

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 21»

Н.Д. Макарова

Приказ №

21 от 28.08.2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1.5 до 3 лет и с 3 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад № 21»
с 10,5, 12 часовым пребыванием

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	130	130	Груша	115	115
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб (батон) пшеничный с маслом	/ 7	/10	Хлеб (батон) пшеничный с маслом	/ 7	/10
Обед			Обед		
Суп гороховый с гречками на м/б	200/10	250/15	Салат из моркови	35	60
Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой	230/20	240/30	Щи со сметаной	200/7	250/10
Огурец свежий	35	35	Ежики в томатно - сметанном соусе со свеклой тушеной	—	85/50/150
Компот из сухофруктов	160	200	Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной	65/50/140	—
			Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Печенье	25	30	Кефир с сахаром	150	200
Молоко	150		Хлеб пшеничный		
Чай с сахаром и молоком		200			
Ужин			Ужин		
Салат из свежей капусты	45	60	Пудинг творожно-маннй со сгущ. молоком	120/20	160/20
Рыба под омлетом	90	100	Чай с сахаром и молоком (ясли)	150	200
Чай с сахаром и молоком (ясли) Хлеб пшеничный	150	200	Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	100	100	Банан	95	95
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Салат из моркови	45	60
Кофейный напиток	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный (батон) с маслом	/ 7	/10	Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200
			Хлеб пшеничный (батон) с маслом и сыром	/ 7/7,5	/10/12,5
Обед			Обед		
Суп рыбный «Лосось»	200	250			33
Гуляш из отв. мяса в сметанном соусе	60	-	Суп крестьянский со сметаной	200/7	250/10
Гуляш в томатно- сметанном соусе	-	90	Суфле из кур со сметанным соусом	65	75
Вермишель/макароны	110	126	Картофельное пюре	170	180
Огурец свежий	37	37	Компот из сухофруктов	150	200
Сок	150	200	Хлеб ржаной		
Хлеб ржаной	90	100			
Полдник			Полдник		
Вафли/печенье/кекс	25	30	Хлеб пшеничный	-	-
Кефир с сахаром Чай с сахаром и молоком	150	200	Кефир с сахаром	150	200
Ужин			Ужин		
Рыбное суфле	45	60	Запеканка из творога	150/20	190/25
Винегрет	140	160	Чай с сахаром и молоком	150	200
Кисель	150	200	Хлеб пшеничный		
Хлеб пшеничный					
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	90	90	Яблоко	115	115
Завтрак			Завтрак		
Омлет	80/20	80	Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб (батон) пшеничный с маслом	/ 7	/10	Хлеб (батон) пшеничный с маслом и сыром	/ 7/7,5	/10/12,5
Обед			Обед		
Салат из свежих овощей	45	60			
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	205	Рассольник со сметаной	200/ 7	250/10
Куры отварные	68	68	Шницель мясной	70	80
Морковно-картофельное пюре	160	220	Капуста тушеная	150	180
Сок	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Печенье (булочка)	25	35	Кефир с сахаром	150	200
Молоко	150	200	Хлеб пшеничный (батон)		
Ужин			Ужин		
Котлеты или биточки рыбные	65	75	Салат из свежей капусты с яблоком	45	60
Салат из свеклы с чесноком	50	50	Оладьи с повидлом	85/20	85/25
Чай с сахаром и молоком	150	200	Чай с сахаром и молоком	150	200
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Груша	135	135	Апельсин	80	80
Завтрак			Завтрак		
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком с джемом	120/20	150/10	Вермишель молочная	150	200
Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб (батон) пшеничный с маслом	/ 7	/10	Хлеб (батон) пшеничный с маслом	/ 7	/10
Обед			Обед		
Суп картофельный со сметаной	200	250	Свекольник со сметаной	200/ 7	250/10
Голубцы ленивые	85	100	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе (до 3-х лет в сметанном соусе)	60/20	60/30
Компот из чернослива	150	200	Каша гречневая	110	150
Хлеб ржаной			Помидор свежий	35	35
			Сок	150	200
			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Ряженка с сахаром	150	200	Пряник/кекс/печенье	25	30
Булочка сладкая	60	60	Кефир с сахаром / молоко	150	200
Ужин			Ужин		
Каша пшеничная молочная	150	200	Котлета рыбная	70	75
Кисель	150	200	Картофельное пюре	170	180
			Огурец свежий	37	37
Хлеб пшеничный			Чай с сахаром и молоком	150	200
			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	120	120	Апельсин	95	95
Завтрак			Завтрак		
Рыба под омлетом	80	95	Запеканка, твороженная сметанным соусом	150/15	190/15
Зеленый горошек отварной	24	35	Какао на молоке	150	200
Кофейный напиток	150	200			
Хлеб (батон) с маслом и сыром	/ 7/7,5	/10/12, 5	Хлеб (батон) пшеничный с маслом	/ 7	/ 10
Обед			Обед		
Салат из свеклы	45	60	Огурец (свежий/консервированный)	40	50
Бульон куриный с гречками	200/15	250/15	Борщ с мясом и сметаной	200/22/ 7	250/22/10
Суфле куриное	85	85	Картофельная запеканка с мясом	165\190	205\240
Рис отварной с томатной подливой (для детей 3-7 лет)	80	110	Компот сухофруктов из	150	200
Компот из лимона	150	200	Хлеб ржаной		
Хлеб ржаной					
Полдник			Полдник		
Чай с сахаром и молоком	150	200	Молоко	150	200
Булочка с джемом	60	60	Булочка сдобная	65	65
Ужин			Ужин		
Запеканка капустная	250	250	Каша молочная рисовая (геркулесовая)	150	200
Кисель			Чай с сахаром и молоком	150	200
Чай с сахаром и молоком	150	200			
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному
10-дневному меню для детей от 3-7 лет.
ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№90 часть 1 стр 206))			205	5,17	7,40	20,2	168,12
крупа манная	31	31					
Молоко	106	106					
масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Кофейный напиток (№253 ч. 2 стр 157)			150	3,64	4,10	18,1	120,6
кофейный напиток	2	2					
Сахар	15	15					
Молоко	100	100					
Вода	120	120					
Батон с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп гороховый с гренками на мясном бульоне (№53)			200/10	6,0	3,10	21,6	142,0
горох сухой	23	23					
Морковь	10	8					
Картофель	40	28					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Зелень	3	1,8					
хлеб пшеничный	20	10					
Картофельная запеканка с отварным мясом (№11) со сметаной подливой (№27)			230/20	20,1	16,0	40,0	383,0
картофель	150	100					
молоко	60	60					
яйцо ¼	11,7	10,5					
Мясо	70	53					

лук репчатый	8	6					
мука пшеничная	3	3					
масло сливочное	4	4					
масло растительное	2	2					
подлива							
сметана	5	5					
мука	5	5					
молоко	20	20					
Компот из сухофруктов (№40)			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Печенье			25	2,0	6,0	15,2	123,3
Молоко	150	150	150	2,6	-	16,10	98,6
или Чай с сахаром и молоком (№35)		150	150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
УЖИН							
Салат из свежей капусты (№18)			45	0,72	2,0	4,3	38,2
капуста белокочанная	40	30					
морковь	5	3,6					
масло растительное	2	2					
сахар	2	2					
Рыба под омлетом (№51)			90	14,0	6,0	3,33	121,0
рыба-филе треска	50	63					
мука	3	3					
яйцо ½ шт.	23,4	21,0					
молоко	30	30					
масло сливочное	3	3					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная (№30)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупa гречневая	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао на молоке (№39)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом и сыром (№59)			/ 7/7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	7/7,5	7/7,5					
ОБЕД							
Салат из моркови (№65)			35	0,30	2,1	3,2	32,7
морковь	35	25					
яблоко	16	10					
сахар	2	2					
масло растительное	4	4					
Щи со сметаной (№1)			200/10	6,0	3,10	21,6	142,0
капуста белокочанная	45	35					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
Сметана	7	7					
Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной(№14)			65/50/140	16,1	10,	12,2	230,0
мясо	70	45					
крупa рисовая	15	15					
лук репчатый	5	4					

яйцо 1/8 шт	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
Соус (№27)							
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
бульон	50	50					
Свекла тушеная в сметанном соусе(№214)			100	2,92	4,8	12,43	101,62
свекла	127,5	94,5					
масло сливочное	3,5	3,5					
сметана	25	25					
Соус молочный	25	25					
Компот из сухофруктов 241			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Кефир			150	4,0	4,6	11,3	103,0
Кефир	150	144					
УЖИН							
Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(№22)			120/16	16,0	10,0	20,3	220,3
творог	100	100					
крупа манная	8	8					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
молоко	50	50					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко сгущ.	20	20					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	-	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Мандарин	130	100	100	0,8	0	8,1	40,0
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (№66)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа пшеничная	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (№38)			150	3,64	4,10	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	5	5					
ОБЕД							
Суп рыбный «Сардина» (Лосось) (№54)			200	10,09	4,98	18	157,2
Горбуша в собств. соку	40	40					
Крупа рисовая	5	5					
Морковь	20	16					
Картофель	100	70					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Зелень	3	1,8					
Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе (№9, №27)			60	13,0	11,3	2,56	164,6
мясо	80	53					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
мука	1	1					
масло сливочное	3	3					
сметана	4	4					
масло растительное	3	3					
Макароны с маслом (№194)			110	4,0	3,3	27,2	162,3

вермишель	40	40					
масло сливочное	4	4					
Сок	150	150	150	0	0	11,0	44,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Вафли/печенье/кекс	25	25	25	2,0	6,0	15,2	123,3
Кефир	150	150	150	2,6	2,9	16,10	98,6
кефир	150	144					
УЖИН							
Суфле рыбное (№20)			45	7,3	3,4	3,6	76,0
рыба-филе	40	38					
хлеб пшеничный	6	6					
масло растительное	2	2					
молоко	20	20					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
Винегрет (№49)			140	2,4	5,2	14,5	114,1
свекла	40	32					
картофель	65	45					
морковь	30	24					
лук репчатый	10	8					
горошек зеленый отварной	20	12					
огурец консервированный без уксуса	30	28					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
Кисель (№41)			150	2,6	0	16,1	98,6
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Салат из моркови (№65)			45	0,55	2,93	5,25	49,7
морковь	45	35					
сахар	3	3					
масло растительное	4	4					
Каша геркулесовая молочная (№32)			150	5,4	9,0	24,7	181,9
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
Батон с маслом и сыром (№59)			/ 7/7,5	0,049 13,9	5,46 13,2	0,07 31,95	49,6 307,8
масло сливочное	7	7					
сыр	7,5	7,5					
Какао на молоке (№39)			150	0,2	0,04	14,9	56,6
Какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
ОБЕД							
Суп крестьянский со сметаной (№6)			200	2,3	4,0	16,0	100,3
картофель	70	56					
крупа пшено	5	5					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Суфле из кур со сметанным соусом (№183)			75 (с маслом)	24,65	28,55	1,67	362,26
Курица 1 категории	139	123					
Отварная мякоть птицы	42	47					

