1,15	0,3	38	2,5	1,5	2	0,07	0	0,03	0,8
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,43	0	4,32	2,4	60	10	3,3	6,5	0,13	0,7	0,06	2,4
морковь	0,01	0,01	230	0	0,38	3,1	32	4,6	6,4	9,2	0,12	1	0,02	11
картофель	0,03	0,02	0,69	0	3,07	1,5	181	3,4	7,7	19	0,3	1,9	0,09	12
сметана	0	0,01	11,6	0	0,03	5,5	17	14	1,4	9,4	0,03	1,6	0,06	2,5
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,1	0,7	0,01	0	0,05	0,2
горошек зеленый консерв.	0	0	1,8	0	0,24	16	4,9	1,1	1,1	3,2	0,04	0	0,07	0
масло сливочное	0	0	2,43	0,01	0	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	124	0	1,4	0,1	0,3	0,01	17	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	248	0,01	9,19	153	334	37	22	51	0,71	22	0,39	28

Номер рецептуры: 54-24г-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кабачок	30	24	0,1	0,1	1	5,1
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,3	7,4
морковь	30	24	0,3	0	1,5	7,4
картофель	65,3	48	0,9	0,1	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3	0,8	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,4
горошек зеленый консерв.	11,6	7,5	0,3	0	0,5	2,8
масло сливочное	1,1	1,1	0	0,8	0	6,5
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	24,8	24,8	0	0	0	0
Выход:		150	2,6	9,3	12,9	145,5

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кабачок	0	0	0,73	0	1,44	0,4	47	3,2	1,9	2,5	0,09	0	0,04	1,1
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	75	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,08	3
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	40	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0,03	13
картофель	0,04	0,03	0,86	0	3,84	1,8	226	4,2	9,6	24	0,38	2,4	0,11	14
сметана	0	0,01	14,5	0	0,04	6,8	22	17	1,8	12	0,04	2	0,08	3,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,1	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,06	0,3
горошек зеленый консерв.	0	0	2,25	0	0,3	21	6,2	1,3	1,4	4,1	0,05	0	0,09	0
масло сливочное	0	0	3,04	0,01	0	0,1	0,3	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0	1,7	0,1	0,3	0,01	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,06	310	0,01	11,5	191	418	47	27	64	0,89	28	0,49	35

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют шашками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с маслом до полуготовности, добавляют запеченный картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10-15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1соус-2020) и тушат в соусе еще 10-15 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой величины; консистенция: мягкая, сочная; форма нарезки сохранилась, допускается часть разварившегося картофеля; не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

3.5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-10-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
яйцо куриное	67,7	61,5	7,3	6,2	0,4	87								
молоко	38,5	38,5	1,1	0,9	1,7	18,5								
масло сливочное	7,7	7,7	0,1	4,9	0,1	44,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		100	8,5	11,9	2,1	150,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,03	0,21	96	1,35	0	63	72	30	6,4	103	1,34	12	16,6	34
молоко	0,01	0,05	5,08	0	0,2	15	47	41	4,7	30	0,03	3,5	0,68	7,7
масло сливочное	0	0,01	20,7	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98	0	1,1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
Выход:	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42

Номер рецептуры: 54-10-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)								
	брутто	нетто												
яйцо куриное	101,5	92,3	11	9,3	0,6	130,5								
молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,5	27,8								
масло сливочное	11,5	11,5	0,1	7,3	0,1	66,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	12,7	17,9	3,2	225,2								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,32	144	2,03	0	94	107	45	9,6	154	2,01	18	24,9	51
молоко	0,02	0,07	7,62	0	0,3	22	70	61	7	45	0,05	5,2	1,02	12
масло сливочное	0	0,01	31,1	0,15	0	1,3	2,9	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,07	0,4	183	2,18	0,3	264	180	110	17	203	2,09	44	26,1	63

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ;
Номер рецептуры: 54-2о-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
яйцо куриное	44	40	4,8	4,1	0,3	56,5								
молоко	40	40	1,1	0,9	1,7	19,3								
горошек зеленый консерв.	30	19,3	0,5	0,1	1,1	7,1								
масло сливочное	3,3	3,3	0	2,1	0,1	19,4								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		100	6,4	7,1	3,2	102,3								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22
молоко	0,01	0,05	5,28	0	0,21	15	48	42	4,9	31	0,03	3,6	0,71	8
горошек зеленый консерв.	0,01	0,01	5,8	0	0,77	53	16	3,4	3,5	10	0,12	0	0,22	0
масло сливочное	0	0	9	0,05	0	0,4	0,8	0,7	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
Выход:	0,05	0,19	82,5	0,93	0,98	188	112	67	13	110	1,03	22	11,8	30

Номер рецептуры: 54-2о-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8								
молоко	60	60	1,6	1,3	2,6	28,9								
горошек зеленый консерв.	45	29	0,8	0,1	1,7	10,7								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	9,6	10,7	4,8	153,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61	70	29	6,3	100	1,3	12	16,2	33
молоко	0,02	0,07	7,92	0	0,31	23	73	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	8,7	0	1,16	79	24	5,1	5,3	16	0,18	0	0,33	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,29	124	1,39	1,47	281	168	100	19	164	1,55	33	17,6	45

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена, горошек распределен равномерно; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;**Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яйцо куриное	62,9	57,1	6,8	5,8	0,3	80,8
молоко	35,7	35,7	1	0,8	1,5	17,2
сыр российский	23	22,1	4,8	5,7	0	71
масло сливочное	7,1	7,1	0,1	4,5	0,1	41,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		100	12,7	16,9	1,9	210,5

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,03	0,2	89,1	1,26	0	58	66	28	6	95	1,24	11	15,4	31
молоко	0,01	0,04	4,72	0	0,19	14	43	38	4,4	28	0,03	3,2	0,63	7,1
сыр российский	0,01	0,05	34,5	0,21	0,06	136	16	171	6,7	96	0,19	0	2,83	0
масло сливочное	0	0,01	19,3	0,09	0	0,8	1,8	1,5	0	1,9	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
Выход:	0,05	0,3	148	1,57	0,25	287	128	239	17	222	1,49	25	18,9	39

Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2
молоко	53,6	53,6	1,5	1,2	2,3	25,8
сыр российский	34,5	33,2	7,2	8,6	0	106,5
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	6,8	0,1	62,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Выход:		150	19	25,3	2,9	315,8

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,04	0,3	134	1,89	0	87	100	41	9	143	1,86	17	23,2	47
молоко	0,02	0,06	7,08	0	0,28	20	65	57	6,5	42	0,05	4,8	0,94	11
сыр российский	0,01	0,08	51,8	0,32	0,09	204	24	257	10	144	0,29	0	4,24	0
масло сливочное	0	0,01	28,9	0,14	0	1,2	2,7	2,3	0	2,8	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,45	221	2,35	0,37	431	191	359	26	333	2,23	38	28,4	58

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;**Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 1 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
яйцо куриное	44	40	4,8	4	0,3	56,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг;					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se,								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22

Технология приготовления:

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - круглоовальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;**Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	111,6	111,6	22	4,88	3,04	144,48
сметана	4,16	4,16	0,08	0,56	0,16	5,92
сухари панировочные	4,16	4,16	0,4	0,08	2,56	12,4
яйцо куриное	3,52	3,2	0,4	0,32	0	4,56
крупа манная	7,76	7,76	0,72	0,08	4,96	23,6
сахар-песок	7,76	7,76	0	0	7,04	28,16
масло сливочное	4,16	4,16	0	2,64	0,08	24,24
соль поваренная йодированная	0,32	0,32	0	0	0	0
вода	28,8	28,8	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
Выход:		120	23,6	8,56	17,84	243,36

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,03	0,23	22,1	0	0,22	35	104	161	22	214	0,39	10	29,5	36
сметана	0	0	2,67	0	0,01	1,3	4	3,2	0,3	2,2	0,01	0,4	0,02	0,6
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	17	6,6	1,1	1,7	4,5	0,12	0	0,92	0
яйцо куриное	0	0,01	4,99	0,07	0	3,3	3,7	1,6	0,3	5,3	0,07	0,6	0,86	1,8
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	8,4	1,4	1,2	5,7	0,06	0	0	1,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0	11,2	0,06	0	0,5	1	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,24	41	0,13	0,23	151	128	170	26	233	0,7	24	31,3	40

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
творог	139,5	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6								
сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,4								
сухари панировочные	5,2	5,2	0,5	0,1	3,2	15,5								
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7								
крупа манная	9,7	9,7	0,9	0,1	6,2	29,5								
сахар-песок	9,7	9,7	0	0	8,8	35,2								
масло сливочное	5,2	5,2	0	3,3	0,1	30,3								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
ванилин	0	0	0	0	0	0								
Выход:		150	29,5	10,7	22,3	304,2								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,04	0,29	27,6	0	0,28	43	130	201	28	267	0,49	13	36,8	45
сметана	0	0	3,34	0	0,01	1,6	5	4	0,4	2,7	0,01	0,5	0,02	0,7
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	21	8,2	1,4	2,1	5,6	0,15	0	1,15	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,7	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	10	1,7	1,5	7,2	0,08	0	0	1,9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	0	0	0,03	0	0	0
масло сливочное	0	0	14	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,3	51,2	0,16	0,29	189	160	213	32	291	0,87	30	39,1	50

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; на разрезе – белый; вкус и запах - творожный с ванилином. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

