

МЕНЮ (3 день)

Завтрак	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Кашиа ячневая молочная жидкая</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Батон нарезной обогащённый</i>	<i>30</i>	<i>40</i>
Второй завтрак		
<i>Печенье</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
Обед		
<i>Суп гороховый</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Котлета куриная</i>	<i>70</i>	<i>80</i>
<i>Макароны отварные</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Кисель</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>50</i>
Ужин		
<i>Молочная греча</i>	<i>150</i>	<i>200</i>
<i>Булочка «Веснушка»</i>	<i>75</i>	<i>75</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ**

Номер рецептуры: **189**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,21	21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	3	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,31
Жиры, г	4,61
Углеводы, г	19,96
Энергетическая ценность, ккал	139,04

B1, мг	0,07
C, мг	0,42
A, мг	0,02
E, мг	0,07
D, мкг	0,05
B2, мг	0,10

Ca, мг	100,29
Mg, мг	18,80
P, мг	123,30
Fe, мг	0,47
K, мг	160,53
I, мкг	7,20
F, мг	0,02
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Крупу варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ**

Номер рецептуры: **к/к**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,85
Энергетическая ценность, ккал	43,77

В1, мг	0,00
С, мг	0,02
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,32
Mg, мг	3,51
P, мг	3,71
Fe, мг	0,37
K, мг	13,24
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
Выход: 38		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,85
Жиры, г	1,10
Углеводы, г	19,53
Энергетическая ценность, ккал	99,56

В1, мг	0,04
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	7,22
Mg, мг	4,94
Р, мг	24,70
Fe, мг	0,38
К, мг	34,96
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ПЕЧЕНЬЕ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20
Выход: 20		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,50
Жиры, г	1,96
Углеводы, г	14,88
Энергетическая ценность, ккал	83,40

В1, мг	0,02
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	5,80
Mg, мг	4,00
Р, мг	18,00
Fe, мг	0,42
К, мг	22,00
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 99

Наименование изделия: **СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ**

Номер рецептуры: **99**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	46,15	30
с 01.03 по 31.07	50	30
с 01.08 по 31.08	37,5	30
с 01.09 по 31.10	40	30
с 01.11 по 31.12	42,86	30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,13	25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	10,87
Жиры, г	6,71
Углеводы, г	27,67
Энергетическая ценность, ккал	214,63

В1, мг	0,22
С, мг	3,04
А, мг	0,20
Е, мг	2,88
Д, мкг	0,03
В2, мг	0,09

Са, мг	45,73
Mg, мг	36,76
Р, мг	110,49
Fe, мг	2,43
К, мг	438,16
І, мкг	4,50
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют. Подготовленный фасоль, горох, кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи и варят до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 209

Наименование изделия: **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**

Номер рецептуры: **209**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ В АССОРТИМЕНТЕ	40	40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,29
Жиры, г	3,70
Углеводы, г	27,38
Энергетическая ценность, ккал	160,16

В1, мг	0,05
С, мг	0,00
А, мг	0,02
Е, мг	0,93
Д, мкг	0,06
В2, мг	0,02

Са, мг	13,87
Mg, мг	6,16
Р, мг	33,28
Fe, мг	0,78
К, мг	49,98
l, мкг	0,60
F, мг	0,01
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Отварные макароны заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом.

Технологическая карта № 20

Наименование кулинарного изделия (блюда): «Котлета куриная»

Номер рецептуры: 322/370

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна Москва ДеЛи плюс, 2016 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г		Нетто, г	
	ясли	сад	ясли	Сад
Мясо птицы	130	150	95	110
Хлеб пшеничный/вода	5	10	5	10
Яйцо	1/7	1/7	1/7	1/7
Морковь	10	10	7,5	7,5
Лук репчатый	10	10	8,4	8,4
Масло сливочное	2	3	2	3
Молоко	30	30	30	30
ВЫХОД:			76	95

Химический состав данного блюда

Белки, г	Пищевые вещества			Витамин С, мг
	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
14,77	3,48	12,64	140,6	0,12
18,46	4,35	15,8	175,75	0,15

Технология приготовления:

Подготовленные тушки кур обваливают, мясо курицы нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в воде хлебом, яйцом, кладут соль, хорошо перемешивают и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют котлеты, кладут на противень и запекают при температуре 200-220 градусов в течение 15 минут в жарочном шкафу.

Требования к качеству:

Внешний вид: форма котлеты овально-приплюснутая с заостренными концами в молочно-овощном соусе.

Консистенция: овощей мягкая, овощи сохранили форму.

Цвет: бело-серые

Вкус: продуктов входящих в блюдо

Запах: продуктов, входящих в состав блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикат	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45
Выход: 45		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,98
Жиры, г	0,40
Углеводы, г	19,08
Энергетическая ценность, ккал	91,78

В1, мг	0,08
С, мг	0,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,99
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,04

Са, мг	8,10
Mg, мг	8,55
Р, мг	39,15
Fe, мг	1,80
К, мг	61,20
І, мкг	2,52
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технологическая карта № 11.10

Наименование изделия: Кисель из концентрата (плодово-ягодного)

Номер рецептуры: № 233

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя*	18	18	24	24
Вода	142	142	190	190
Выход:		150		200

Примечание: * - в составе концентрированных киселей содержится:

Крахмала 31%

Сахара 62 %

Плодово - ягодного экстракта 7%

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамины, мг
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С
0	0	13,5	46,5	0
0	0	18	60	0

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

Температура подачи не ниже +15° С.

Требования к качеству:

Внешний вид: однородная прозрачная масса

Консистенция: средней густоты, без комков заварившегося крахмала

Цвет: свойственный используемому сырью

Вкус: кисло-сладкий

Запах: свойственный используемому сырью

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 451

Наименование изделия: **БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ**

Номер рецептуры: **451**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55
САХАР ПЕСОК	6	6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
ДРОЖЖИ	0,6	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25
ВАНИЛИН_САД	0,1	0,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
Выход: 75		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	7,11
Жиры, г	7,89
Углеводы, г	45,62
Энергетическая ценность, ккал	281,73

В1, мг	0,08
С, мг	0,13
А, мг	0,04
Е, мг	1,43
Д, мкг	0,15
В2, мг	0,07

Са, мг	42,43
Mg, мг	12,53
P, мг	73,36
Fe, мг	0,72
K, мг	130,30
I, мкг	3,91
F, мг	0,01
Se, мг	0,02

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные растительным маслом, на некотором расстоянии друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60-80 мин. Поверхность смазывают яичной смесью. Выпекают при температуре 185-215° С в течение 30-40 мин

Технологическая карта № 4.13

Наименование изделия: Каша гречневая молочная

Номер рецептуры: №168

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	брутто, г		нетто, г	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Крупа гречневая	30	40	30	40
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5
Выход:			150/4	200/5

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Витамин С, мг
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	
4,67	4,86	20,94	146,0	-
6,21	5,28	27,90	184,0	-

Технология приготовления

Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек.

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.
Температура подачи +60...+65° С.

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом, или сахаром.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна - мягкие.

Цвет: свойственный соответствующему виду крупы.

Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № к/к

Наименование изделия: **ЧАЙ С САХАРОМ**

Номер рецептуры: **к/к**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,10
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,85
Энергетическая ценность, ккал	43,77

В1, мг	0,00
С, мг	0,02
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,32
Mg, мг	3,51
Р, мг	3,71
Fe, мг	0,37
К, мг	13,24
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

По второму варианту воду соединяют с сахаром и доводят до кипения. Чай-заварку наливают в стаканы или чашки и доливают кипятком с сахаром.

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8-10° С.