без кожи							
яйцо	1/3 шт.	13					
<i>Соус молочный для запекания:</i>		20					
молоко	15,3	15,3					
Вода или бульон	3,3	3,3					
Мука пшеничная	2,7	2,7					
Масло сливочное	2,7	2,7					
Масса полуфабриката		75					
Масло сливочное для смазки	1,3	1,3					
Масса готового суфле		70					
Масло сливочное	5	5					
<i>Соус (№27)</i>							
сметана	7	7					
мука пшеничная	1	1					
<i>Картофельное пюре (№15)</i>			170	4,3	5,3	26,6	169,3
картофель	150	100					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
<i>Компот из сухофруктов(№40)</i>			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
<i>Хлеб ржаной</i>							
ПОЛДНИК							
Печенье, кекс							
<i>Кефир</i>			150	4,0	4,6	11,3	103,0
кефир	150	144					
УЖИН							
<i>Запеканка из творога со сгущенкой (№ 117)</i>			150	29,22	12,11	29,1	342,23
творог	141	139,5					
крупа манная	9,7	9,7					
Вода или молоко для каши	36	36					
Или мука пшеничная	12	12					
яйцо	1/10шт	4,5					
сахар	9,7	9,7					
ванилин	0,015	0,015					
сухари	5,2	5,2					
Масло сливочное	5,2	5,2					

Масса готовой продукции		150					
Сгущенное молоко	40	40					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Мандарин	127	90	90	0,8	0	8,1	40,0
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный (№110)			60,0	5,6	8,4	1,96	110,3
Яйцо	2шт	80					
Молоко	15	15					
Масло сливочное	3	3					
Какао на молоке (№39)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с морковью (№4)			45	0,5	2,0	1,5	26,1
сахар	2,5	2,5					
морковь	6,5	5					
Лимонная кислота	0,05	0,05					
капуста белокочанная	53	42					
масло растительное	5	5					

Суп вермишелевый на курином бульоне (№43)			200	2,0	2,5	13,4	85,3
вермишель	12	12					
морковь	10	8					
масло сливочное	3	3					
Куры отварные 1-й кат. п/п (№12)	110	80	80	22,2	8,6	0,7	169,0
Картофельное пюре (№206)			160	3,3	5,0	15,0	115,9
картофель	113	84					
молоко	16	15					
масло сливочное	4,5	4,5					
Сок			150	0,15	0	20,5	68,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Печенье (булочка)			35	0,28	0	16,9	106,4
Молоко	150	150	150	0,1	0	14,0	56,0
УЖИН							
Биточки рыбные (№13)			70	10,36	1,93	6,79	85,93
Минтай без головы	130	60					
Хлеб пшеничный	13	13					
Соус	30	30					
масло сливочное	1,4	1,4					
молоко	10	10					
Яйцо	/6шт	6,8					
Салат из свеклы (с чесноком) (№22)			50г. с маслом	0,7	5,04	4,61	66,64
свекла	58	45					
чеснок	0,3	0,25					
масло растительное	5	5					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	0,1	-	14,0	56,0
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная (№33)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа манная	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофейный напиток (№38)			150	3,64	4,1	18,1	120,6
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом и сыром			/ 7/7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	7/7,5	7/7,5					
ОБЕД							
Рассольник со сметаной (№5)			200/7	2,1	4,1	15,0	104,6
картофель	70	50					
крупа перловая	4	4					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
огурец конс.б/уксуса	20	18					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Шницель мясной (№58)			55	15,0	10,1	5,7	174,0
мясо	75	55					
хлеб пшеничный	10	10					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
Капуста тушеная (№16)			150	3,93	4,84	18,17	110,74
Капуста свежая	250	200					
Масло сливочное	10	10					

морковь	12	10					
Лук репчатый	12	10					
Томат	5	5					
Масло растительное	5	5					
Компот из сухофруктов (№40)			150	0,15	0	17,5	68,1
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Ряженка			150	4,0	4,6	11,3	106,2
УЖИН							
Салат из свежей капусты с яблоком (№19)			45	0,5	2,0	3,7	35,5
капуста белокочанная	35	30					
яблоко	20	14					
сахар	1	1					
масло растительное	2	2					
Оладьи (№21)			85	6,2	11,0	33,1	267,8
мука пшеничная	40	40					
молоко	50	50					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
дрожжи	1	1					
масло растительное	7	7					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
<i>Пудинг творожно-манный с джемом (№128)</i>			120/10	15,6 0,05	11,6 0	10,0 7,0	231,3 26,5
творог	100	100					
крупа манная	7	7					
молоко	50	50					
яйцо ¼ шт	11,7	10,5					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
джем	10	10					
<i>Какао на молоке №39</i>			150	2,6	2,9	16,1	98,6
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
<i>Суп картофельный со сметаной (№42)</i>			200/7	2,37	4,1	19,0	122,2
картофель	150	105					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Голубцы ленивые (№150)</i>			100г с соусом/75 с маслом	6,56	6,69	4,93	106,21
Говядина (котлетное мясо)	39	28					
Крупа рисовая	3,5	3,5					
Лук репчатый	5	4					
Масло сливочное	2	2					
Капуста белокочанная	52	42					
соус	30	30					

Или масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов (№241)			150	0,15	0	17,5	68,0
Смесь сухофруктов	12	10					
сахар	12	12					
ПОЛДНИК							
Булочка сладкая (№34)			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	25	25					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					
Йогурт			150	4,0	4,6	13,0	106,2
йогурт	150	144					
УЖИН							
Каша пшеничная молочная (№33)			150	6,0	8,0	23,6	188,5
крупа пшено	20	20					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
Кисель (№41)			150	1,36	0	29,02	116,19
концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Апельсин	130	80	80	0,72	0	7,6	32,0
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная (№7)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
Вермишель	23	23					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Кофе на молоке (№38)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Свекольник со сметаной на мясном бульоне (№3)			200/7	2,64	3,68	17,92	113,68
свекла	100	90					
морковь	10	8					
картофель	95	65					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Бефстроганов в сметанном соусе (№10)			60/30	15,0	11,1	5,2	180,0
мясо	80	58					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
мука	1	1					
молоко/сметана	20/4	20/4					
масло растительное	2	2					
Каша гречневая (№44)			110	3,22	4,3	21,7	153,0
крупа гречневая	30	30					
масло сливочное	4	4					
Сок	150	150	150	0	0	11,0	44,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							

Пряник/печенье/ кекс	25	25	25	2,0	6,0	15,2	123,3
Снежок			150	4,0	4,6	11,3	103,0
снежок	150	144					
УЖИН							
Котлета рыбная (№13)			70	11,0	5,2	8,0	128,0
рыба	60	50					
лук репчатый	5	4					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	1	1					
масло растительное	3	3					
хлеб пшеничный	10	10					
Картофельное пюре (№15)			170	4,2	5,9	28,0	180,0
картофель	150	134					
молоко	50	50					
масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энерг. Цен- ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
ЗАВТРАК							
Каша рисовая жидкая молочная №98)			205	5,12	6,62	32,61	210,13
Крупа рисовая	30,8	30,8					
молоко	106,7	106,7					
вода	71,3	71,3					
сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток (№38)			150	3,64	4,1	18,1	120,6

кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом и сыром (№59)			/ 7/7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное,	7	7					
сыр	7,5	7,5					
ОБЕД							
Салат из свеклы (№22)			45	0,63	2,97	3,75	44,6
свекла	58	45					
чеснок	0,3	0,25					
масло растительное	5	5					
Борщ с капустой и картофелем (№27)			200	1,52	5,33	8,65	88,89
свекла	40	32					
капуста свежая	20	16					
картофель	22,5	16					
морковь	10,5	8					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	2,4	2,4					
лимонная кислота	0,2	0,2					
сахар	2	2					
сметана	8	8					
вода	150	150					
Рулет мясной из говядины с яйцом (№169)			75 с соусом 110	11,5	7,38	5,28	133,36
говядина	71	52					
вода	17	17					
яйцо 1/5 шт.	1,5	7,5					
хлеб пшеничный	10	10					
масло сливочное для смазки	2	2					
масло сливочное	5	5					
Пюре гороховое с маслом (№108)			205	23,06	5,12	50,84	328,18
крупа гороховая	60	60					
масло сливочное	5	5					
Компот из лимонов (№70)			150	0,15	0	20,5	68,0
лимон	20	18					
сахар	20	20					
ПОЛДНИК							
Молоко	150	150	150	2,6	-	16,10	98,6
Булочка с джемом (№34)			60	4,8	6,0	38,0	228,0
мука	30	30					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					

масло сливочное	3	3					
масло растительное	2	2					
сахар	3	3					
дрожжи	1	1					
джем	20	20					
УЖИН							
Каша геркулесовая молочная жидкая (№93)			205	6,33	8,9	25,49	207,38
крупа «Геркулес»	30	30					
масло сливочное	5	5					
молоко	106,7	106,7					
вода	69,3	69,3					
сахар	5	5					
Чай с сахаром и молоком (№35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Апельсин	150	100	100	09	0,2	9,5	40,0
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелевый (№ 44)			200	5,58	6,12	19,73	156,08
молоко	140	140					
вода	44	44					
сахар	2	2					
масло сливочное	2	2					
вермишель	16	16					

Какао на молоке (№ 39)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
Батон с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Борщ с мясом и со сметаной (№ 2)			200/22/ 7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Картофельная запеканка с мясом (№ 11)			200/5	25,53	24,78	18,43	400,75
мясо отварное	70	53					
масло сливочное	4	4					
Картофель отварной	150	100					
яйцо	1/6	6,8					
сухари	3	3					
масло сливочное	4	4					
молоко	60	60					
Компот из сухофруктов (№ 40)			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Молоко	150	150	150	2,6	2,9	16,1	98,6
Сдоба обыкновенная (№ 280)			60	4,71	3,67	35,3	193
мука пшеничная	43	43					
масло сливочное	1,3	1,3					
масло растительное	1,3	1,3					
масло растительное для разделки	1,8	1,8					
яйцо.	1,25	1,6					
сахар	4,4	4,4					
дрожжи	0,7	0,7					
вода	19	19					

УЖИН							
Каша рисовая молочная (№ 45)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа рисовая	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром и молоком (№ 35)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день:			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб ржаной			60	4,62	1,8	29,8	157,2
Хлеб пшеничный							

**Меню-раскладка и № технологических карт
к примерному 10-дневному меню
для детей от 3 до 7 лет**

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№31)			200	6,23	8,9	25,67	206,3
крупа манная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Кофейный напиток (№38)			200	3,9	4,5	21,6	138,0
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный (батон) с маслом			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Суп гороховый с гренками на мясном бульоне (№53)			250/15	8,2	3,5	29,7	186,6