СЫРНИКИ;**Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
творог	45	45	8,9	2	1,2	58,3								
яйцо куриное	1,9	1,7	0,2	0,2	0	2,4								
крупа манная	3,7	3,7	0,4	0	2,4	11,2								
мука пшеничная высший сорт	3,3	3,3	0,3	0	2,1	10,1								
сметана	1,7	1,7	0	0,2	0,1	2,4								
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2								
масло сливочное	0,7	0,7	0	0,4	0	4,1								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
ванилин	0	0	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		61,2												
Выход:		50	9,8	2,8	10,3	106,7								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,01	0,09	8,91	0	0,09	14	42	65	9	86	0,16	4,1	11,9	14
яйцо куриное	0	0,01	2,65	0,04	0	1,7	2	0,8	0,2	2,8	0,04	0,3	0,46	0,9
крупа манная	0	0	0	0	0	0,1	4	0,7	0,6	2,7	0,03	0	0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	3,3	0,5	0,5	2,5	0,03	0,1	0,17	0,7
сметана	0	0	1,09	0	0	0,5	1,6	1,3	0,1	0,9	0	0,2	0,01	0,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	1,89	0,01	0	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	29	0	0,3	0	0,1	0	4	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,1	14,5	0,05	0,09	46	53	69	10	95	0,27	8,6	12,5	17

Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
творог	90	90	17,8	4	2,4	116,6
яйцо куриное	3,8	3,4	0,4	0,4	0	4,8
крупа манная	7,4	7,4	0,8	0	4,8	22,4
мука пшеничная высший сорт	6,6	6,6	0,6	0	4,2	20,2
сметана	3,4	3,4	0	0,4	0,2	4,8
сахар-песок	10	10	0	0	9	36,4
масло сливочное	1,4	1,4	0	0,8	0	8,2
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		61,2×2				
Выход:		100	19,6	5,6	20,6	213,4

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,02	0,18	17,8	0	0,18	28	84	130	18	172	0,32	8,1	23,8	29
яйцо куриное	0	0,02	5,3	0,08	0	3,5	4	1,6	0,4	5,7	0,08	0,7	0,92	1,9
крупа манная	0	0	0	0	0	0,2	8	1,3	1,2	5,5	0,06	0	0	1,5
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,2	6,7	1	0,9	4,9	0,06	0,1	0,34	1,5
сметана	0	0	2,18	0	0	1	3,3	2,6	0,3	1,8	0	0,3	0,02	0,5
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0	3,78	0,02	0	0,2	0,3	0,3	0	0,4	0	0	0,02	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,6	0	0,1	0	8	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,2	29,1	0,1	0,18	92	106	138	21	191	0,54	17	25,1	34

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой.

Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.

3.6. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-Зр-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
минтай (филе)	54,2	48	7,2	0,4	0	32,1								
хлеб пшеничный	11,4	11,4	0,8	0,1	5,1	24,4								
яйцо куриное	4	3,6	0,4	0,4	0	5,1								
масло сливочное	1,2	1,2	0	0,8	0	7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,4	8,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		72,8												
Выход:		60	8,4	1,7	5,1	68,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,04	0,04	2,88	0,1	0,1	15	167	17	23	100	0,33	72	6,72	336
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	43	8,8	2	1,4	6,5	0,11	0,4	0,6	1,7
яйцо куриное	0	0,01	5,62	0,08	0	3,7	4,2	1,7	0,4	6	0,08	0,7	0,97	2
масло сливочное	0	0	3,24	0,02	0	0,1	0,3	0,3	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	71	0	0,8	0,1	0,2	0,01	9,6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	11,7	0,2	0,1	132	181	22	25	113	0,53	83	8,3	340

Номер рецептуры: 54-Зр-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
минтай (филе)	72,3	64	9,6	0,5	0	42,8								
хлеб пшеничный	15,2	15,2	1,1	0,1	6,8	32,5								
яйцо куриное	5,3	4,8	0,5	0,5	0	6,8								
масло сливочное	1,6	1,6	0	1,1	0	9,3								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	11,2	11,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		97,1												
Выход:		80	11,2	2,3	6,8	91,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,84	0,13	0,13	19	223	23	31	134	0,44	96	8,96	448
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	58	12	2,7	1,9	8,6	0,15	0,5	0,8	2,2
яйцо куриное	0	0,01	7,49	0,11	0	4,9	5,6	2,3	0,5	8	0,11	1	1,29	2,6
масло сливочное	0	0	4,32	0,03	0	0,2	0,4	0,3	0	0,4	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,07	15,7	0,27	0,13	176	241	29	33	151	0,71	110	11,1	453

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	45,8	40,5	6,1	0,3	0	27,1
хлеб пшеничный	8,4	8,4	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	4	3,6	0,4	0,4	0	5,1
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,4
лук репчатый	10,5	8,4	0,1	0	0,6	3,1
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
вода	12,6	12,6	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		21×4				
Выход:		60	7,7	4,9	7,5	104,2

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,03	0,04	2,43	0,08	0,08	12	141	14	19	85	0,28	61	5,67	284
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	32	6,5	1,5	1	4,7	0,08	0,3	0,44	1,2
яйцо куриное	0	0,01	5,62	0,08	0	3,7	4,2	1,7	0,4	6	0,08	0,7	0,97	2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,1	0,8	0,7	3,8	0,05	0,1	0,27	1,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,33	0,3	12	2,3	1	4,2	0,06	0,3	0,04	2,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	8,05	0,16	0,41	269	169	23	23	104	0,57	92	7,39	290

Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
минтай (филе)	61,1	54	8,1	0,4	0	36,1
хлеб пшеничный	11,2	11,2	0,8	0,1	4,9	23,9
яйцо куриное	5,3	4,8	0,5	0,5	0	6,8
мука пшеничная высший сорт	6,7	6,7	0,7	0,1	4,3	20,5
лук репчатый	14	11,2	0,1	0	0,8	4,1

масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	1,1	1,1	0	0	0	0
вода	16,8	16,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		21×5				
Выход:		80	10,3	6,5	10	138,9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,04	0,05	3,24	0,11	0,11	16	188	19	26	113	0,37	81	7,56	378
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	42	8,6	2	1,4	6,3	0,11	0,4	0,59	1,6
яйцо куриное	0	0,01	7,49	0,11	0	4,9	5,6	2,3	0,5	8	0,11	1	1,29	2,6
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	6,8	1,1	0,9	5	0,07	0,1	0,36	1,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,44	0,3	16	3	1,4	5,6	0,08	0,3	0,05	3,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,07	10,7	0,21	0,55	358	226	31	30	138	0,76	123	9,85	387

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

вкус и запах – рыбный.

3.7. БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ; Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	0,0	85,2	0,0	0,0	0	0,0
морковь	5,5	4,4	0,1	0	0,3	1,4
петрушка (корень)	1,0	0,8	0	0	0,1	0,4
сметана	15	15	0,4	2,0	0,5	21,2
мука пшеничная высший сорт	0,8	0,8	0,1	0	0,5	2,4
лук репчатый	1,5	1,2	0	0	0,1	0,5
масло сливочное	0,8	0,8	0	0,5	0	4,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	65,6	65,6	0	0	0	0
Выход:		60	9	9,3	1,5	125,6

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	говядина 1 категории	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
морковь	0	0	52,6	0	0,09	0,7	7,27	1	1,4	2,1	0,03	0,2	0,01	2,4
петрушка (корень)	0	0	0,01	0	0,11	0	2,21	0,4	0,2	0,5	0,01	0	0	0,9
сметана	0	0,02	9,63	0	0,02	4,6	14,4	12	1,2	7,8	0,02	1,4	0,05	2,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	0,79	0,1	0,1	0,6	0,01	0	0,04	0,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,05	0	1,74	0,3	0,1	0,6	0,01	0	0,01	0,4
масло сливочное	0	0	2,11	0,01	0	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,08	64,3	0,01	0,27	73	158	18	12	91	1,22	11	0,11	36

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	73	64,6	11,3	9,1	0	127
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8
петрушка (корень)	1,3	1	0	0	0,1	0,5
сметана	20	20	0,5	2,6	0,7	28,3
мука пшеничная высший сорт	1	1	0,1	0	0,7	3,2
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6
масло сливочное	1	1	0	0,7	0	6,1
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	87,4	87,4	0	0	0	0
Выход:		80	12	12,4	2	167,5

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина I категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,69	1,4	1,9	2,8	0,04	0,3	0,01	3,2
петрушка (корень)	0	0	0,01	0	0,15	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
сметана	0	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,05	0,2	0,1	0,8	0,01	0	0,05	0,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0,1	2,32	0,4	0,2	0,8	0,01	0,1	0,01	0,5
масло сливочное	0	0	2,81	0,01	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,1	85,7	0,01	0,36	98	210	24	16	121	1,63	15	0,15	49

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5-10 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
говядина 1 категории	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0								
лук репчатый	8,7	7,0	0,1	0	0,5	2,6								
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0	1,2	5,7								
томатное пюре	5,5	5,5	0,2	0	0,6	3,1								
масло сливочное	3,2	3,2	0	2,0	0,1	18,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	80,3	80,3	0	0	0	0								
Выход:		60	10,1	9,8	2,4	139,2								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,28	0,2	10,1	1,9	0,8	3,5	0,05	0,2	0,03	2,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,9	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4
томатное пюре	0	0	6,57	0	0,57	0,4	30,5	1	2,2	3,3	0,1	0	0,03	0
масло сливочное	0	0	8,71	0,05	0	0,4	0,8	0,7	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,07	15,3	0,05	0,85	73	193	8,7	14	100	1,49	10	0,19	38

