

## МЕНЮ ( 8-й день)

<b>Завтрак</b>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Кашиа гречневая молочная</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>
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сок фруктовый (яблоко)</i>	<i>130</i>	<i>150</i>
<b>Обед</b>		
<i>Щи из свежей капусты</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Голубцы ленивые</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>
<b>Ужин</b>		
<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	<i>110</i>	<i>130</i>
<i>Сгущённое молоко</i>	<i>15</i>	<i>20</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Батон нарезной обогащённый</i>	<i>30</i>	<i>40</i>

## 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
<b>Выход:</b>			<b>150/4</b>	<b>200/5</b>

*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 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
<b>Выход: 180</b>		

### 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 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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
<b>Выход: 38</b>		

**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) № 442

Наименование изделия: **СОК ФРУКТОВЫЙ**

Номер рецептуры: **442**

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
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	130
<b>Выход: 130</b>		

**Химический состав данного блюда:**

Белки, г	0,65
Жиры, г	0,13
Углеводы, г	13,13
Энергетическая ценность, ккал	55,90

В1, мг	0,01
С, мг	2,60
А, мг	0,00
Е, мг	0,00
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	9,10
Mg, мг	5,20
Р, мг	9,10
Fe, мг	1,82
К, мг	156,00
І, мкг	1,30
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Обработанные в соответствии с санитарными правилами пакеты вскрывают, сок разливают в стаканы.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ЯБЛОКО**

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 полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯБЛОКИ	56,9	50
<b>Выход: 50</b>		

*Химический состав данного блюда:*

Белки, г	0,20
Жиры, г	0,20
Углеводы, г	4,90
Энергетическая ценность, ккал	23,50

В1, мг	0,02
С, мг	5,00
А, мг	0,00
Е, мг	0,32
Д, мкг	0,00
В2, мг	0,01

Са, мг	8,00
Mg, мг	4,00
Р, мг	5,50
Fe, мг	1,10
К, мг	139,00
І, мкг	1,00
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

**Технология приготовления:**

Яблоки перебирают, промывают, удаляют семенное гнездо. Нарезают кусочком.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 40

Наименование изделия: СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

Номер рецептуры: 204

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 01.06-30.06	65	39
Картофель с 01.07-31.10	52	39
Лук	8	6,4
Морковь	10	8
<i>Рис / перловка</i>	10	10
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	1	1
<b>ВЫХОД:</b>		250

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,4	3,17	19,76	106,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8

*Технология приготовления:*

*Рис* перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Затем добавить нарезанный кубиками картофель\*. Морковь, лук\* нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Ввести припущенные овощи в суп за 10-15 минут до конца варки, добавив соль.

*Требования к качеству:*

Овощи сохранили форму, консистенция их мягкая. Пшено разварено. Вкус и запах свойственный набору продуктов.

\* СанПин 2.4.1.3049-13. п.15.18. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 306

Наименование изделия: **ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ**

Номер рецептуры: **306**

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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	15	11,25
с 01.09 по 31.12	14,06	11,25
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	140	112
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	12	11,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	76,92	50
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3
ГОВЯДИНА Б/К	11,76	10
<b>Выход: 220</b>		

### Химический состав данного блюда:

Белки, г	13,86
Жиры, г	17,45
Углеводы, г	15,52
Энергетическая ценность, ккал	276,98

В1, мг	0,08
С, мг	21,46
А, мг	0,27
Е, мг	2,14
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,11

Са, мг	70,92
Mg, мг	36,84
P, мг	141,59
Fe, мг	2,24
K, мг	408,69
I, мкг	8,51
F, мг	0,09
Se, мг	0,01

### Технология приготовления:

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют крупной соломкой и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают соломкой, пассеруют.

Котлетное мясо курицы и говядины пропускают через мясорубку, обжаривают на противне и доводят до готовности в жарочном шкафу.

К жареной говядине добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассерованный лук, припущенную капусту, соль и перемешивают и тушат до готовности.



## 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
<b>Выход:</b>		<b>150</b>		<b>200</b>

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) №

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
<b>Выход: 45</b>		

***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 КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 193

Наименование изделия: **ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ**

Номер рецептуры: **193**

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
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	15	14,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	50	50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03
САХАР ПЕСОК	8	8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
ВАНИЛИН_САД	0,1	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25
<b>Выход: 125</b>		

### Химический состав данного блюда:

Белки, г	9,50
Жиры, г	12,51
Углеводы, г	20,97
Энергетическая ценность, ккал	235,86

В1, мг	0,04
С, мг	0,23
А, мг	0,07
Е, мг	0,80
Д, мкг	0,12
В2, мг	0,17

Ca, мг	96,35
Mg, мг	19,67
P, мг	133,68
Fe, мг	0,46
K, мг	113,73
I, мкг	3,27
F, мг	0,02
Se, мг	0,02

### Технология приготовления:

В готовую рассыпчатую и охлажденную до 60-70° С кашу добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 10 мин при температуре 250-280° С.

## 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
<b>Выход: 180</b>		

**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.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **БАТОН НАРЕЗНОЙ 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 полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38	38
<b>Выход: 38</b>		

**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
P, мг	24,70
Fe, мг	0,38
K, мг	34,96
I, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00