горох сухой	30	30					
морковь	10	8					
картофель	50	35					
лук репчатый	10	6,8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
хлеб пшеничный	30	15 (греники)					
Картофельная запеканка с отварным мясом (№11) со сметанной подливой (№27)			240/30	22,0	18,2	40,0	113,3
картофель	250	175					
молоко	50	50					
яйцо ¼	11,7	10,5					
мясо	80	60					
лук репчатый	10	8					
мука пшеничная	3	3					
масло сливочное	2	2					
масло растительное	4	4					
Подлива							
сметана	10	10					
мука	5	5					
молоко	20	20					
Огурцы свежие	40	35	35	0,28	0,03	1,19	4,9
Компот из сухофруктов (№40)			180	0,17	0,0	21,0	82,3
сухофрукты	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Печенье			30	2,5	7,1	18,3	148,0
Чай с сахаром и молоком (№35)			200	3,56	4,05	20,65	127,5
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
УЖИН							
Салат из свежей капусты (№18)			60	1,0	3,96	3,0	52,2
капуста белокочанная	60	45					
морковь	10	8					
масло растительное	4	4					
Рыба под омлетом (№51)			100	15,2	6,0	5,0	133,6
рыба- филе треска	80	72					
мука	5	5					
яйцо ½ шт.	23,4	21,0					
молоко	30	30					
масло сливочное	3	3					

Чай с сахаром (№36)			180	0,16	0	14,3	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная (№30)			200	8,0	9,7	30,6	242,0
крупa гречневая	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао на молоке (№39)			200	4,4	4,8	23,4	145,6
какао	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром			/10/12,5	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное, сыр	10/12,5	10/12,5					
ОБЕД							
Салат из моркови (№65)			60	0,57	3,96	6,3	63,41
морковь	40	30					
яблоко	20	14					
сахар	2	2					

масло растительное	4	4					
Щи со сметаной (№1)			250/10	3,0	4,6	16,6	119,5
капуста белокочанная	60	48					
морковь	10	8					
картофель	100	70					
лук репчатый	9	7					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Ежики (№14) в томатно-сметанном соусе со свеклой тушеной (№71)			85/50/160	18,1	12,0	14,2	235,4
мясо	80	50					
крупа рисовая	15	15					
лук репчатый	8	6					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
Соус (№28)							
мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
бульон	50	50					
томат	3	3					
Свекла тушеная (№71)							
свекла	200	160					
масло раст.	5	5					
лук репч.	10	8					
Компот из кураги (№56)			200	0,17	0	21,1	82,3
сухофрукты	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Кефир с сахаром			200	5,0	5,7	13,2	122,2
кефир	200	187					
сахар	6	6					
УЖИН							
Пудинг творожно-манный со сгущённым молоком (№22)			190/20	22,0	16,0	27,3	331,0
творог	100	100					
крупа манная	10	10					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
молоко	50	50					
молоко сгущ.	20	20					
яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					

Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,3	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,8	208,0

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Мандарин	130	100	100	0,8	0	8,1	40,0
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (№66)			200	6,4	9,7	22,3	202,3
крупа пшеничная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Кофейный напиток (№38)			200	3,9	4,5	21,6	138,0
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 7	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	5	5					
ОБЕД							
Суп рыбный «лосось» (№54)			250	10,09	4,98	18	157,2
горбуша в собственном соку	40	40					
крупа рисовая	5	5					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
лук репчатый	8	6					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
Гуляш в томатно- сметанном соусе (№9, №28)			90	21,0	14,0	5,2	229,5
мясо (без костей)	90	77					
лук репчатый	8	6					
морковь	20	16					
мука	3	3					

масло растительное	3	3					
сметана	4	4					
томат	3	3					
Вермишель с маслом (№17)			126	4,5	4,4	31,41	187,0
вермишель	45	45					
масло сливочное	5	5					
Огурец свежий	40	37	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Сок	180	180	200	0	0	11,0	44,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Вафли/печенье	30	30	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Чай с сахаром и молоком (№35)			200	3,56	4,05	20,65	127,5
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
УЖИН							
Суфле рыбное (№20)			60	9,1	4,7	6,0	105,0
рыба-филе	70	65					
хлеб пшеничный	10	10					
масло растительное	3	3					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
Винегрет (№49)			160	3,0	5,2	17,5	132,0
свекла	50	40					
картофель	90	63					
морковь	30	24					
лук репчатый	8	6					
горошек зеленый отварной	20	12					
огурец консервированный без уксуса	20	18					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
Кисель (№41)			200	2,6	0	16,1	98,6
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	200	200					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,8	208,0

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Салат из моркови (№65)			60	0,73	3,90	7,0	66,3
морковь	60	50					
сахар	3	3					
масло растительное	4	4					
Вермишель молочная (№7)			200	7,2	12,0	32,9	242,5
вермишель	30	30					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром (№59)			10/12,5	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
сыр	12,5	12,5					
Чай с сахаром (№ 36)			200	0,2	0,04	14,9	56,8
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
ОБЕД							
Сельдь с луком (№60)			33	3,5	5,7	0,78	68,0
сельдь б/головы слабосоленая	40	19					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
Суп крестьянский со сметаной (№6)			280	3,1	5,0	21,0	141,3
картофель	100	70					
крупа пшено	10	10					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Суфле из печени со сметанным соусом (№50)			100/30	18,0	13,5	11,1	253,0
печень	90	75					
лук репчатый	8	6					
мука пшеничная	10	10					
сметана	5	5					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					

молоко	30	30					
масло растительное	7	7					
Соус (№27)							
сметана	10	10					
мука пшеничная	3	3					
Картофельное пюре (№15)			180	4,5	6,1	29,0	187,6
картофель	220	154					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов (№40)			200	0,18	0	20,9	81,5
сухофрукты	20	18					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Кефир с сахаром			200	5,0	5,7	13,2	122,0
кефир	200	187					
сахар	6	6					
УЖИН							
Запеканка творожно-морковная с вареньем (№52)			190/25	21,0 0,12	14,1 0	18,0 17,2	286,5 66,2
творог	100	100					
крупа манная	7	7					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
молоко	50	50					
морковь	60	56					
яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					
джем	25	25					
Чай с сахаром и молоком (№35)			200	3,56	4,05	20,65	127,5
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
Хлеб пшеничный							
За весь день:			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб ржаной			80	6,2	2,4	39,8	208,0
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Мандарин	127	90	90	0,8	0	8,1	40,0
ЗАВТРАК							
Омлет (№24)			80,0	6,4	8,5	2,68	113,0
яйцо 1 шт.	47	41					
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
Какао на молоке (№39)			200	,	4,8	23,4	145,6
какао	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Салат из свежих овощей (№62)			60	0,6	3,9	2,0	46,0
помидор	23	20					
огурец	23	21					
лук репчатый	8	6					
капуста белокочанная	13	10,4					
масло растительное	4	4					
Суп вермишелевый на курином бульоне (№43)			250	2,6	2,66	18,0	108,0
вермишель	16	16					
морковь	15	10					
картофель	50	35					
масло сливочное	3	3					
Куры отварные 1-й кат. п/п (№12)			103	22,2	8,6	0,7	169,0
Морковно-картофельное пюре (№55)			220	4,6	6,5	20,6	157,0
морковь	150	130					
картофель	70	50					
молоко	70	70					
масло сливочное	5	5					
Сок			200	0,15	0	20,5	82,0
Хлеб ржаной							

ПОЛДНИК							
Зефир (пастила)			35	0,28	0	16,9	106,4
Отвар из шиповника (№63)			200	0,1	-	14,9	56,8
чай заварка	0,8	0,8					
сахар	4	4					
УЖИН							
Суфле рыбное (№20)			60	9,1	4,7	6,0	105,0
рыба-филе	70	65					
хлеб пшеничный	10	10					
масло растительное	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко	30	30					
Винегрет (№49)			160	3,0	5,2	18,5	132
свекла	50	50					
картофель	80	63					
морковь	30	24					
лук репчатый	8	6					
горошек зеленый	20	12					
огурец соленый	20	15					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
Чай с сахаром (№36)			200	0,1	-	14,9	56,8
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	398	208,0

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная (№33)			200	6,2	8,9	25,6	206,3
крупа пшено	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Кофейный напиток (№38)			200	3,9	4,5	21,6	138,0
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром (№59)			/ 10/12,5	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
сыр	12,5	12,5					
ОБЕД							
Рассольник со сметаной (№5)			250/10	2,5	4,6	18,8	127,0
картофель	100	70					
крупа перловая	5	5					
морковь	15	10					
лук репчатый	8	6					
огурец консервированный б/уксуса	20	18					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Шницель мясной (№58)			80	16,3	10,8	5,75	185,7
мясо	100	70					
хлеб пшеничный	10	10					
лук репчатый	8	6					
масло растительное	3	3					
Овощи тушеные (№57)			180	4,0	4,22	26,6	124,1
картофель	70	49					
морковь	60	48					
лук репчатый	8	6					
капуста цветная/белокочанная	60	42					

зелень укропа	5	2,5					
масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов (№40)			200	0,17	0	21,1	82,3
сухофрукты	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный							
Кефир с сахаром			200	5,0	5,7	13,2	122,0
кефир	200	187					
сахар	6	6					
УЖИН							
Салат из свежей капусты с яблоком (№19)			60	0,72	3,96	5,2	60,5
капуста белокочанная	45	35					
яблоко	20	14					
сахар	2	2					
масло растительное	4	4					
Оладьи (№21)			85	6,2	11,0	33,1	267,8
мука пшеничная	40	40					
молоко	50	50					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
дрожжи	1	1					
масло растительное	7	7					
Чай с сахаром и молоком (№35)			200	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
Хлеб пшеничный							
За весь день:			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб ржаной			80	6,2	2,4	39,8	208,0
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
<i>Пудинг творожно-манный с джемом (№22)</i>			150/10	20,4 0,05	14,2 0	16,2 7,0	277, 26,5
творог	100	100					
крупа манная	10	10					
молоко	50	50					
яйцо ¼ шт	11,7	10,5					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
джем	10	10					
<i>Чай с молоком (№35)</i>			200	3,1	3,5	20,2	120,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
<i>Суп картофельный со сметаной (№42)</i>			250/10	3,1	4,8	24,0	151,36
картофель	180	126					
морковь	15	10					
лук репчатый	8	6					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
<i>Мясо тушеное (№69)</i>			50	16,0	10,5	3,4	172,5
мясо	100	70					
лук репчатый	8	6					
масло растительное	3	3					
томат	5	5					
морковь	20	16					
<i>Капуста цветная (белокочанная) тушеная (16)</i>			150	4,5	4,6	8,0	86,0
капуста цветная (белокочанная)	200	150					
лук репчатый	10	8					
масло сливочное	4	4					

Компот из чернослива (№56)			200	0,17	0	21,1	82,3
чернослив	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Булочка сладкая (№34)			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	30	30					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					
Ряженка с сахаром			200	5,0	5,7	13,2	122,0
ряженка	200	200					
сахар	6	6					
УЖИН							
Каша пшенная молочная (№33)			200	7,68	9,7	32,1	246
крупа пшено	30	30					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
Кисель (№41)			200	1,36	0	29,02	116,19
концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	160	160					
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,8	208,0