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
говядина 1 категории	83,6	74	12,9	10,4	0	145,5								
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1								
масло сливочное	4,3	4,3	0	2,7	0,1	25								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	107	107	0	0	0	0								
Выход:		80	13,5	13,1	3,2	185,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	37	200	5,9	14	121	1,74	5,3	0	47
лук репчатый	0	0	0	0	0,37	0,3	13,5	2,5	1,1	4,7	0,06	0,3	0,04	2,9
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
томатное пюре	0	0	8,76	0	0,76	0,6	40,6	1,3	2,9	4,5	0,13	0	0,04	0
масло сливочное	0	0	11,6	0,06	0	0,5	1,07	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее

мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;

Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	27,1	24	4,2	3,4	0	47,2
лук репчатый	4,5	3,6	0,0	0	0,3	1,3
крупа рисовая	3	3	0,2	0	2	9,1
капуста белокочанная	45	36	0,6	0	1,5	8,9
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	18	18	0	0	0	0
Масса полуфабриката		86,6				
Выход:		60	5	4,5	3,8	77

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	говядина 1 категории	0,01	0,03	0	0	0	12	64,9	1,9	4,6	39	0,56	1,7	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,14	0,1	5,23	1	0,4	1,8	0,03	0,1	0,02	1,1
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,3	2,49	0,2	1,3	3,9	0,03	0	0,4	1,5
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,65	0	6,48	3,6	89,6	15	5	9,7	0,19	1,1	0,1	3,6
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	53	0,01	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,04	5,51	0,02	6,62	69	163	19	11	55	0,81	10	0,54	21

Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
говядина 1 категории	36,1	32,0	5,6	4,5	0,0	62,9
лук репчатый	6	4,8	0	0	0,4	1,7
крупа рисовая	4	4	0,3	0	2,7	12,1
капуста белокочанная	60	48	0,8	0	2	11,9
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	14
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
вода	24	24	0	0	0	0
Масса полуфабриката		115,5				
Выход:		80	6,7	6	5,1	102,7

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	говядина 1 категории	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,8	86,6	2,5	6,1	52,3	0,7	2,3	0,0
лук репчатый	0	0	0	0	0,19	0,1	6,97	1,3	0,6	2,4	0,04	0,1	0,03	1,5
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,4	3,32	0,3	1,7	5,2	0,04	0,1	0,53	2
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,87	0	8,64	4,7	120	20	6,7	13	0,25	1,4	0,13	4,8
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	71	0,01	0,8	0	0,2	0	9,6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,05	7,35	0,03	8,83	92	217	26	15	74	1,08	14	0,72	29

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус, запах соответствующий тушеному мясу с капустой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
говядина 1 категории	58,3	51,6	9,0	7,3	0,0	101,4								
хлеб пшеничный	11,4	11,4	0,8	0,1	5,1	24,5								
молоко	13,8	13,8	0,4	0,3	0,6	6,6								
сухари панировочные	6,6	6,6	0,7	0,1	4,1	19,8								
масло сливочное	4,2	4,2	0	2,7	0,1	24,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката		87,9												
Выход:		60	11	10,5	9,9	177								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	25,5	140	4,1	9,9	84,4	1,2	3,7	0,0	33
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	43	8,83	2	1,4	6,5	0,11	0,4	0,61	1,7
молоко	0	0,02	1,82	0	0,07	5,3	16,8	15	1,7	11	0,02	1,2	0,24	2,8
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	27	10,5	1,8	2,7	7,2	0,19	0	1,47	0
масло сливочное	0	0,01	11,4	0,06	0	0,5	1,06	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6,4	0	0
Выход:	0,04	0,1	13,3	0,06	0,07	149	177	24	16	110	1,55	12	2,36	37

Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката		109,9												
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности,

затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	50,6	44,8	9,9	0,7	0,2	47,1
сухари панировочные	6,6	6,6	0,7	0,1	4,1	19,8
хлеб пшеничный	7,4	7,4	0,6	0,1	3,4	15,9
молоко	10,3	10,3	0,3	0,2	0,5	5,0
масло подсолнечное	1,7	1,7	0	1,4	0	13,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	6,8	6,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката		77,8				
Выход:		60	11,5	2,6	8,1	101,1

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,02	0,02	2,42	0	0,32	20	109	3,2	34	67	0,54	2,7	8,99	58
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	27	10,5	1,8	2,7	7,2	0,19	0	1,47	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	28	5,74	1,3	0,9	4,2	0,07	0,2	0,39	1,1
молоко	0	0,02	1,36	0	0,06	3,9	12,5	11	1,3	8,1	0,01	0,9	0,18	2,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,05	3,78	0	0,38	127	137	18	38	86	0,82	10	11	61

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
вода	8,5	8,5	0	0	0	0
Масса полуфабриката		97,3				
Выход:		75	14,4	3,2	10,1	126,4

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	84,7	62,3	1,2	0,2	9,2	43,6
говядина 1 категории	68,5	60,6	10,6	8,5	0	119,2
томатное пюре	3,9	3,9	0,1	0	0,4	2,2
лук репчатый	10,3	8,3	0,1	0	0,6	3
масло сливочное	3,9	3,9	0	2,5	0	22,7
лавровый лист	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		120	12	11,2	10,2	190,7

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,05	0,03	1,12	0	4,98	2,4	294	5,5	12	31	0,49	3,1	0,15	19
говядина 1 категории	0,03	0,07	0	0	0	30	164	4,8	12	99	1,42	4,4	0	38
томатное пюре	0	0	4,68	0	0,41	0,3	21,7	0,7	1,6	2,4	0,07	0	0,02	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,33	0,3	12	2,3	1	4,2	0,06	0,3	0,04	2,6
масло сливочное	0	0	10,5	0,05	0	0,4	0,97	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
лавровый лист	0	0	0,03	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	141	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	19	0	0
Выход:	0,08	0,1	16,4	0,05	5,72	175	492	16	27	138	2,07	27	0,24	60

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				

картофель	105,9	77,9	1,5	0,3	11,5	54,5								
говядина I категории	85,6	75,8	13,3	10,6	0	149,0								
томатное пюре	4,9	4,9	0,1	0	0,5	2,8								
лук репчатый	12,9	10,4	0,1	0	0,8	3,8								
масло сливочное	4,9	4,9	0	3,1	0	28,4								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
Выход:		150	15	14	12,8	238,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,06	0,04	1,4	0	6,23	3	367	6,9	16	39	0,61	3,9	0,19	23
говядина I категории	0,04	0,09	0	0	0	37	205	6	15	124	1,78	5,5	0	48
томатное пюре	0	0	5,85	0	0,51	0,4	27,1	0,9	2	3	0,09	0	0,03	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,41	0,3	15	2,8	1,3	5,2	0,08	0,3	0,05	3,2
масло сливочное	0	0	13,2	0,06	0	0,6	1,21	1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0,05	1,9	0,1	0,4	0,01	24	0	0
Выход:	0,1	0,13	20,5	0,06	7,15	218	615	20	33	173	2,59	34	0,3	74

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: *Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.*

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;
Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	114,6	91,7	1,6	0,1	3,9	22,6
лук репчатый	8	6,4	0,1	0	0,5	2,4
морковь	4	3,2	0	0	0,2	1
сахар-песок	2,4	2,4	0	0	2,2	8,7
мука пшеничная высший сорт	1	1	0,1	0	0,6	2,9
говядина 1 категории	72,3	64	11,2	9	0	125,9
томатное пюре	4,8	4,8	0,2	0	0,5	2,7
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9
масло подсолнечное	0,3	0,3	0	0,3	0	2,4
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,2
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		120	13,2	13,2	8	203,7

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,65	0	16,5	9,1	228	39	13	25	0,48	2,8	0,24	9,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,33	1,8	0,8	3,2	0,04	0,2	0,03	2
морковь	0	0	38,2	0	0,06	0,5	5,28	0,8	1,1	1,5	0,02	0,2	0	1,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	0,97	0,2	0,1	0,7	0,01	0	0,05	0,2
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	173	5,1	12	105	1,5	4,6	0	40
томатное пюре	0	0	5,76	0	0,5	0,4	26,7	0,8	1,9	2,9	0,08	0	0,03	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,49	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,11	0	0,01	0	0,26	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	141	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	19	0	0
Выход:	0,05	0,12	61,9	0,08	17,3	184	446	51	29	140	2,18	27	0,4	54

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
капуста белокочанная	143,3	114,6	2	0,1	4,9	28,3
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	3
морковь	5	4	0	0	0,3	1,3
сахар-песок	3	3	0	0	2,8	10,9
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,8	3,6
говядина 1 категории	90,4	80	14	11,3	0	157,4
томатное пюре	6	6	0,3	0	0,6	3,4
масло сливочное	7,5	7,5	0	4,8	0,1	43,6
масло подсолнечное	0,4	0,4	0	0,4	0	3
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
Выход:		150	16,5	16,5	10	254,6