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Апельсин	130	80	80	0,72	0	7,6	32,0
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная (№7)			200	6,4	10,0	22,3	202,3
вермишель	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					

Какао на молоке (№39)			200	4,4	4,8	23,4	145,6
какао	2	2					
сахар	15	5					
молоко	200	15					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Свекольник со сметаной на мясном бульоне (№3)			250/10	3,3	4,6	22,4	142,1
свекла	100	80					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
лук репчатый	8	6					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Бефстроганов в сметанном соусе (№10, № 27)			60/30	15,0	11,1	5,2	180,0
мясо	90	65					
лук репчатый	8	6					
морковь	20	16					
мука	3	3					
сметана	5	5					
масло растительное	3	3					
томат	3	3					
Каша гречневая (№44)			150	4,44	5,0	21,7	170,0
крупа гречневая	35	35					
масло сливочное	5	5					
Помидор свежий	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32
Сок			200	0	0	11,0	44,0
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Пряник	30	30	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Кефир с сахаром			200	5,0	5,7	13,2	122,0
кефир	200	200					
сахар	6	6					
УЖИН							
Котлета рыбная (№13)			75	12,0	5,2	8,0	128,0
рыба	100	80					
лук репчатый	8	6					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	3	3					
масло растительное	4	4					
хлеб пшеничный	10	10					
Картофельное пюре (№15)			180	4,5	6,1	29,0	187,0
картофель	220	154					

молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Огурец свежий	40	37	37	0,28	0,03	1,19	4,9
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный							
За весь день:			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб ржаной			80	6,2	2,4	39,8	208,0
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
ЗАВТРАК							
Омлет (№25)			80	6,4	8,5	2,66	113,0
яйцо 1 шт.	47	41					
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток (№38)			200	3,9	4,5	21,5	138,0
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром			/10/12,5	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное, сыр	10/12,5	10/12,5					
ОБЕД							
Салат из свеклы (№67)			60	0,84	3,95	5,0	59,4
свекла	70	60					
чеснок	3	2					
масло растительное	4	4					
Бульон куриный с гренками (№46)			250/15	1,5	3,0	9,1	68,7
морковь	20	16					
масло сливочное	3	3					
хлеб пшеничный	30	15					
Суфле куриное (№48)			85	20,6	22,3	5,0	202,0
куры отварные	150	103					
молоко	50	50					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
мука пшеничная	4	4					

масло сливочное	3	3					
Рис отварной с томатной подливой (47, №28)			110/30	3,22	4,3	29,0	170,0
крупа рисовая	35	35					
масло сливочное	5	5					
подлива							
морковь	15	10					
томат	3	3					
мука пшеничная	3	3					
лук репчатый	2	1,8					
Компот из лимонов (№70)			200	0,1	0	20,5	82,0
лимон	20	18					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром			150	2,6	-	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Булочка с джемом (№34)			60	4,8	6,0	38,0	228,0
мука	30	30					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	2	2					
сахар	3	3					
дрожжи	1	1					
джем	20	20					
УЖИН							
Запеканка капустная (№61)			250г с соусом /205г с маслом	10,93	24,76	38,79	421,72
Капуста белокачанная	260	208					
Масло сливочное	13	13					
Масса припущенной капусты		187					
яйцо	1\3 шт	13					
Крупа манная	27	27					
сухари	7	7					
сметана	7	7					
Масса полуфабриката		240					
Масса готовой запеканки		200					

соус	50	50					
Или масло сливочное	5	5					
Кисель (№41)			200	1,36	0	29,02	116,19
концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	180	180					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,8	208,0

ДЕНЬ 10

Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Апельсин	150	100	100	09	0,2	9,5	40,0
ЗАВТРАК							
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом (№52, №27)			190/15	21,0	14,1	18,0	286
творог	100	100					
крупа манная	7	7					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
молоко	50	50					
морковь	70	56					
яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					
Соус			15	0,55	1,0	4,8	31,1
сметана	5	5					
мука	4	4					
сахар	2	2					
Какао на молоке (№39)			200	4,4	4,8	23,4	145,6
какао	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
Хлеб пшеничный (батон) с маслом			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
ОБЕД							
Огурец (свежий/консервированный)			40	0,8/2,8	0,1/0	1,9/ 1,3	15/31
Борщ с мясом и со сметаной (№2)			250/22/10	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					

белокочанная							
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Картофельная запеканка с мясом							
Картофельное пюре (№15)			180	4,5	6,1	29,0	186,0
картофель	220	154					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Помидор свежий	40	35	35	0,38	0,07	1,6	8.05
Компот из сухофруктов (№40)			200	0,18	0	21,5	83,97
сухофрукты	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
молоко	200	200	200	3,56	4,05	20,65	127,5
Булочка сдобная (№ 68)			65	6,0	7,0	32,2	201,4
мука пшеничная	40	40					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	4	4					
молоко	30	30					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
сахар	3	3					
дрожжи	1	1					
УЖИН							
Каша рисовая молочная (№45)			200	6,4	9,7	22,3	202,3
крупа рисовая	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный							
За весь день:			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб ржаной			80	6,2	2,4	39,8	208,0
Хлеб пшеничный							

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ
К ПРИМЕРНОМУ 10-ДНЕВНОМУ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад № 21»**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Щи из свежей капусты со сметаной.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Масло слив.						
Масло	4	4				
растительное	4	4				
Капуста	70	56				
Лук репчатый	10	8				
Морковь	10	8				
Петрушка	5	4				
(корень)	21	18				
Помидоры	2	2				
Мука	200	200				
Бульон	8	8				
Сметана						
Всего			2.58	7.82	9.12	114.35

Технология приготовления:

Капусту, морковь, петрушку шинкуют соломкой. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством отвара или бульона до полуготовности. Нашинкованный лук бланшируют и слегка пассируют на масле. В кипящий отвар или бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и продолжают варку 20—30 минут. За 10—15 минут до готовности щи солят и добавляют в них помидоры без кожицы, нарезанные дольками, подсушенную муку, разведенную отваром или бульоном, и варят до готовности. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, доводят до кипения. Одновременно со специями в щи можно положить чеснок (2 г нетто на 1000 г щей). Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Вкус в меру соленый. Запах приятный, аромат кореньев. Бульон матово-бесцветный, жир — светло-желтый. Консистенция кореньев, капусты — мягкая. Нарезка овощей равномерная. На поверхности бульона блески жира, рубленая зелень.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Масло растит.	4	4				
Капуста свежая	30	24				
Свекла	40	32				
Лук репчатый	10	8				
Морковь	10	8				
Бульон	200	200				
Сметана	8	8				
Петрушка (<i>корень</i>)	2.6	2				
Сахар	2	2				
Лимонная кислота	0.2	0.2				
Всего			1.54	5.07	8.04	83.33

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают, нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель. Варят 10—15 минут.

Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, пассируют, кладут в борщ одновременно с пассированными овощами и томатным пюре. Борщ заправляют пассированной мукой, разведенной бульоном. Отпускают со сметаной.

Требования к качеству:

На поверхности борща блески жира и мелко нарезанная зелень. Овощи сохранили форму нарезки. Цвет жидкой части от ярко до темно-малинового. Вкус сладковатый. Приятный запах припущенных корней, лука. Не допускается запах сырой свеклы и пареных овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3

Свекольник со сметаной.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Свекла	64	51				
Картофель	46	34.5				
Морковь	10	8				
Лук репчатый	10.7	8.9				
Масло сливочное	4	4				
Бульон или вода	200	200				
Сметана	8	8				
Лимонная кислота	0.2	0.2				
Сахар	1.3	1.3				
Всего			1.54	5.07	8.04	83.33

Технология приготовления:

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, чистят, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый — полукольцами. Морковь и лук пассируют, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассированные морковь и лук, варят 10 минут. Затем кладут свеклу, варят до готовности. За 5 минут до готовности вводят соль, сахар, лавровый лист. В готовый свекольник добавляют сметану, мелко нарубленную зелень, доводят до кипения. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

На поверхности свекольника блески жира и мелко нарезанная зелень. Овощи сохранили форму нарезки. Цвет жидкой части от ярко — до темно-малинового. Вкус сладковатый. Приятный запах припущенных корнеьев, лука. Не допускается запах сырой свеклы и пареных овощей. Консистенция свеклы слегка хрустящая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5

Суп рассольник с на м/б.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Перловка	10	10				
Картофель	100	50				
Лук репчатый	9.6	8				
Морковь	10	8				
Соленые огурцы	30	30				
Масло слив.	4	4				
Бульон	200	200				
Сметана	10	10				
Всего			1.54	4.69	10.07	92.19

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут перловку, доводят до кипения, закладывают нарезанный брусочками картофель, припущенные с маслом морковь, томат и лук. Варят 15 минут, добавляют соленые огурцы, соль. За 3 минуты до готовности вводят сметану, доводят до кипения.

Требования к качеству:

Цвет блесок жира на поверхности бледно-оранжевый, консистенция кореньев, картофеля, форма нарезки сохранена. Вкус в меру соленый. С ароматом свежих овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6

Суп крестьянский с крупой.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Картофель	27	25				
Крупа: рисовая,	8	5				
пшенная	10	8				
Морковь	10	8				
Лук репчатый	4	4				
Масло растительное	2008	200				
Бульон	8	8				
Всего			1,85	6,19	12,34	112,47

Технология приготовления:

Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеничную перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду (в соотношении 1:3), варят до полготовности, отвар сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем кладут капусту, нарезанную шашками, картофель, нарезанный кубиками. За 10 минут до окончания варки добавляют припущенные морковь, лук, и варят суп до готовности. В конце варки заправляют сметаной и зеленью, доводят до кипения.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Крупа хорошо набухла, но не разварена, корни, лук и картофель сохранили форму нарезки, мягкие. На поверхности блестки жира. Бульон полупрозрачный. Вкус без горечи, в меру соленый. С ароматом овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7

Вермишель молочная.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Молоко	150	150				
Масло сливочное	2	2				
Сахар	2	2				
Вермишель	16	16				
Вода	50	50				
Всего			5.58	6.12	19.73	156.08

Технология приготовления:

Макаронные изделия отдельно варят в кипящей соленой воде до полуготовности в течение 5 минут. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, варят, помешивая, до готовности с добавлением соли, сахара, в конце — сливочного масла. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция макаронных изделий мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет белый. Вкус сладковатый, слабосоленый, без привкуса подгорелого масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8

Котлета из говядины.

Выход 70 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Масло сливочное	5	5				
Сухари	7.5	7.5				
Мясо	81	60				
Хлеб	13	13				
Молоко	16	16				
Масса полуфабриката		87				
Всего			10.68	11.72	5.74	176.75

Технология приготовления:

Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку. Смешать с размоченным в молоке и хорошо отжатым хлебом и вновь пропустить через мясорубку. Добавить яйца, посолить и хорошо взбить. Из приготовленной котлетной массы формуют изделия овально-приплюснутые, с заостренным концом. Укладывают на противень с маслом, разогретым до 150—160 °С, готовят в жарочном шкафу.

Требования к качеству:

Цвет корочки — от светло-коричневого до коричневого. Форма овальная с заостренным концом, приплюснутая. Консистенция однородная, сочная, пышная. Запах жареного мяса, панированного в сухарях

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 9

Гуляш из говядины.

Выход 60/40 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Масло растит.	5.6	5.6				
Томатное пюре	9.5	9.5				
Лук репчатый	14	12				
Мясо — говядина	100	65				
Соль	0.5	0.5				
Масса соуса		40				
Всего			18.56	20.72	5.77	283.79

Технология приготовления:

Нарезанные кубиками кусочки мяса весом 20—30 г обжаривают, заливают водой или бульоном и тушат с добавлением пассированного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, в котором тушилось мясо, готовят соус, добавляют в него пассированный лук, соль. Заливают соусом мясо и продолжают тушить еще 25—30 минут. За 5—10 минут до готовности кладут лавровый лист.

Требования к качеству:

Цвет мяса светло-коричневый. Консистенция однородная.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10

Бефстроганов из отварной говядины с соусом.

Выход 70/50 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Говядина отварная	100	65				
Лук репчатый	3.5.	2.3				
Масло сливочное	3.5	3.5				
Соус сметанный	50					
Петрушка	2.8	2.3				
Морковь	9.4	7				
Всего			21.72	25.11	3.85	325.69

Технология приготовления:

Отварное мясо зачищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой. Соединяют с отварной протертой вареной морковью, сметанным соусом и тушат 5—10 минут в посуде с закрытой крышкой. Отпускают с соусом и гарниром.

Температура подачи 65 °С.

Гарниры: отварные макаронные изделия, картофель отварной, овощи отварные и тушеные, овощные пюре.

Соусы: сметанный, молочный.

Требования к качеству: Мясо сохранило форму нарезки, серого цвета. Консистенция: мясо мягкое, сочное. Соус однородный, с ароматом сметаны.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11.

Картофельная запеканка с мясом.

Выход 200/5 г.

Наименование Продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Мясо отварное	100	65				
Масло сливочное	5	5				
Картофель отварной	220	165/155				
Яйцо	1/6	6,8				
Сухари	3	3				
Масло сливочное	5	5				
Молоко	60	60				
Масса полуфабриката		235				
Всего			25.53	24.78	18.43	400.75

Технология приготовления:

Отварную говядину нарезают кусками по 75—100 г, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2—3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160—180 °С в течение 8—10 минут.

Картофель заливают горячей водой, добавляют соль и варят до готовности. Воду сливают, картофель обсушивают при закрытой крышке на огне в течение 10—20 секунд.

Сваренный картофель протирают и делят на две части. Одну часть кладут на смазанный маслом противень слоем 1—1,5 см, разравнивают. Затем кладут ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После, разравнивая картофель, смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25—30 минут при температуре 250—280 °С. Готовую запеканку, нарезают на порционные куски. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Поверхность ровная, с легкой румяной корочкой. Вкус в меру соленый, соответствует входящим в состав продуктам, без привкуса, пригоревшего картофеля. На разрезе прослойка фарша серого цвета. Консистенция картофеля рыхлая, не тягучая, фарш сочный.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13.

Котлеты или биточки рыбные из минтая.

Выход 70 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Минтай без головы	130	60				
Хлеб пшеничный	13	13				
Соус	30	30				
Масло сливочное	1.4	1.4				
Молоко	10	10				
Яйцо	/6 шт	6,8				
Масса полуфабр.	.	70				
Всего			10.36	1.93	6.79	85.93

Технология приготовления:

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым черствым пшеничным хлебом высшего сорта, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду. Все тщательно перемешивают, отбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты. Изделия укладывают в один ряд в сотейник, смазанный маслом, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и припускают до готовности в течение 20— 30 минут при закрытой крышке или варят на пару. Для бульона используют пищевые отходы от обработки рыбы.

Температура подачи 65 °С.

Гарниры: каши вязкие, овощные пюре, капуста тушеная.

Соусы: сметанный, молочный, томатный.

Требования к качеству:

Внешний вид: изделие имеет круглую или яйцевидную приплюснутую форму, заостренную с одной стороны, без трещин. Соус подлит, гарнир уложен горкой, котлета сбоку приподнята на гарнир (маслом поливают котлету).

Консистенция однородная, рыхлая, сочная. Цвет белый с сероватым оттенком.

Не допускаются посторонние привкусы, запах и привкус кислого хлеба.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14.

Ежики с рисом.

Выход 70/30 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Лук репчатый	11	9.3				
Масло растительное	5	5				
Мясо	66	52				
Мука пшеничная	5.6	5.6				
Вода	14	14				
Яйцо	1/6	6,8				
Соус томатный	30	30				
Всего			11,53	14,69	9.90	220,27

Технология приготовления:

Мясо нарезают на кусочки, измельчают на мясорубке вместе с бланшированным репчатым луком, добавляют яйца, рис (отварной). Массу хорошо вымешивают, отбивают и формируют шарики (по 1—2 штуки на порцию), панируют в муке, слегка обжаривают на масле, заливают соусом, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10—15 минут. При отпуске ежики поливают соусом, в котором они тушились.

Температура подачи 65 °С.

Гарниры: овощные пюре, овощи отварные или припущенные, отварные макароны.

Требования к качеству:

Изделия хорошо, сохранили форму, без трещин. Консистенция сочная, пышная, нежная, на разрезе однородная.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 15.

Картофельное пюре.

Выход 130 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Картофель	250	200				
Молоко	50	50				
Масло сливочное	5	5				
Всего			2.77	5.25	20.19	139.0

Технология приготовления:

Очищенный картофель укладывают в посуду, солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, пропускают через протирачную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 °С. В горячую картофельную массу добавляют в 2—3 приема горячее кипяченое молоко, сливочное масло и тщательно 100 °С в течение 5—7 минут. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция: густая, пышная, однородная масса, без комочков не протертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений. Вкус слегка соленый, нежный. С ароматом молока и масла. Не допускается запах подгорелого молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 16.

Капуста тушеная.

Выход 150г

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Масло сливочное	10	10				
Капуста свежая	250	200				
Лук репчатый	12	10				
Морковь	12	10				
Томат	5	5				
Масло растительное	5	5				
Всего			3.93	4.84	18.17	110.74

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду, растительное масло. Тушат до полу готовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь и лук, а также лавровый лист. Тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения заправляют сливочным маслом, солью и вновь доводят до кипения. При отпуске блюдо можно посыпать нарезанной зеленью.

Требования к качеству:

Цвет светло-коричневый. Вкус кисло-сладкий. Запах тушеной капусты, овощей, пряностей. Консистенция сочная, слабо хрустящая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17.

Вермишель отварная.

Выход 130 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Вермишель	45	45				
Масло сливочное	5	5				
Масса отварных макаронных изделий		125				
Всего			4.79	4.59	30.62	182.95

Технология приготовления:

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20—30 минут, лапшу — 20—25 минут, вермишель — 10—12 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза в зависимости от сорта. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным маслом, чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Требования к качеству:

Вкус и запах макаронных изделий и масла. Блюдо в меру соленое. Консистенция: рассыпчатая масса без комков, макаронные изделия, сохранившие форму.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18

Салат из белокочанной капусты с морковью.

Выход 50 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Капуста белокочанная	53	42				
Морковь	6,5	5				
Сахар	2,5	2,5				
Масло растительное	5	5				
Вода	2,5	2,5				
Лимонная кислота	0,04	0,04				
Всего			0,66	4,03	4,25	53,9

Технология приготовления:

Капусту шинкуют тонкой соломкой, морковь натирают или тоже шинкуют, кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, лимонной кислотой, растительным маслом, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.

Требования к качеству:

Нарезка овощей аккуратная, сохранившая форму. Окраска овощей не изменилась. Вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 19

Салат из капусты яблок.

Выход 50 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Капуста белокочанная	40	32				
Яблоки свежие	17	11				
Сахар	2	2				
Сметана	7	7				
Всего			0,7	1,9	5,4	43,2

Технология приготовления:

Капусту шинкуют, солят, перетирают, добавляют очищенные и порезанные дольками яблоки. При отпуске заправляют сахаром и сметаной.

Требования к качеству:

Нарезка овощей аккуратная, сохранившая форму. Окраска овощей не изменилась. Вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 20.

Суфле из рыбы.

Выход 170 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Треска	140	70				
Молоко	70	70				
Мука	10	10				
Яйцо	¼	12				
Всего			20,2	7,8	10,2	197,6

Технология приготовления:

Рыбу освобождают от костей, отваривают в небольшом количестве воды. Вынимают, пропускают через мясорубку, смешивают с молочным соусом, желтками, взбитыми белками, солят, выкладывают на смазанную маслом форму, сверху сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке.

Требования к качеству:

Поверхность изделия без трещин. Консистенция рыхлая, однородная, сочная. Вкус и запах, свойственные отварной рыбе.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 21.

Оладьи.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Мука	57	57				
Молоко	60	60				
Дрожжи	2	2				
Сахар	2	2				
Масло растительное	6	6				
Всего			7,2	8,0	44,3	274,1

Технология приготовления:

Сахар, соль, растворенные дрожжи разводят теплым молоком, перемешивают с мукой и ставят в теплое место для брожения на 1,5-2 часа. Жарят на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон.

Требования к качеству:

Поверхность ровная. Консистенция однородная, рыхлая. Вкус и запах, свойственные набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 22.

Пудинг творожно-манный с джемом.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетт	белки	жиры	углеводы	
Крупа манная	25	25				
Молоко	80	80				
Яйцо	¼	12				
Джем	10	10				
Творог	40	40				
Сахар	10	10				
Масло сливочное	5	5				
Всего			10,6	11,9	37,1	301,8

Технология приготовления:

Отваривают манную кашу, остужают, смешивают с творогом, яичным желтком, сахаром и взбитыми белками, выкладывают на смазанный маслом противень и выпекают.

Требования к качеству:

Поверхность ровная, без трещин. Консистенция нежная, пышная. Цвет золотисто-желтый. Вкус и запах, свойственные творогу

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23.

Каша рисовая молочная.

Выход 200 г.

Наименование Продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Рис	25	25				
Молоко	150	150				
Вода	80	80				
Сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Всего			5,8	8,8	29,3	229,7

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду. Отваривают до полуготовности, затем добавляют кипящее молоко, соль, сахар и отваривают при слабом огне до готовности. При выдаче кладут масло.

Требования к качеству:

Цвет белый. Зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывается. Вкус и запах, свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши, комков и засохших пленок.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 24.

Омлет натуральный.