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,06	0	20,6	11	285	48	16	31	0,6	3,4	0,3	11
лук репчатый	0	0	0	0	0,33	0,3	11,7	2,2	1	4,1	0,05	0,2	0,04	2,5
морковь	0	0	47,7	0	0,08	0,6	6,6	1	1,3	1,9	0,03	0,2	0	2,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,08	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,21	0,2	0,2	0,9	0,01	0	0,06	0,3
говядина I категории	0,04	0,1	0	0	0	40	217	6,3	15	131	1,88	5,8	0	50
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,63	0,5	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,86	1,6	0	2	0,01	0	0,06	0,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,14	0	0,01	0	0,33	0,6	0,1	0,1	0,03	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0,05	1,9	0,1	0,4	0,01	24	0	0
Выход:	0,06	0,15	77,4	0,1	21,7	230	557	63	36	175	2,73	34	0,5	67

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным луком, нарезанным мелкими кубиками, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию) и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
морковь	15	12	0,1	0	0,8	3,7								
крупа рисовая	32,6	32,6	2,1	0,3	22	99,1								
говядина I категории	43,9	38,9	6,8	5,5	0	76,5								
лук репчатый	7,2	5,8	0,1	0	0,4	2,1								
масло сливочное	4,8	4,8	0	3,1	0,1	27,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	187,8	187,8	0	0	0	0								
Выход:		120	9,1	8,9	23,3	209,3								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,01	0,01	144	0	0,24	1,9	19,9	2,9	4	5,7	0,07	0,6	0,01	6,6
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3	27,1	2,3	14	43	0,28	0,5	4,34	16
говядина I категории	0,02	0,05	0	0	0	19	105	3,1	7,4	64	0,91	2,8	0	24
лук репчатый	0	0	0	0	0,23	0,2	8,37	1,6	0,7	2,9	0,04	0,2	0,03	1,8
масло сливочное	0	0	13	0,06	0	0,6	1,2	1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	141	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	19	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,07	157	0,06	0,47	166	162	12	26	116	1,32	23	4,42	49

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
морковь	18,8	15	0,1	0	1	4,6								
крупа рисовая	40,8	40,8	2,6	0,4	27,5	123,9								
говядина I категории	54,9	48,6	8,5	6,9	0	95,6								
лук репчатый	9	7,3	0,1	0	0,5	2,6								
масло сливочное	6	6	0	3,9	0,1	34,9								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	234,8	234,8	0	0	0	0								
Выход:		150	11,4	11,1	29,1	261,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,01	0,01	180	0	0,3	2,4	24,9	3,6	5	7,2	0,09	0,8	0,01	8,3
крупа рисовая	0,03	0,01	0	0	0	3,7	33,9	2,9	18	53	0,35	0,6	5,43	20
говядина I категории	0,03	0,06	0	0	0	24	132	3,9	9,3	79	1,14	3,5	0	31
лук репчатый	0	0	0	0	0,29	0,2	10,5	2	0,9	3,6	0,05	0,2	0,04	2,2
масло сливочное	0	0	16,2	0,08	0	0,7	1,5	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0,05	1,9	0,1	0,4	0,01	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,09	196	0,08	0,59	208	202	15	33	146	1,65	29	5,53	62

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль. Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
морковь	8	6,4	0,1	0	0,4	2								
куриная грудка (филе)	72,3	64	14,2	1,1	0,2	67,4								
крупа рисовая	27,2	27,2	1,8	0,2	18,3	82,5								
томатное пюре	6,4	6,4	0,2	0	0,7	3,6								
лук репчатый	5	4	0,1	0	0,3	1,5								
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,8								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	108,8	108,8	0	0	0	0								
Выход:		120	16,4	4,8	19,9	188,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0	0	77	0	0,13	1	10,7	1,5	2,1	3,1	0,04	0,3	0,01	3,5
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,46	0	0,46	29	155	4,5	48	95	0,78	3,8	12,8	83
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	2,5	22,6	1,9	12	35	0,24	0,4	3,61	14
томатное пюре	0	0	7,7	0	0,67	0,5	35,7	1,1	2,6	3,9	0,11	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,84	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	141	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	19	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,05	88,2	0	1,42	175	230	12	65	140	1,21	24	16,5	102

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)	
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5	
куриная грудка (филе)	90,4	80	17,8	1,4	0,3	84,3	
крупа рисовая	34	34	2,3	0,3	22,9	103,1	
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5	
лук репчатый	6,3	5	0,1	0	0,4	1,9	
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,8	
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0	
вода	136	136	0	0	0	0	
Выход:		150	20,5	6	24,9	236	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0	0	96,3	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,7	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,33	0	0,58	36	194	5,6	60	119	0,98	4,8	16,1	104
крупа рисовая	0,03	0,01	0	0	0	3,1	28,2	2,4	15	44	0,3	0,5	4,51	17
томатное пюре	0	0	9,63	0	0,84	0,6	44,6	1,4	3,2	4,9	0,14	0	0,05	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,2	0,2	7,3	1,4	0,6	2,5	0,04	0,2	0,03	1,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0,05	1,9	0,1	0,4	0,01	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,06	110	0	1,78	218	287	15	81	175	1,51	30	20,7	127

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением бульона и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

3.8. СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ

Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,5								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
вода	55	55	0	0	0	0								
Выход:		100	1,5	8,2	3,2	92,9								
Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,5	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15	48	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло сливочное	0	0	6,75	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,7	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,04	38,9	0,03	0,08	24	51	40	4,3	29	0,12	5,7	0,33	7,6

Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ

Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3	0	0	0,3	1,4
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
бульон	117,7	110	2,1	0,5	0,3	13,8
Выход:		100	2,7	3,8	4,4	62,5

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,1	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,8	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,5	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0	14,5	0,07	0,67	9,9	23	8,2	2,3	9,5	0,3	1,4	0,33	5,8

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Номер рецептуры: 54-3соус-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0
бульон	107	100	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		100	3,3	2,4	8,9	70,8

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,1	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,8	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,7	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-4соус-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
сметана	100	100	2,4	13,2	3,3	141,7
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Выход:		100	2,9	16,5	6,6	186,1

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,1	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
сметана	0,02	0,08	64,2	0	0,16	30	96	77	7,8	52	0,17	9	0,35	14
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,03	0,08	77,7	0,07	0,16	119	103	80	8,6	57	0,24	21	0,65	15

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5								
вода	150	150	0	0	0	0								
Выход:		150	0,1	0	4,8	19,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
чай черный байховый	0	0	0,11	0	0,01	0,2	7,72	1,6	1,4	2,7	0,27	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,11	0	0,01	0,3	7,85	1,7	1,4	2,7	0,28	0	0	0

Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0	6,5	26,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
лимон	5,6	5,2	0	0	0,1	0,8								
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5								
вода	146,2	146,2	0	0	0	0								
Выход:		150	0,1	0	4,9	20,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
лимон	0	0	0,06	0	0,84	0,4	7,1	1,9	0,6	1	0,03	0	0,02	0,5
чай черный байховый	0	0	0,11	0	0,01	0,2	7,72	1,6	1,4	2,7	0,27	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,17	0	0,85	0,7	15	3,6	2	3,7	0,31	0	0,02	0,5

Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто				
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	195	195	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	0	6,7	27,9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто												
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
смородина черная	9,6	9	0,1	0	0,6	3								
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5								
вода	138,8	138,8	0	0	0	0								
Выход:		150	0,2	0	5,4	22,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
смородина черная	0	0	0,92	0	7,2	2,2	26,1	2,9	2,4	2,6	0,1	0,1	0,09	1,5
чай черный байховый	0	0	0,11	0	0,01	0,2	7,72	1,6	1,4	2,7	0,27	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	1,03	0	7,21	2,5	34	4,6	3,9	5,3	0,38	0,1	0,09	1,5

Номер рецептуры: 54-6гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто												
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	7,3	30,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,92	34,9	3,8	3,24	3,45	0,14	0,12	0,12	2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,52	0	9,64	3,6	56	8,3	7,1	11	0,87	0,1	0,12	2

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто												
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
брусника	9,6	9	0,1	0	0,7	3,3								
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5								
вода	138,8	138,8	0	0	0	0								
Выход:		150	0,2	0	5,5	22,9								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
брусника	0	0	0,43	0	0,54	0,5	6,72	2	0,6	1,3	0,03	0	0	0
чай черный байховый	0	0	0,11	0	0,01	0,2	7,72	1,6	1,4	2,7	0,27	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,54	0	0,55	0,8	14,6	3,7	2	3,9	0,31	0	0	0

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	185	185	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	0,1	7,4	31,2

Продукты	Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0	
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,64	8,96	2,64	0,73	1,67	0,04	0	0	0	
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0	0,01	0,88	0	0,76	1,3	30	7,1	4,6	8,9	0,77	0	0	0	

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
клюква	9,6	9	0	0	0,3	1,5								
чай черный байховый	0,4	0,4	0,1	0	0	0,5								
вода	138,8	138,8	0	0	0	0								
Выход:		150	0,1	0	5,1	21,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,54	0,1	8,89	1,1	1,2	0,9	0,05	0	0,01	0,9
чай черный байховый	0	0	0,11	0	0,01	0,2	7,72	1,6	1,4	2,7	0,27	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,11	0	0,55	0,3	16,7	2,8	2,6	3,6	0,33	0	0,01	0,9

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
Выход:		200	0,3	0	6,9	28,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	12	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	21	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0	0,76	0,8	33	6	5,4	8,3	0,79	0	0,01	1,2