Выход 60 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Яйцо	1 шт.	48				
Масло сливочное	3	3				
Молоко	15	15				
Всего			5,6	8,4	1,96	110,3

Технология приготовления:

Яйца (предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6 1079-01) смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200 градусов С. При подаче нарезать на порционные куски.

Требования к качеству:

Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блюда не более 2,5 - 3 см..

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 26.

Пудинг творожный запеченный.

Выход 150/50 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Творог	120	112.5				
Манка	11	11 8				
Яйцо	1/4 шт.	11				
Сахар	11	15				
Изюм	15.4	3.7				
Сухари	3.7	5				
Всего			24.26	8.31	39.75	330.81

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, манную крупу, вымытый пропаренный и обсушенный изюм. Все перемешивают. Белки взбивают и, осторожно помешивая, сверху вниз вводят в массу, выкладывают ее слоем 3 см в противни или формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поверхность смазывают сметаной с сахаром. Запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С в течение 15 минут, затем 15—20 минут в камере при температуре 200 °С. Готовность определяют по изменению плотности. Если масса отделилась от стенок, значит, температура внутри изделия больше 80 °С. Если творог сухой, в массу добавляют молоко (20 г на выход), соответственно увеличивая выход или уменьшая за-1 кладку творога. Отпускают блюдо, поливая молочным сладким соусом.

Требования к качеству:

Порции имеют правильную, недеформированную форму. Консистенция пышная, нежная. Вкус входящих в рецептуру продуктов. С ароматом ванилина. Соус соответствует рецептуре.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 27.

Соус сметанный.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Мука	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Сметана	100	100				
Всего			3.36	23.69	6.72	253.53

Технология приготовления:

Подсушенную без изменения цвета муку смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны. Смесь разводят кипящей сметаной, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения еще раз. Рекомендуют к блюдам из овощей, рыбы, мяса.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус кисловатый, запах приятный, кисловатый. Не допускается использование сметаны повышенной кислотности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 28.

Соус сметанный с томатом.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Мука	5	5				
Сметана	20	20				
Томат-паста	5	5				
Бульон или овощной	50	50				
отвар	5	5				
Всего			1,1	9,6	5,1	114,1

Технология приготовления:

Подсушенную без изменения цвета муку растирают с маслом, разводят бульоном или овощным отваром, добавляют разведенную бульоном томат-пасту, кипятят 5-7 минут, затем добавляют сметану, соль и еще раз кипятят.

Требования к качеству:

Консистенция густой сметаны, цвет красноватый, вкус кисловатый, запах приятный, кисловатый. Не допускается использование сметаны повышенной кислотности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 29.

Каша «Дружба».

Выход 200/5 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Крупа рисовая	10	10				
Крупа пшенная	10	10				
Молоко	150	150				
Вода	50	50		.		
Сахар	5	5				
Масса каши		200				
Масло сливочное	5	5				
Всего			6.55	8.33	35.09	241.11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают водой несколько раз, пшено ошпаривают. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду. Пшено отваривают 15 минут, воду сливают. Рис отваривают до полу готовности. Крупу соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения. Варят при слабом кипении до поглощения жидкости крупой. Затем емкость ставят на водяную баню или в пароварочный шкаф, и доводят кашу до готовности. Температура подачи 65 °С.

При подаче каша заправляется растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Консистенция растекающаяся, однородная, зерна полностью набухшие, мягкие. Не допускаются посторонние запахи, привкусы, в том числе и пригорелой каши. Цвет белый с кремовым оттенком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 30.

Каша гречневая вязкая на молоке.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Молоко	150	150				
Сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Крупа гречневая	20	20				
Вода	50	50				
Масса каши		200				
Всего			7.94	8.21	35.13	246.17

Технология приготовления:

В кипящую смесь воды и молока добавляют соль, сахар, всыпают гречневую крупу, варят до тех пор, пока каша не загустеет. Доводят до готовности на водяной бане, плотно закрыв посуду крышкой. Перед отпуском добавляют растопленное сливочное масло.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция текучая, однородная, крупа мягкая. Цвет белый с серо-кремовым оттенком. Не допускаются посторонние привкусы и запахи.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 31.

Каша манная молочная, жидкая. Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г,		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жир	углеводы	
Молоко	150	150				
Сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Крупа манная	20	20				
Вода	50	50				
Всего			6.20	8.05	31.09	222.02

Технология приготовления:

Манную крупу просеивают, прокаливают на медленном огне. Засыпают в кипящее молоко и при непрерывном перемешивании варят до готовности. За 2—3 минуты до готовности добавляют сахар, соль, масло.

Требования к качеству:

Консистенция жидкая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 32.

Каша молочная из «Геркулеса», жидкая.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Крупа «Геркулес»	20	20				
Молоко	150	150				
Вода	50	50				
Сахар	5	5				
Масса каши		200				
Масло сливочное	5	5				
Всего			6.33	8.90	25.49	207.38

Технология приготовления:

В кипящую смесь воды и молока кладут сахар, соль, всыпают овсяные хлопья при активном помешивании сверху вниз и варят непрерывно помешивая 20 минут. При отпуске кашу заправляют растопленным маслом.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Каша растекается по тарелке, цвет белый с сероватым оттенком, консистенция однородная, хлопья мелкие. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33.

Каша пшеничная молочная, жидкая.

Выход 200/5 г.

Наименование Продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Молоко	150	150				
Сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Крупа пшено	10	10				
Вода	50	50				
Всего			7.44	8.07	35.28	243.9

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20—30 минут, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, соль, сахар и варят кашу до готовности, периодически помешивая. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция текучая, однородная, зерна мягкие. Цвет соответствует виду крупы. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 34.

Булочка домашняя.

Выход 85 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Сахар	5	5				
молоко	50	50				
Яйцо	1/6	6,8				
Дрожжи	1	1				
Масло	5	5				
Мука	50	50				
Соль	0.4	0.4				
Всего			4.37	7.07	36.80	228.20

Технология приготовления:

Тесто дрожжевое для пирожков, приготовленное безопасным способом, слабой смазанные растительным маслом столы на расстоянии 4— 5 см один от другого. После 20—30 минут расстойки укладывают на смазанный маслом противень на расстоянии 2 консистенции раскатывают на смазанном растительным маслом столе в жгут и порционируют на куски. Кусочки теста формуют в шарики, раскладывают на 3 см один от другого и выпекают при температуре 240—250°С в течение 20—25 минут.

Требования к качеству:

Внешний вид: булочка овальной или округлой формы. Цвет корочки золотисто-румяный. Вкус, свойственный данному виду начинки и теста. Консистенция пышная, пропеченная.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 35.

Чай с сахаром и молоком.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Чай высшего и 1-го	2	2				
Сахар	15	15				
Вода	60/90	60/90				
Молоко	90/110	90/110				
Итого			0.12	—	12.04	48.64

Технология приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, добавить горячее кипяченое молоко, охладить до температуры 45 градусов, после чего разлить по чашкам.

Требования к качеству:

Аромат и вкус напитка характерен для сорта чая и молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 36.

Чай с сахаром.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Чай высшего и 1-го	2	2				
Сахар	15	15				
Вода	150/200	150/200				
Итого			0.12	—	12.04	48.64

Технология приготовления:

Разливают в стаканы по 50 г процеженной заварки и доливают кипятком. При отпуске сахар, варенье, мед кладут в каждую порцию. Температура подачи 65 °С. В летний период чай можно использовать как прохладительный напиток. Температура подачи 14 °С.

Требования к качеству:

Аромат и вкус напитка характерен для сорта чая. В зависимости от добавки приобретает привкус меда или варенья. Прозрачен. Цвет коричневый. Если чай не прозрачен или имеет тускло-коричневый цвет, значит, он неправильно заварен.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 37.

Чай с лимоном.

Выход 200 г

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Чай высшего и 1-го	2	2				
сорта	15	15				
Сахар	200	200				
Вода	8	7				
Всего			0.07	0.01	15.31	61.62

Технология приготовления:

Посуду ополаскивают горячей водой, засыпают чайную заварку, заливают кипятком, настаивают 5—10 минут, добавляют сахар, ломтики лимона. Дают отстояться и разливают.

Требования к качеству:

Аромат и вкус, характерные для сорта чая. Напиток имеет привкус лимона. Прозрачный. Цвет коричневый. Если чай не прозрачен и тускло-коричневого цвета, значит, он неправильно заварен.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38.

Кофейный напиток.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Кофейный напиток	2	2				
Сахар	15	15				
Молоко	150/14	150/140				
Вода	0 -/60	-/60				
Всего			2.79	3.19	19.71	118.69

Технология приготовления:

Порошок кофейного напитка заливают кипятком и доводят до кипения. После отстаивания (3—5 минут) напиток процеживают, сливают в другую посуду, кладут сахар, добавляют молоко и вновь доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: непрозрачная жидкость без осадка. Вкус сладкий с привкусом кофе. Цвет светло-коричневый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39.

Какао с молоком.

Выход 200 г.

Наименование продукта	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Какао пор.	3	3				
Сахар	15	15				
Молоко	200	200				
Всего			3.77	3.93	25.95	153.92

Технология приготовления:

Порошок какао смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Требования к качеству:

Внешний вид: непрозрачная жидкость без пленки на поверхности. Вкус умеренно сладкий, с привкусом молока и какао.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40.

Компот из смеси сухофруктов.

Выход 200г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Смесь сухофруктов	25	30.5 (отв.)				
Сахар	15	15				
Вода	190	190				
Всего			0.56	—	27.89	113.79

Технология приготовления:

Сушеные плоды перебрать, промыть, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сахар. Время варки сухофруктов: груш — 1—2 часа; яблок — 20—30 минут; чернослива, кураги, изюма — 10—20 минут.

Требования к качеству:

Плоды и ягоды целые, сварены до готовности. Цвет от светло- до темно-коричневого. Вкус приятно-сладкий или кисло-сладкий. Фрукты мягкие, пропитаны отваром.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №41.

Кисель из концентрата.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Концентрат киселя	25	25				
Сахар	10	10				
Вода	190	190				
Всего			1.36	—	29.02	116.19

Технология приготовления:

Концентрат разминают, разводят равным количеством холодной кипяченой воды. Полученную смесь вливают в кипяток, добавляют сахар и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. Охлаждают. Температура подачи 14° С.

Требования к качеству:

Кисель имеет цвет ягод или плодов, из которых изготовлен концентрат. Вкус кисло-сладкий. С ароматом вида концентрата. Консистенция средней густоты, без комков заварившегося крахмала.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 42.

Суп картофельный.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Картофель	250					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Бульон	200					
Масло сливочное	4					
Всего			1.87	3.11	18.43	79.03

Технология приготовления:

Картофель, нарезанный кубиками, припущенные со сливочным маслом морковь, бланшированный пассированный лук добавляют в бульон. Варят до готовности.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Картофель частично может быть разварен. Бульон желтоватый, немного мутный. Блестки жира желтого цвета. Вкус и запах вареного картофеля и пассированных овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 43.

Суп вермишелевый на курином бульоне.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Бульон	200	200				
Масло сливочное	2	2				
Вермишель	20	20				
Лук репчатый	10	8				
Морковь	10	8				
Всего			5.58	6.12	19.73	156.08

Технология приготовления:

В кипящий бульон добавляют припущенные морковь, лук, за 10 минут до готовности добавляют вермишель.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция макаронных изделий мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет золотистый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 44.

Каша гречневая рассыпчатая.

Выход 130/5 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Масло сливочное	5	5				
Крупа гречневая	45	45				
Вода	200	200				
Всего			7.44	8.07	35.28	243.92

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят до готовности, солят. Затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция рассыпчатая однородная, зерна мягкие. Цвет соответствует виду крупы. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 45.

Каша рисовая вязкая на молоке.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Молоко	150	150				
Сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Рис	20	20				
Вода	50	50				
Масса каши		200				
Всего			7.23	6.67	39.54	246.8

Технология приготовления:

В кипящую смесь воды и молока добавляют соль, сахар, всыпают рисовую крупу, варят до тех пор, пока каша не загустеет. Доводят до готовности на водяной бане, плотно закрыв посуду крышкой. Перед отпуском добавляют растопленное сливочное масло. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция текучая, однородная, крупа мягкая. Цвет белый с серо-кремовым оттенком. Не допускаются посторонние привкусы и запахи.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 46.

Куриный бульон с гренками.

Выход 200 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Лук репчатый	9.6	8				
Морковь	10	8				
Масло слив.	4	4				
Бульон	200	200				
Гренки	50	50				
Всего			1.54	4.69	10.07	92.19

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают припущенные с маслом морковь и лук. Варят 15 минут, соль. Гренки: хлеб режется квадратиками и жарится в духовом шкафу 15 минут, раскладываются в тарелки, не хранят. Температура подачи 65° С.

Требования к качеству:

Цвет блесок жира на поверхности бледно-оранжевый. Вкус в меру соленый. С ароматом свежих овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 47.

Рис отварной.

Выход 130/5 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Масло сливочное	5	5				
Рис	45	45				
Вода	200	200				
Всего			7.44	8.07	35.28	243.9

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят до готовности, солят. Затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция рассыпчатая однородная, зерна мягкие. Цвет соответствует виду крупы. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 48.

Суфле куриное.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Куры отварные	150	100				
Молоко	30	30				
Мука пшеничная	5	4				
Масло сливочное	3	3				
Яйцо	1/8	5,8				
Всего			6.56	6.69	4.93	106.2

Технология приготовления:

Мясо пропускают через мясорубку. В мясо добавляются взбитые белки, молоко, пшеничную муку, на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в жарочном шкафу 30 минут при температуре 250 °С. Температура подачи 65 °С.

Гарниры: рис отварной.

Требования к качеству:

Изделия должны сохранять форму, быть сочными, в меру солеными. Цвет на разрезе светло-серый. Запах мяса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 49.

Винегрет.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Картофель	100	50				
Морковь	50	25				
Свекла	100	50				
Лук	10	8				
Соленые огурцы	50	30				
Зеленый горошек	30	20				
Масло растительное	3	3				
Всего			1,89	15.21	12.48	232.4

Технология приготовления:

Овощи промываются и отвариваются. Очищенные овощи режутся кубиками, перемешиваются и заправляются маслом и солью. Температура подачи 14 ° С.

Требования к качеству:

Овощи сохранили свою форму. Цвет красноватый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 51.

Рыба под омлетом.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Рыба	80	72				
Масло сливочное	3	3				
Мука пшеничная	5	5				
Молоко	30	30				
Яйцо 1/8	23,4	21				
Всего			15,2	6,0	5,0	133,6

Технология приготовления:

Рыбное филе нарезают на порционные куски и припускают до готовности в подсоленной воде. На смазанный маслом противень выкладывают готовую рыбу, заливают омлетной массой и запекают до готовности в духовке.

Требования к качеству:

Куски рыбы не развалившиеся. Цвет желтовато-золотистый. Вкус и запах запеченной рыбы и омлета.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 52.

Запеканка творожено - морковная со сметанным соусом.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Творог	100	100				
Крупа манная	7	7				
Масло сливочное	3	3				
сахар	5	5				
Молоко	50	50				
Морковь	70	56				
Яйцо ¼ шт.	11,7	10,5				
Соус						
Сметана	5	5				
Мука	4	4				
Всего			21,0 0,55 0,5514,1	14,1 1,0	18,0 4,8	286 31,1

Технология приготовления:

Морковь шинкуют на мелкой терке, припускают в небольшом количестве воды (10%) до готовности. Творог протирают, добавляют в молоко, яйцо, сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Добавляют припущенную морковь, вновь тщательно перемешивают. Выкладывают на противень, смазывают сливочным маслом, разравнивают, сверху смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (25 мин.).

Требования к качеству:

Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах, свойственные творогу и моркови.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53.

Суп гороховый с гренками на мясном бульоне.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Горох сухой	30	30				
Морковь	20	16				
Картофель	50	35				
Лук репчатый	10	8				
Масло сливочное	3	3				
Всего			8,2	3,5	29,7	186,6

Технология приготовления:

Сварить мясной бульон. Лущенный горох перебрать, промыть, заложить в кипящий бульон и варить до готовности. Очищенные и вымытые корни и лук нарезать мелкими кубиками, слегка пассировать на масле и за 10-15 мин. До конца варки положить в суп, добавив соль.

Подают с гренками.

Требования к качеству:

Овощи должны сохранять форму нарезки. Консистенция гороха и овощей мягкая; цвет супа - желтый, слегка мутноватый. Вкус и запах, свойственные бульону, гороху, картофелю, пассированным овощам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 54.**Суп рыбный «Лосось»**

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Горбуша в собств. соку	40	40				
Крупа рисовая	5	5				
Морковь	20	16				
Картофель	100	70				
Лук репчатый	10	8				
Масло сливочное	3	3				
Зелень	3	1,8				
Всего			10,09	4,98	18	157,2

Технология приготовления:

Картофель нарезают кубиками, крупу перебирают, промывают. Коренья и лук слегка пассеруют, затем тушат до мягкого состояния. В кипящую воду закладывают крупу (рис или пшено), варят 15 мин., затем в кипящий бульон добавляют подготовленные консервы «Лосось», солят и продолжают варить 5-7 мин.

Требования к качеству:

Цвет светло-оранжевый; вкус и запах, свойственные рыбным консервам, консистенция крупы и картофеля мягкая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 58.**Шницель мясной**

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Мясо	110	77				
Хлеб пшеничный	10	10				
Лук репчатый	10	8				
Масло растительное	3	3				
Всего			16,3	10,8	5,75	185,7

Технология приготовления:

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком, посолить, хорошо выбить. Из мясного фарша сформировать шницель в виде овальной лепешки, обжарить, отпускать 1 штуку на порцию.

Требования к качеству:

Шницель должен сохранять форму, цвет сероватый, консистенция сочная. Вкус и запах, свойственные мясным изделиям из котлетной массы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 59.**Бутерброд с сыром.**

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углевод	
Сыр голландский	35,9	33,0				
Масло сливочное	17,0	17,0				
Хлеб пшеничный	50,0	50,0				
Всего			11,63	24,74	26,76	381,1

Технология приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 63.

Отвар шиповника.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Сахар – песок	4,0	4,0				
Шиповник (сухой)	8,0	8,0				
Вода питьевая	100,0	100,0				
Всего			0,27	0,11	7,86	37,88

Технология приготовления:

Сушеные плоды шиповника промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком из расчета 8,0 г на 110 мл воды. Кипятить 10 мин в нержавеющей посуде с плотно закрытой крышкой. Настаивать 3-4 часа в прохладном месте, а затем процедить. Не измельченные плоды шиповника после варки настаивать 24 часа.

Требования к качеству:

Цвет коричневатый, запах плодов шиповника, вкус кисло-сладкий.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 64.

Молоко кипячённое.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Молоко стерилизованное	105,0	100,0				
Всего			2,8	3,2	4,1	56,0

Технология приготовления:

Готовый продукт промышленного производства. Поступает в пакетах. Молоко стерилизованное не требует дополнительного кипячения. Перед отпуском разливают в чашки. Температура подачи не ниже 15 градусов С.

Требования к качеству:

Срок реализации не более 1 часа после вскрытия упаковки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65.

Салат из моркови с растительным маслом.

Выход 100 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Морковь	116,0	93,0				
Сахар-песок	3,0	3,0				
Масло растит.	7,0	7,0				
Всего			1,21	7,09	9,69	105,92

Технология приготовления:

Морковь промыть, очистить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

Требования к качеству:

Консистенция моркови упругая, вкус, цвет и запах, свойственные моркови

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66

Каша пшеничная молочная, жидкая.

Выход 200/5 г

Наименование Продуктов	Масса, г		Химический состав, г			Ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Молоко	150	150				
Сахар	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Крупа пшеничная	20	20				
Вода	50	50				
Всего			7.44	8.07	35.28	243.92

Технология приготовления:

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 20—30 минут, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, соль, сахар и варят кашу до загустения. Затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Консистенция текучая, однородная, зерна мягкие. Цвет соответствует виду крупы. Не допускаются посторонние запахи и

Рекомендации руководителям МДОУ

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)», утвержденного Департаментом Государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, администрации дошкольного образовательного учреждения разрешается производить замену и перестановку блюд. Перестановка блюд, как в течение дня, так и в течение 10 дней, может быть проведена по усмотрению администрации дошкольного образовательного учреждения. Замена блюд производится в соответствии с таблицей замены и с учетом эквивалентности пищевой ценности заменяемых блюд.

Суточные нормы хлеба пшеничного и хлеба ржаного могут быть распределены по приемам пищи администрацией дошкольного учреждения самостоятельно.

При организации питания детей рекомендуется использовать йодированную соль.