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

КАКАО С МОЛОКОМ;**Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
какао-порошок	2,2	2,2	0,5	0,3	0,2	5,6								
молоко 2.5% м.д.ж	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
вода	82,5	82,5	0	0	0	0								
Выход:		150	2,5	2	8,3	60,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0	0,04	0	0	0,2	28,2	2,5	8,3	13	0,43	0	0	5,5
молоко 2.5% м.д.ж	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,09	9,94	0	0,39	29	119	82	17	72	0,51	6,8	1,32	21

Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	80	80	0	0	0	0								
Выход:		200	4,6	3,6	12,6	100,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	63	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ**Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
какао-порошок	3	3	0,7	0,4	0,3	7,4
молоко сгущенное с сахаром	28,5	28,5	1,9	2,1	14,4	84,5
сахар-песок	2,2	2,2	0	0	2	8,2
вода	131,6	131,6	0	0	0	0
Выход:		150	2,6	2,5	16,7	100,1

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0	0,05	0	0	0,3	37,6	3,4	11	17	0,57	0	0	7,4
молоко сгущенное с сахаром	0,01	0,09	8,04	0	0,11	28	86,3	77	8,4	54	0,05	2	0,75	10
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,09	8,09	0	0,11	28	124	80	20	71	0,63	2	0,75	17

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
какао-порошок	4	4	0,9	0,5	0,4	9,9
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2,6	2,8	19,2	112,6
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
вода	175,5	175,5	0	0	0	0
Выход:		200	3,5	3,3	22,3	133,4

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,07	0	0	0,4	50	4,5	15	23	0,77	0	0	9,8
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,7	0	0,15	38	115	103	11	72	0,07	2,7	1	13
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,13	10,8	0	0,15	38	165	107	26	95	0,85	2,7	1	23

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кофейный напиток	1,5	1,5	0,3	0,2	0,1	3,7
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1
вода	90	90	0	0	0	0
Выход:		150	2,3	1,9	8,2	58,9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кофейный напиток	0	0	0,03	0	0	0,2	18,8	1,7	5,6	8,6	0,29	0	0	0
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		200	3,8	2,9	11,3	86								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кофейный напиток	0	0,01	0,09	0	0	0,5	63	5,6	18	28	0,96	0	0	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
смесь сухофруктов	20,1	18,8	0,4	0	10,1	41,7								
вода	142,5	142,5	0	0	0	0								
Выход:		150	0,4	0	14,9	60,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	11,3	0	0,02	0	0	37	1,6	3,2	0,05	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	11,3	0	0,02	0	0,13	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0	19,8	81								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
смородина черная	24,1	22,5	0,2	0,1	1,5	7,5								
вода	126	126	0	0	0	0								
Выход:		150	0,2	0,1	6,3	26,6								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
смородина черная	0	0,01	2,29	0	18	5,5	65,4	7,1	6,1	6,5	0,25	0,2	0,22	3,8
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,29	0	18	5,5	65,5	7,2	6,1	6,5	0,26	0,2	0,22	3,8

Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)	
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10	
вода	168	168	0	0	0	0	
Выход:		200	0,3	0,1	8,4	35,4	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0	24	7,4	87	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;
Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)	
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1	
брусника	16,1	15	0,1	0,1	1,1	5,5	
вода	152,2	152,2	0	0	0	0	
Выход:		150	0,1	0,1	5,9	24,6	

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
брусника	0	0	0,72	0	0,9	0,8	11,2	3,3	0,9	2,1	0,05	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,72	0	0,9	0,8	11,3	3,4	0,9	2,1	0,06	0	0	0

Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	203	203	0	0	0	0
Выход:		200	0,1	0,1	7,9	32,7

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ;

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 1 до 3 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1
клюква	16,1	15	0,1	0	0,5	2,5
вода	152,2	152,2	0	0	0	0
Выход:		150	0,1	0	5,3	21,6

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,9	0,1	14,8	1,9	2	1,4	0,08	0	0,01	1,5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	0,9	0,2	15	1,9	2	1,4	0,09	0	0,01	1,5

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0	7,1	28,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
клюква	0	0	0	0	1,2	0,2	20	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,2	20	2,6	2,6	1,9	0,12	0	0,02	2

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА;**Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
шиповник (сухой)	16,1	15	0,5	0,2	6,6	30								
вода	172,5	172,5	0	0	0	0								
Выход:		150	0,5	0,2	11,4	49,1								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
шиповник (сухой)	0,01	0,04	73,5	0	60	1,3	6,22	7,9	2,2	2,2	0,39	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,04	73,5	0	60	1,3	6,35	8	2,2	2,2	0,4	0	0	0

Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	230	230	0	0	0	0
Выход:		200	0,6	0,2	15,2	65,3

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,7	8,3	11	3	3	0,52	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,05	98	0	80	1,7	8,5	11	3	3	0,54	0	0	0

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом шиповника.

КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ;**Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крахмал картофельный	4,5	4,5	0	0	3,2	12,8								
сахар-песок	7,5	7,5	0	0	6,8	27,2								
брусника	16,1	15	0,1	0,1	1,1	5,5								
вода	142,5	142,5	0	0	0	0								
Выход:		150	0,1	0,1	11,1	45,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,2	0,56	1,6	0	3	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,19	0,1	0	0	0,02	0	0	0
брусника	0	0	0,72	0	0,9	0,8	11,2	3,3	0,9	2,1	0,05	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,72	0	0,9	1,1	12	5	0,9	5,1	0,07	0	0	0

Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0,1	14,9	60,7								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0	1,2	1,4	16	6,7	1,2	6,8	0,1	0	0	0

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крахмал картофельный	4,5	4,5	0	0	3,2	12,8								
сахар-песок	5,2	5,2	0	0	4,8	19,1								
смородина черная	19,3	18	0,2	0,1	1,2	6								
вода	135	135	0	0	0	0								
Выход:		150	0,2	0,1	9,2	37,9								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,2	0,56	1,6	0	3	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
смородина черная	0	0,01	1,84	0	14,4	4,4	52,3	5,7	4,9	5,2	0,2	0,2	0,17	3,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,84	0	14,4	4,6	53	7,4	4,9	8,2	0,21	0,2	0,17	3,1

Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
смородина черная	25,7	24	0,2	0,1	1,6	8								
вода	180	180	0	0	0	0								
Выход:		200	0,2	0,1	12,3	50,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0	19,2	5,8	70	7,6	6,5	6,9	0,27	0,2	0,23	4,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,2	71	9,8	6,5	11	0,29	0,2	0,23	4,1

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ;**Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крахмал картофельный	4,5	4,5	0	0	3,2	12,8								
сахар-песок	7,5	7,5	0	0	6,8	27,2								
клюква	16,1	15	0,1	0	0,5	2,5								
вода	142,5	142,5	0	0	0	0								
Выход:		150	0,1	0	10,5	42,5								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,2	0,56	1,6	0	3	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,19	0,1	0	0	0,02	0	0	0
клюква	0	0	0	0	0,9	0,1	14,8	1,9	2	1,4	0,08	0	0,01	1,5
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	0,9	0,4	15,6	3,6	2	4,5	0,1	0	0,01	1,5

Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 3 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,1	0	14,1	56,8								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
клюква	0	0	0	0	1,2	0,2	20	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,5	21	4,8	2,6	5,9	0,13	0	0,02	2

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

Номер рецептуры: 54-2в-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
яйцо куриное	2,2	2	0,2	0,2	0	2,8
молоко	4	4	0,1	0,1	0,2	1,9
мука пшеничная высший сорт	22,5	22,5	2,3	0,3	14,3	68,8
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	31
ванилин	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0,3	0,3	0	0	0	0
масса полуфабриката:		41,1				
Выход:		40	2,6	4	21	129,9

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг;					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F								
	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
яйцо куриное	0	0,01	3,12	0,04	0	2	2,32	1	0,2	3,3	0,04	0,4	0,54	1,1
молоко	0	0	0,53	0	0,02	1,5	4,85	4,2	0,5	3,1	0	0,4	0,07	0,8
мука пшеничная высший сорт	0,03	0,01	0	0	0	0,5	22,8	3,6	3,1	17	0,24	0,3	1,19	5
масло сливочное	0	0,01	14,4	0,07	0	0,6	1,33	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	62	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18	0,11	0,02	67	31,5	10	3,8	25	0,31	1,1	1,85	7

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. 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 яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»**Номер рецептуры: 54-3в-2020 (от 1 до 7 лет)**

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
мука пшеничная высший сорт	12,2	12,2	1,2	0,1	7,8	37,3								
сахар-песок	8,3	8,3	0	0	7,5	30,2								
цукаты	8,2	7,7	0	0	5,7	22,8								
яйцо куриное	11,4	10,4	1,2	1,1	0,1	14,7								
сыворотка молочная	2	2	0	0	0,1	0,4								
крахмал картофельный	3,1	3,1	0	0	2,2	8,8								
масло подсолнечное	9,9	9,9	0	8,7	0	78,2								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	6,2	6,2	0	0	0	0								
натрий двууглекислый	0,4	0,4	0	0	0	0								
масса полуфабриката:		60,3												
Выход:		50	2,4	9,9	23,4	192,4								
Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг;					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se,								
	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,3	12,4	1,9	1,7	9,1	0,13	0,2	0,64	2,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,21	0,2	0	0	0,02	0	0	0
цукаты	0	0	0,05	0	0	5,7	0	1,2	0,3	0,3	0,01	0	0,04	0
яйцо куриное	0,01	0,04	16,2	0,23	0	11	12,1	5	1,1	17	0,23	2,1	2,81	5,7
сыворотка молочная	0	0	0,02	0	0	0,7	2,4	1,8	0,2	1,4	0	0	0,03	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,1	0,39	1,1	0	2,1	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0,01	0,5	0	0,1	0	6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	79	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,04	16,3	0,23	0	141	27,4	12	3,3	31	0,39	8,3	3,52	8,4