НОРМЫ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ЯСЛЯХ, ДЕТСКИХ САДАХ,
ЯСЛЯХ-САДАХ
(ГРАММОВ В ДЕНЬ НА ОДНОГО РЕБЕНКА)

Продукты	Для детей в возрасте				
	до 3 лет		от 3 до 7 лет		
	в учреждениях с пребыванием (часах)				
	9 - 10,5 часа	12 - 24 часа	9 - 10,5 часа	12 часов	24 часа
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25
Мука картофельная	3	3	3	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45
Картофель	120	150	190	220	220
Овощи разные	180	200	200	250	250
Фрукты свежие	90	130	60	60	150
Фрукты сухие	10	10	10	10	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10
Сахар	35	50	45	55	55
Масло сливочное	12	17	20	23	25
Масло растительное	5	6	7	9	9
Яйцо (штук)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Молоко	500	600	420	500	500
Творог	40	50	40	40	50
Мясо	60	85	100	100	100
Рыба	20	25	45	50	50
Сметана	5	5	5	10	15
Сыр	3	3	5	5	5
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	1	2	2	2
Соль	2	2	0	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1

Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке (несъедобная часть от общей массы продукта, %)

продукты	% несъедобной части
Крупа	1
Бобовые	0,5
Картофель	28
овощи	
Баклажаны	10
Кабачки	25
Капуста белокочанная	20
Капуста цветная	25
Лук зеленый	20
Лук репчатый	16
Морковь	20
Огурцы	7
Перец сладкий	25
Петрушка (зелень)	20
Редис, репа, свекла	20
Редька	20
Салат, щавель	25
Томаты	5
Укроп, шпинат	25
Чеснок	15
Бахчевые	
Арбуз	40
Дыня	36
Тыква	30
Фрукты	
Бананы	30
Персики	20
Слива	10
Яблоки	12
Апельсины	30
Грейпфруты	35
Лимоны	40
Мандарины	25
Мясо	
Говядина I категории	26,4
Говядина II категории	30

Субпродукты	
Печень говяжья	7
Сердце говяжье	9
Язык говяжий	8
Печень свиная	3
Птица	
Куры I категории	39/25
Куры II категории	47/30
Яйцо куриное	13
Рыба	
Минтай	54
Треска	51
Окунь морской	49
Сельдь	42
Сыр	
Сыры (в среднем)	3

Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке (%)

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ	
<i>Отварная говядина:</i>	
Варка крупным куском	38
Варка мелкими кусками	37
<i>Бефстроганов тушеный, запеченный в соусе:</i>	
Тушение	20
Запекание	10
Мясо, тушеное в соусе	20
<i>Гуляш тушеный из отварного мяса:</i>	
Варка	38
Тушение	20
Мясо, жареное мелкими кусками	37
<i>Говядина отварная, тушеная с черносливом:</i>	
Варка	38
тушение	20
<i>Запеканка картофельная с отварным мясом:</i>	
Варка	38
Протирание	2-3
Запекание	14
Котлеты (биточки) паровые	12
Котлеты (биточки) жареные	19
<i>Пудинг из риса с отварным протертым мясом, запеченный:</i>	
Варка	38
Протирание	2-3
Запекание	14
<i>Суфле из отварного мяса паровое:</i>	
Варка мяса	38
Протирание	2-3
Варка суфле на пару	8
Фрикадельки мясные паровые	15
Фрикадельки мясные (кнели) отварные	24
Сосиски, колбаса отварные	0
Сосиски, колбаса обжаренные	10

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
ПТИЦА	
Курица отварная (тушкой):	28

Удаление спинной кости после варки	6
Порционирование	3
Котлеты (биточки) паровые	12
<i>Суфле паровое от отварной курицы:</i>	
Варка тушкой	28
Удаление костей	6
Варка суфле на пару	8
ПЕЧЕНЬ	
Печень жареная	32
Печень тушеная	32
Печень, тушеная в соусе	20
<i>Оладьи из говяжьей печени жареные:</i>	
Протирание	2
РЫБА	
Рыба отварная	18
Рыба жареная	16
<i>Суфле рыбное:</i>	
Припускание	18
Протирание	3
Запекание	15
<i>Рыба, запеченная в соусе:</i>	
Припускание	18
Запекание в соусе	10
<i>Рыба, тушеная в маринаде:</i>	
Припускание	18
Тушение	20
<i>Котлеты (биточки) рыбные паровые:</i>	
Протирание	2
Варка на пару	15
<i>Котлеты (биточки) рыбные жареные:</i>	
Протирание	2
<i>Суфле из отварной трески:</i>	
Варка	18
Протирание	3
Запекание	15
<i>Кнели рыбные отварные:</i>	
Протирание	2
Варка	16

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко кипяченое	5

<i>Суфле (пудинг) из творога на пару:</i>	
Запекание	10
Сырники запеченные	15
Сырники жареные	12
<i>Вареники ленивые из жирного творога:</i>	
Варка	9
<i>Вареники ленивые из п/жирного творога:</i>	
Варка	5
Омлет паровой	8
Омлет запеченный	12
Овощи, тушеные под молочным соусом	7
Рагу из овощей	10
БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ	
Картофель отварной	3
<i>Рагу с тушеным картофелем:</i>	
Тушение	17
Картофель печеный:	20
<i>Картофель, запеченный в молочном соусе:</i>	
Запекание	10
Картофель жареный	31
<i>Картофельное пюре:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
<i>Котлеты картофельные запеченные:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
Запекание	10
<i>Оладьи из сырого картофеля:</i>	
Протирание	3
Жарение	24
<i>Зразы картофельные запеченные:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
Запекание	10
<i>Запеканка картофельная, рулет:</i>	
Варка	3
Протирание	3-5
Запекание	11
Картофель отварной молодой	6

Блюда	Потери при тепловой обработке (%)
БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ	
Капуста белокочанная отварная крупным куском	8
Капуста припущенная	10
Капуста тушеная	21
<i>Капуста отварная, запеченная в молочном соусе:</i>	
Варка	8
Запекание	15
Капуста, тушеная в молоке	13
<i>Котлеты капустные жареные:</i>	
Припускание	10
<i>Котлеты капустные запеченные:</i>	
Припускание	10
Запекание	15
<i>Голубцы, фаршированные овощами и рисом:</i>	
Варка	8
Запекание	22
Тушение	19
<i>Капуста цветная, запеченная в молочном соусе:</i>	
Варка	10
Запекание	16
БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ	
Морковь отварная	0,5
Морковь тушеная	8
Морковь припущенная	8
Морковь пассированная, запеченная	32
<i>Котлеты морковные запеченные:</i>	
Припускание	8
Запекание	15
БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ	
Кабачки отварные, припущенные до готовности	22
Кабачки отварные до полуготовности	10
Кабачки, жареные ломтиками в сухарях	33
Кабачки тушеные	22
Кабачки, запеченные в сметанном соусе	25
БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ	
Свекла тушеная, запеченная	13
Свекла отварная	8
ЗАПРАВКА ИЗ ЛУКА	
Лук припущенный	50
Лук, пассированный для супов	20

При выпекании из дрожжевого теста изделие теряет в среднем 11% (ватрушка с творогом — 15%, пирожки с повидлом — 13%, пирожки с отварным мясом печеные — 10%, оладьи жареные — 15%).

Таблицы замены некоторых продуктов

продукт	Масса (г)	Продукт-заменитель	Масса (г)
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Печень свиная	107
		Куры I категории	110
		Куры II категории	97
		Рыба (треска)	125
		Творог	120
Молоко цельное	100	Молоко сухое цельное в герметичной упаковке	11
		Молоко сухое обезжиренное	7,5
		Молоко сгущенное с сахаром	40
		Творог 9%-ный	17
		Мясо (говядина I категории)	14
		Мясо (говядина II категории)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр «Российский»	125
		Яйцо куриное	22
Творог 9%-ный	100	Мясо (говядина)	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр «Российский»	20
		Яичный порошок	11,5
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль)	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Яблоки свежие	100	Яблоки консервированные	200
		Сок яблочный	90
		Сок виноградный	133
		Сок сливовый	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)

В связи с многочисленными запросами из региональных органов санитарного надзора, касающимися разрешения на использование различных продуктов питания в детских садах, школах и других образовательных учреждениях, Институтом питания РАМН разработан **рекомендуемый ассортимент продуктов питания**.

Предлагаемый перечень не является исчерпывающим и включает лишь основные продукты питания. По мере изменения ассортимента продуктов, присутствующих на рынке, он может также изменяться.

Все продукты, используемые в конкретных детских учреждениях, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, гигиенический сертификат или гигиеническое заключение).

Мясо и мясопродукты:

- — говядина I и II категорий (в т.ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1—2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1—2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т.ч. в виде окороков);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи); использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих), не чаще, чем 1—2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1—2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях — после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1—2 раз в неделю);
- бульоны мясокостные;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

Рыба и рыбопродукты:

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая) и др.

Яйца куриные:

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5—3 см;
- в вареном виде после отваривания в течение 10 мин.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5, 3,2, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог (9 и 18% жирности; 0,5% жирности — при отсутствии творога более высокой жирности) — после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10, 15, 30% жирности) — после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке — «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10, 20, 30% жирности).

Пищевые жиры:

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое — только рафинированные; рапсовое, оливковое) — в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограниченно для обжаривания в смеси с маргарином;

Жир, удаляемый из высокожировых окороков при их холодной обработке, включается в % отхода, который должен быть увеличен при этом на 5% и составлять в итоге 40%; основанием для этого должен служить акт, составленный в конкретном детском учреждении при участии зав. производством, диетсестры, представителя администрации.

- маргарин — для выпечки; ограниченно для обжаривания (высшие сорта);
- комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел («Лапландия», бутербродное масло и др.) — в порядке исключения в ограниченных количествах для пассировки и заправки первых и вторых блюд.

Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные — с 5 лет и старше, не чаще 1—2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска.

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограниченно, особенно детям дошкольного и младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника — с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) — с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые:

- горох, фасоль, соя (концентраты, в т.ч. текстурированные и изоляты соевого белка — в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления);
- соевое молоко и тофу;

Для разрешения коммерческим структурам установки «соевой коровы» в детских дошкольных и школьных учреждениях необходимо согласование с учреждениями Роспотребнадзора.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска («Золотой шар», «Cedevit» и др.);
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);
- консервы обеденные (типа «Суп рассольник с говядиной», «Борщ с говядиной», «Каша гречневая с говядиной»; в виде исключения, при отсутствии натуральных продуктов);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, кабачковая и баклажанная икра;
- зеленый горошек (в дошкольных учреждениях — после обработки кипятком);
- томаты и огурцы стерилизованные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия — все виды без ограничения.

Не рекомендуются в организованном детском питании:

- мясо утки и гуся;
- кулинарные жиры;
- газированные напитки;
- напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зукко» и т.п.);
- закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- майонез, горчица, хрен.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее: горбуша, кета); не чаще 1 раза в 2 неделю;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) — с учетом индивидуальной переносимости.

Сезонные отходы овощей

Продукты	Потери при холодной обработке в %
Картофель С 01.09 по 31.10	25

	С 31.10 по 31.12	30
	С 31.12 по 28.02	35
	С 29.02 по 01.09	40
Морковь	До 01.01	20
	С 01.01	25
Свекла	До 01.01	20
	С 01.01	25

Пример расчета выхода готового блюда из курицы

1. Курица I категории полупотрошенная, исходной массы 150 г, при холодной кулинарной обработке теряет 31,4%, следовательно, масса курицы после обработки составит 103 г.

2. При варке курица теряет 28%, следовательно, масса курицы после варки составит 74,2 г.

3. При удалении спинной кости курицы потери составляют 6%, следовательно, масса курицы после удаления спинной кости составит 70 г.

4. При порционировании кур потери составляют 3%, следовательно, масса кур после порционирования составит 68%.

Таким образом, выход готового блюда из 150 г сырой курицы I категории полупотрошенной составляет 68 г.