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитуемую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (или в духовом шкафу). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ

Номер рецептуры: 54-10в-2020 (от 1 до 7 лет)

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Эн. ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2
яйцо куриное	4	3,6	0,4	0,4	0	5,1
дрожжи прессованные	0,8	0,8	0,1	0	0,1	0,8
мука пшеничная высший сорт	40,5	40,5	4,1	0,5	25,8	123,7
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
вода	18	18	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0,1
масса полуфабриката:		73,7				
Выход:		60	4,6	4,1	30,5	177

Продукты	Витамины(В1,В2,С - в мг;					Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se,									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,12	0,1	0	0	0,01	0	0	0	
яйцо куриное	0	0,01	5,62	0,08	0	3,7	4,18	1,7	0,4	6	0,08	0,7	0,97	2	
дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,1	3,92	0,2	0,4	2,8	0,02	0	0	0	
мука пшеничная высший сорт	0,05	0,01	0	0	0	0,9	41	6,4	5,6	30	0,42	0,6	2,14	8,9	
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход:	0,05	0,02	19,1	0,15	0	241	50,5	12	6,5	41	0,56	33	3,15	11	

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формируют шарики массой 70 г., кладут их швом вниз на смазанные маслом листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков смазывают яйцами (1/3 от общей массы) и выпекают 8-10 минут при температуре 230-240 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Булочка круглой формы, поверхность блестящая, светло-коричневого цвета. Мякиш ровный, хорошо пропечен. Вкус приятный, с ароматом ванилина.

Приложение 1

Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" _____ 20__ г.

№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13к-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,3	65,3	435,9
	Второй Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй Завтрак	100	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,3	6,8	91,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	2	14,2
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	755	23,3	14,3	61,5	466,5
	Полдник					
54-2в-2020	йогурт	95	2,6	4	21	129,9
	Итого за Полдник	95	2,6	4	21	129,9
	Ужин					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2

	Итого за Ужин	390	32,3	11,2	44,6	409,2
	Итого за День	1810	70,7	44	212,6	1528,1

УТВЕРЖДАЮ Заведующий _____ Л.Ю.Ваземиллер " ___ " _____ 20__ г.						
№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	100,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	410	13,5	11,7	69,6	331,3
	Второй Завтрак					
Пром.	Сок грушевый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй Завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из св. капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-8с2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,январь	12,4	2	167,5
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1	0	7,1	28,8
Пром.	Хлеб ржано пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	735	30,3	28,6	82,2	699,9
	Полдник					
Пром.	Бифидок	150	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	150	6,1	8,3	9,9	104,6
	Ужин					
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,5	7,4	12,2	126,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	390	5,4	7,9	34,7	232,5

	Итого за День	1885	56,7	56,9	219,2	1468,7
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ Заведующий _____ Л.Ю.Ваземиллер " ____ " _____ 20__ г.						
Наименование :	№ рецептуры	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	150	6,4	8,5	25,7	204,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	400	9,3	16,2	48,1	375,7
	Второй Завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй Завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-4г-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	655	25	23,1	56	531,4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177
	Итого за Полдник	60	4,6	4,1	30,5	177
	Ужин					
54-10м-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	36	233,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-13хн-2020	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Итого за Ужин	460	11,7	7,3	73,9	408,3
	Итого за День	1775	51,6	50,9	228,7	1579

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" ___ " _____ 20___ г.

Наименование :	№ рецептуры	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	450	22	24,4	32,5	437
	Второй Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй Завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11с-2020	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	04.январь	5,8	11,3	116,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	750	26,6	26,6	87,8	696,5
	Полдник					
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	40	3	3,9	29,8	166,3
	Ужин					
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	390	8,3	6,7	58	325,9
	Итого за День	1830	60,9	61,8	228,3	1712,3

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" ____ " _____ 20 ____ г.

Наименование:	№ рецептуры	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	3,7	4,4	17,9	126,8
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	400	6,7	12,1	41,1	301,9
	Второй Завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Второй Завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-18с-2020	Свекольник	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-12м-2020	Плов из курицы	150	20,5	6	24,9	236
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	655	25,9	14,1	70,1	510,6
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Итого за Полдник	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Ужин					
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,6	20,6	213,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
	Итого за Ужин	460	24,2	6,1	69,8	433,1
	Итого за День	1765	59,6	34,4	242,5	1521,1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" ____ " _____ 20 ____ г.

№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	390	10,8	7,3	51,1	313,8
	Второй Завтрак					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй Завтрак	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ с капуст. и карт. со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	150	15	14	12,8	238,4
54-9гн-2020	Чай с брусникой с сахаром	200	0,3	0,1	7,4	31,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	655	23,6	20,5	50,4	480,8
	Полдник					
Пром.	Йогурт	95	2,6		21	129,9
	Итого за Полдник	95	2,6		21	129,9
	Ужин					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	7,6	28,2	206,2
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	390	9,4	8,1	63,8	365,4
	Итого за День	1710	51,6	40,4	193,9	1381,5

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" ____ " _____ 20 ____ г.

№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Суп молочный с макаронн. изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	450	12	15,1	45,1	364,5
	Второй Завтрак					
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Второй Завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Обед					
54-16з-2020	Венегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадель. мясн.	200	8,6	4,3	13,9	129
54-10м-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	80	6,7	6	5,1	102,7
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1	0	7,1	28,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	735	22,1	21,4	67,8	555
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177
	Итого за Полдник	60	4,6	4,1	30,5	177
	Ужин					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	150	6,4	8,5	25,7	204,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	460	9,8	9,1	53,3	334,1
	Итого за День	1775	48,8	50	203,6	1461,7

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ **Л.Ю.Ваземиллер**

" 04" мая 2022 г.

№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	2,9	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	450	23,6	25,9	28,9	444
	Второй Завтрак					
Пром.	Банан	120	1,8	0	26,9	114,7
	Итого за Второй Завтрак	120	1,8	0	26,9	114,7
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский нарезка	60	0,8	0	3	15,4
54-7с-2020	Суп картоф. макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	735	26,3	21,4	91,3	662,6
	Полдник					
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	40	3	3,9	29,8	166,3
	Ужин					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	390	9,1	7,4	51,5	308,8
	Итого за День	1735	63,8	58,6	228,4	1696,4

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" ___ " _____ 20 ___ г.

№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак:		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	309	11,2	16,2	22,7	281,4
	Второй Завтрак					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй Завтрак	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Обед					
54-8з-2020	Салат из св. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	7,7	4,9	7,5	104,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	735	27,3	22,4	89,9	672,8
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4	21	129,9
	Итого за Полдник	40	2,6	4	21	129,9
	Ужин					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Ужин	460	7,4	5	59,4	313

	Итого за День	1724	53,7	52,1	200,6	1488,7
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

_____ Л.Ю.Ваземиллер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рецептуры	Наименование	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
		гр.	(Ккал.)	гр.	гр.	Ккал.
Завтрак:	пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16г-2020	Каша молочная "Дружба"	150	3,7	4,4	17,9	126,8
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	454	14,7	12,2	69,3	447,3
	Второй Завтрак					
Пром.	Молоко	110	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй Завтрак	110	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-2з-2020	Огурец свежий нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-17м-2020	Картофельное пюре	120	4,5	5,6	26,6	173,7
54-1соус-2020	Бефстроганов	60	9	9,3	1,5	125,6
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	17,8	88
	Итого за Обед	685	21,7	21,3	71,6	563
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Итого за Полдник	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Ужин					
54-12с-2020	Суп из рыбной консервы горбуша	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2

	Итого за Ужин	510	11,4	4,5	41,9	253,8
	Итого за День	1809	53,6	43,5	228,7	1519,2

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность, ккал.	1796,3	99,8	1800
Витамин С, мг	69,3	138,6	50
Витамин В1, мг	0,9	100,0	0,9
Витамин В2, мг	1,4	140,0	1,0
Витамин А, мкг рэ	642,6	128,5	500
Кальций, мг	982,1	109,1	900
Фосфор, мг	1186,7	148,3	800
Магний, мг	326,7	163,4	200
Железо, мг	17,4	174,0	10
Калий, мг	855	142,5	600
Йод, мкг	192,2	192,2	100
Селен, мкг	62,4	3120,0	2,0

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	390	39,0
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	16	1,6
крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	-	-	41	-	41	4,1
крупа овсяная	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-	36	3,6
крупа пшеничная	38	-	-	-	-	-	38	-	-	-	75	7,5
крупа пшенная	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	38	3,8
макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	16	16	-	-	-	-	32	3,2
горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	47	-	-	47	4,7
повидло яблочное	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	2,0
апельсин	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,5
банан	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	100	10,0
груша	-	11	70	-	-	70	-	-	-	70	221	22,1
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	0,8
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	70	7,0
яблоко	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	210	21,0
малина	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	1,3
облепиха	13	-	-	-	13	-	-	-	-	-	26	2,6
черника	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	13	1,3
изюм	-	-	7	-	-	-	-	-	7	-	15	1,5
молоко	80	78	71	58	140	240	80	58	71	240	1115	111,5
сыр	-	-	-	10	-	-	-	-	-	16	26	2,6
масло сливочное	8	8	7	12	2	7	8	12	7	2	71	7,1
яйцо куриное	-	-	-	102	-	-	-	102	-	-	203	20,3
сахар-песок	2	2	9	7	9	9	9	7	9	9	72	7,2
мед пчелиный	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1,0
чай черный байховый	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	4	0,4
какао-порошок	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	6	0,6
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,7	0,5	0,2	0,2	0,8	0,5	0,7	0,2	5,3	0,5

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
напиток тыквенный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	40
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	180	18
сок яблочный	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20
молоко	180	-	-	180	-	-	-	-	-	-	360	36
бифидок	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	150	15
йогурт	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	150	15
ряженка	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	180	18
снежок	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	120	12

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб	45	40	50	51	52	50	40	54	49	43	476	47,6
сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	-	8	8	-	17	1,7
мука пшеничная	14	7	-	8	2	-	7	1	9	6	55	5,5
крупа рисовая	-	-	-	-	54	4	-	-	-	4	62	6,2
крупа перловая	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	0,8
крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	69	-	-	-	-	138	13,8
горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,6
макаронные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	3,7
картофель	182	120	82	193	-	82	171	133	203	73	1238	123,8
огурец соленый	-	-	15	-	-	15	-	-	-	14	44	4,4
укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	0,1
томат	-	-	68	-	33	68	-	15	-	-	183	18,3
свекла	-	71	-	40	-	-	56	-	-	56	224	22,4
репа	-	30	-	-	-	-	-	30	-	-	60	6,0
петрушка (корень)	1	-	-	2	1	-	0	3	-	1	6	0,6
огурец	68	-	-	-	24	-	-	15	68	-	174	17,4
морковь	10	40	10	69	10	10	9	40	10	35	243	24,3
лук репчатый	10	52	43	25	10	43	9	25	31	20	268	26,8
лук зеленый	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,8
капуста белокочанная	70	38	20	20	70	-	63	74	30	-	384	38,4
томатное пюре	1	-	-	6	1	-	1	-	-	9	18	1,9
горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	0,9
черника	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	21	2,1
клюква	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	43	4,3
яблоко	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	25	2,5
вишня	-	-	20	-	42	-	-	-	-	-	62	6,2
чернослив	-	-	-	16	-	-	-	-	-	27	43	4,3
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	27	-	27	-	54	5,4
курага	-	-	-	21	-	-	6	-	-	6	34	3,4
изюм	20	-	-	-	-	-	6	-	-	6	33	3,3
говядина 1 категории	-	-	63	-	65	63	-	73	-	-	265	26,5
печень говяжья	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	62	6,2
куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	63	6,3
горбуша (филе)	82	-	-	61	-	-	82	-	-	46	271	27,1
молоко	93	-	-	24	-	-	72	17	13	-	219	21,9
сметана	10	23	10	10	10	10	9	23	10	9	123	12,3
масло сливочное	6	26	9	8	9	9	13	6	9	10	107	10,7
масло подсолнечное	9	9	4	10	7	4	7	14	6	12	82	8,2
яйцо куриное	18	11	-	5	-	-	18	5	17	4	77	7,7
сахар-песок	7	7	7	10	7	7	7	7	7	7	73	7,3
соль поваренная йодированная	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	14	1,4
лавровый лист	0,04	0,04	0,04	0,2	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,7	0,07
кислота лимонная	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,1	-	-	0,5	0,05

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	0,4
мука пшеничная	-	3	12	-	41	-	41	-	-	41	137	13,7
крупа манная	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,4
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	26	2,6
смородина черная	-	-	26	-	-	-	-	-	-	-	26	2,6
цукаты	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	20,0
сок морковный	200	-	-	200	-	200	-	200	-	-	800	80,0
сок яблочный	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	20,0
молоко	-	-	-	-	-	-	200	-	-	180	380	38,0
молоко сгущенное с сахаром	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9	0,9
йогурт	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	180	18,0
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
творог	-	45	-	-	-	-	-	-	68	-	113	11,3
сметана	-	2	-	-	-	-	-	-	4	-	6	0,6
масло сливочное	-	1	-	-	5	-	5	-	4	5	20	2,0
масло подсолнечное	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	1,0
яйцо куриное	-	2	11	-	4	-	4	-	11	4	36	3,6
сахар-песок	-	9	15	-	5	-	5	-	4	5	43	4,3
вафли с фруктово-ягодными начинками	50	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	10,0
печенье	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	80	8,0
какао-порошок	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
дрожжи прессованные	-	-	-	-	0,8	-	0,8	-	-	0,8	2,4	0,2
крахмал картофельный	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
соль поваренная йодированная	-	0,1	0,15	-	0,8	-	0,8	-	0,2	0,8	2,9	0,3
ванилин	-	0,01	-	-	0,03	-	0,03	-	0,01	0,03	0,1	0,01
натрий двууглекислый	-	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-	0,4	0,04

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб	40	40	40	40	40	40	40	40	50	40	410	41,0
сухари панировочные	8	-	-	7	-	-	-	6	-	5	26	2,6
мука пшеничная	-	-	1	-	12	-	1	-	12	-	26	2,6
крупа манная	-	-	-	9	15	-	-	7	15	20	66	6,6
макаронные изделия	-	37	-	-	-	37	-	-	-	-	74	7,4
горошек зеленый консерв.	-	9	-	-	-	9	-	-	-	-	19	1,9
томатное пюре	-	9	6	-	-	9	6	-	-	-	30	3,0
капуста	-	-	143	-	200	-	143	-	200	-	687	68,7

белокочанная												
лук репчатый	-	-	10	-	-	-	10	-	33	-	53	5,3
морковь	-	26	51	159	-	64	5	119	-	157	581	58,1
укроп	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	0,2
банан	-	120	-	-	-	-	-	120	-	-	240	24,0
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0,6
лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7	0,8
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	210	21,0
яблоко	52	-	41	-	-	39	-	-	-	77	209	20,9
клюква	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1,3
малина	-	-	-	13	-	-	-	-	-	6	19	1,9
облепиха	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	13	1,3
черника	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	1,3
говядина 1 категории	-	-	90	-	-	-	90	-	63	-	244	24,4
куриная грудка (филе)	-	-	-	-	82	82	-	-	-	-	164	16,4
молоко	-	100	-	27	30	-	-	71	30	31	289	28,9
ряженка	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	20,0
творог	136	-	-	45	-	-	-	34	-	75	290	29,0
сыр	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	16	1,6
сметана	8	-	-	7	-	-	-	6	-	5	26	2,6
масло сливочное	8	9	8	5	12	16	8	4	7	10	88	8,8
масло подсолнечное	-	-	0	-	-	-	0	-	-	-	1	0,1
яйцо куриное	22	-	-	20	37	15	-	15	22	9	139	13,9
сахар-песок	15	7	3	18	7	7	10	15	7	8	97	9,7
чай черный байховый	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	0,4
какао-порошок	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,5	0,6	0,5	0,9	0,9	0,6	0,4	0,7	0,5	6,2	0,62
лавровый лист	-	-	0,08	-	-	-	0,08	-	-	-	0,2	0,02
ванилин	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ										Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб	125	120	130	121	132	130	120	134	140	123	1276	127,6
сухари панировочные	8	-	-	7	-	-	-	14	12	5	47	4,7
мука пшеничная	14	11	13	8	55	-	48	1	21	47	218	21,8
горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,6
крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	69	-	-	-	16	154	15,4
крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	-	-	41	-	41	4,1
крупа манная	-	4	-	9	15	-	-	7	15	20	70	7,0
крупа овсяная	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-	36	3,6
крупа перловая	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	0,8
крупа пшеничная	38	-	-	-	-	-	38	-	-	-	75	7,5
крупа рисовая	-	-	-	-	54	4	-	-	-	4	62	6,2
крупа пшеничная	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	38	3,8
макаронные изделия	-	37	-	-	16	53	-	-	-	37	142	14,2
картофель	182	120	82	193	-	82	171	133	203	73	1238	123,8
свекла	-	71	-	40	-	-	56	-	-	56	224	22,4
томат	-	-	68	-	33	68	-	15	-	-	183	18,3
укроп	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	3	0,3

огурец соленый	-	-	15	-	-	15	-	-	-	14	44	4,4
репа	-	30	-	-	-	-	-	30	-	-	60	6,0
горошек зеленый консерв.	-	9	-	-	-	9	-	47	-	9	75	7,5
томатное пюре	1	9	6	6	1	9	7	-	-	9	48	4,9
капуста белокочанная	70	38	163	20	270	-	206	74	230	-	1071	107,1
лук зеленый	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,8
лук репчатый	10	52	53	25	10	43	19	25	64	20	321	32,1
морковь	10	66	61	228	10	74	14	159	10	192	824	82,4
огурец	68	-	-	-	24	-	-	15	68	-	174	17,4
петрушка (корень)	1	-	-	2	1	-	0	3	-	1	6	0,6
малина	-	-	-	13	-	-	-	13	-	6	32	3,2
облепиха	13	-	-	-	13	-	13	-	-	-	39	3,9
смородина черная	-	-	26	-	-	-	-	-	-	-	26	2,6
черника	-	-	-	-	13	21	13	-	-	-	47	4,7
клюква	13	21	-	-	-	-	-	21	-	-	56	5,6
яблоко	122	-	66	70	-	39	70	-	26	77	470	47,0
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	70	-	280	28,0
повидло яблочное	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	2,0
апельсин	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,5
банан	-	120	-	-	100	-	-	120	-	-	340	34,0
вишня	-	-	20	-	42	-	-	-	-	6	69	6,9
груша	-	11	70	-	-	70	-	-	-	70	221	22,1
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	15	1,5
чернослив	-	-	-	16	-	-	-	-	-	27	43	4,3
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	27	-	27	-	54	5,4
курага	-	-	-	21	-	-	6	-	-	6	34	3,4
изюм	20	-	7	-	-	-	6	-	7	6	47	4,7
цукаты	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	8	0,8
сок яблочный	-	-	-	-	200	200	-	-	-	-	400	40,0
сок морковный	200	-	-	200	-	200	-	200	-	-	800	80,0
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	20,0
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	180	18,0
напиток тыквенный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	40,0
говядина 1 категории	-	-	154	-	65	63	90	73	63	-	509	50,9
печень говяжья	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	62	6,2
куриная грудка (филе)	-	-	-	-	82	82	-	-	63	-	227	22,7
горбуша (филе)	82	-	-	61	-	-	82	-	-	46	271	27,1
молоко	180	-	-	180	-	-	200	-	-	180	740	74,0
молоко сгущенное с сахаром	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9	0,9
молоко	173	178	71	109	170	240	152	146	114	271	1623	162,3
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
снежок	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	120	12,0
ряженка	-	-	200	-	-	-	-	-	180	-	380	38,0
бифидок	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	150	15,0
йогурт	-	180	-	-	150	-	-	-	-	-	330	33,0
творог	136	45	-	45	-	-	-	34	68	75	403	40,3
сыр	-	-	-	10	-	-	16	-	-	16	42	4,2
сметана	18	24	10	17	10	10	9	28	14	14	155	15,5
масло сливочное	22	43	24	25	28	32	33	22	28	27	285	28,5
масло подсолнечное	9	9	14	10	7	4	8	14	6	12	92	9,2
яйцо куриное	40	13	11	127	41	15	22	122	50	17	455	45,5

сахар-песок	24	25	34	35	28	23	31	29	27	29	285	28,6
вафли с фруктово-ягодными начинками	50	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	10,0
печенье	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	80	8,0
мед пчелиный	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1,0
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0,8
какао-порошок	-	5	-	-	-	3	-	-	-	3	11	1,1
дрожжи прессованные	-	-	-	-	0,8	-	0,8	-	-	0,8	2,4	0,2
крахмал картофельный	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
соль поваренная йодированная	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	28	2,9
лавровый лист	0,04	0,04	0,12	0,2	0,04	0,04	0,11	0,04	0,04	0,14	0,81	0,08
ванилин	0,03	0,01	-	-	0,03	-	0,03	-	0,01	0,03	0,14	0,01
кислота лимонная	-	-	-	0,2	0,2	-	-	0,1	-	-	0,5	0,05
натрий двууглекислый	-	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-	0,4	0,04

Приложение 2. КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАТЬ В ХОДЕ БРАКЕРАЖА СЫРОЙ ПРОДУКЦИИ

1. Мясо и мясопродукты:

1.1. Говядина 1 кат. - мясо должно иметь плотную, упругую консистенцию и аромат, свойственный говядине, без постороннего запаха. Отношение мышечной массы к костной 80%: 20%. Поверхность туш, полутуш и четвертин: от розового до красного цвета; жир белый или белый с желтоватым оттенком.

1.2. Печень говяжья - цвет ровный, темно-красный с коричневым оттенком, без наружных кровеносных сосудов, без желто-коричневых пятен, без лимфатических узлов, желчного пузыря, посторонних тканей и загрязнений, без посторонних запахов. При размораживании консистенция плотная и упругая. Вкус и запах характерный свежему продукту, не допускается посторонних запахов и привкусов.

2. Рыба и рыбопродукты:

2.1. Рыба мороженая – блоки - целые, плотные с ровной поверхностью, поверхность чистая; филе, рыба замороженная поштучно, без деформации; поверхность чистая, ровная, естественной окраски, консистенция (после размораживания) - плотная или мягкая, свойственная данному виду рыбы; цвет мяса - свойственный данному виду рыбы; без постороннего запаха. Вкус и запах (после варки) - свойственный данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха.

3. Молочные продукты:

3.1. Молоко – цвет белый (может быть с синеватым оттенком для обезжиренного молока, со светло-кремовым оттенком для стерилизованного молока, с кремовым оттенком для топленого молока), консистенция однородная, без включений. Вкус и запах характерные для молока. Допускается сладковатый привкус.

3.2. Йогурт - кисломолочный продукт, консистенция однородная, в меру вязкая. Вкус и запах кисломолочный, с соответствующим вкусом и ароматом внесенных компонентов. Йогурт производят с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов. Цвет молочно-белый или обусловленный цветом внесенных компонентов, однородный или с вкраплениями нерастворимых частиц. Йогурты хранят при температуре (4±2) С. Срок годности продукта устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции.

3.3. Творог – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущуюся или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.

3.4. Сыр – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов.

3.5. Сметана - однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция - густая, слегка вязкая; вкус и запах - кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов.

3.6. Масло сливочное - консистенция - плотная, пластичная, однородная; вкус и запах – сливочный с привкусом пастеризации, без посторонних привкусов и запахов; поверхность на срезе блестящая, сухая на вид.

4. Масло подсолнечное - прозрачное без осадка, без запаха, либо с запахом, характерным для подсолнечного масла, без посторонних включений, запаха и привкуса.

5. Яйцо куриное - скорлупа яиц должна быть чистой и неповрежденной. Маркировка яиц должна быть четкой, легко читаемой.

6. Крупы и макаронные изделия:

6.1. Крупа пшеничная - цвет желтый; вкуси запах - свойственный пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.2. Крупа рисовая - цвет-белый или белый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.3. Крупа овсяная - цвет- сероватый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.4. Крупа манная - непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус - свойственный манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.5. Крупа кукурузная - дробленые частицы ядра кукурузы различной формы (в наибольшем линейном измерении не более 0,3 мм); цвет - белый или желтый с оттенками; запах и вкус - свойственный кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.6. Крупа гречневая ядрица - целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетчатого полотна с продолговатыми отверстиями 1,6х20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус - свойственный гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.7. Макароны изделия в/с – цвет белый с желтоватым оттенком, цвет изделий с использованием дополнительного сырья изменяется в зависимости от вида этого сырья; форма - соответствует типу изделий; вкус и запах - свойственный данному изделию, без постороннего вкуса и запаха.

7. Мед пчелиный - внешний вид (консистенция) жидкий, частично или полностью закристаллизованный; аромат приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха; вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса.

8. Чай черный байховый – внешний вид листового чая - однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса.

9. Какао-порошок – цвет от светло-коричневого до темно-коричневого цвета; не допускается серый оттенок; при растирании между пальцами не оставляет ощущения крупинки; вкус и аромат - свойственные какао-порошку, без посторонних привкусов и запахов.

10. Соль йодированная - сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус соленый, без постороннего привкуса; цвет белый, бежевый или серый с оттенками других цветов в зависимости от происхождения и способа производства соли, без посторонних запахов.

11. Сахар – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов.

**Приложение 3. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки
продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов
обучающихся**

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Продолжительность тепловой обработки
1. Говядина			
Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин. - 3 ч.
Плечевая и заплочная части, покромка, грудинка	Варка	Супы, вторые и холодные блюда	2 ч. - 2 ч. 30 мин.
Фрикадельки	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)	Тушение	Вторые блюда	2 ч. - 2ч. 30 мин.
Грудинка, боковой, наружный мелкие куски	Тушение	»	1 ч. - 1 ч. 30 мин.
2. Куры (целиком)			
	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
3. Изделия из рыбной котлетной массы			
4. Картофель			
Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	30 мин.
	Варка на пару		45 мин.
Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, кубиками	Варка в бульоне, в воде	Супы	12-15 мин.
Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
5. Свекла			
Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
6. Морковь			
Морковь неочищенная	Варка в воде	Салаты, гарниры	25 мин.
Морковь, нарезанная ломтиками	Припускание		15-20 мин.
Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	Супы, вторые блюда, соусы	10 мин.
7. Капуста			
Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин. - 1 ч. 30 мин.
8. Горох сушеный			
	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.

Приложение 4. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

Пищевое вещество	Величина потерь (в %)
Белки	6
Жиры	12
Углеводы	9
Минеральные вещества	
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Витамины	
А	40
В ₁	28
В ₂	20
РР	20
С	60

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
3. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
4. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
5. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/.
6. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
7. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
8. Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
9. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
10. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
13. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании»;
14. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей, проживающих в Арктической зоне»;
15. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».
16. МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
17. ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.

18. ГОСТ 32692-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.

19. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.

20. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919215

Владелец Ваземиллер Лариса Юрьевна

Действителен с 27.03.2023 по 26.03.2024