

МЕНЮ (9-й день)

Завтрак	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Кашиа пшённая 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>
<i>Масло</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
Второй завтрак		
<i>Сок фруктовый (фрукты)</i>	<i>130</i>	<i>150</i>
Обед		
<i>Рассольник</i>	<i>150</i>	<i>250</i>
<i>Рис с курой</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Компот</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
<i>Салат из свеклы</i>	<i>50</i>	<i>70</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>50</i>
Ужин		
<i>Овощные голубцы</i>	<i>150</i>	<i>180</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 КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 189

Наименование изделия: **КАША ПШЁННАЯ 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
ПШЕНО	23,23	23
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6
САХАР ПЕСОК	4	4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,12
Жиры, г	5,19
Углеводы, г	23,78
Энергетическая ценность, ккал	162,92

В1, мг	0,11
С, мг	0,47
А, мг	0,02
Е, мг	0,67
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,11

Са, мг	102,19
Mg, мг	27,92
Р, мг	113,90
Fe, мг	0,72
К, мг	180,73
І, мкг	9,14
F, мг	0,01
Se, мг	0,00

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 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
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) № 13

Наименование изделия: **МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)**

Номер рецептуры: **13**

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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5
Выход: 5		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,03
Жиры, г	4,13
Углеводы, г	0,04
Энергетическая ценность, ккал	37,40

В1, мг	0,00
С, мг	0,00
А, мг	0,04
Е, мг	0,11
Д, мкг	0,08
В2, мг	0,01

Са, мг	0,60
Mg, мг	0,00
Р, мг	0,95
Fe, мг	0,01
К, мг	0,75
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

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
Выход: 130		

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) № 90

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ**

Номер рецептуры: **90**

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
КАРТОФЕЛЬ		
с 01.01 по 28.02	76,92	50
с 01.03 по 31.07	83,33	50
с 01.08 по 31.08	62,5	50
с 01.09 по 31.10	66,67	50
с 01.11 по 31.12	71,43	50
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	12	9
с 01.09 по 31.12	11,25	9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,67	15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,15	17
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,07	7
ЧЕСНОК	0,4	0,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 250/17		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,96
Жиры, г	5,13
Углеводы, г	13,94
Энергетическая ценность, ккал	122,07

В1, мг	0,08
С, мг	4,88
А, мг	0,20
Е, мг	0,85
Д, мкг	0,02
В2, мг	0,06

Ca, мг	26,22
Mg, мг	22,85
P, мг	80,56
Fe, мг	1,02
K, мг	381,45
I, мкг	4,17
F, мг	0,04
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, лук, морковь — соломкой. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют пассерованные морковь и лук, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут соль.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 265

Наименование изделия: **ПЛОВ С КУРОЙ**

Номер рецептуры: **265**

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
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,31	60
КРУПА РИС КРУГЛЫЙ	38,38	38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4
МОРКОВЬ		
с 01.01 по 31.08	15	11,25
с 01.09 по 31.12	14,06	11,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
ЧЕСНОК	0,5	0,4
Выход: 220		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	13,63
Жиры, г	17,40
Углеводы, г	29,40
Энергетическая ценность, ккал	328,62

В1, мг	0,06
С, мг	1,55
А, мг	0,27
Е, мг	2,16
Д, мкг	0,05
В2, мг	0,10

Са, мг	23,22
Mg, мг	32,31
P, мг	143,86
Fe, мг	1,39
K, мг	219,43
I, мкг	5,21
F, мг	0,07
Se, мг	0,01

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, обжаривают 10-15 мин, добавляют пассерованные с томатной пастой морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (80 г на порцию), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности 20-25 мин. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40 мин. Плов можно готовить без томатной пасты.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 402

Наименование изделия: **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**

Номер рецептуры: **402**

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
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8
САХАР ПЕСОК	11	11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05
Выход: 180		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,00
Жиры, г	0,00
Углеводы, г	10,69
Энергетическая ценность, ккал	42,71

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

Са, мг	7,09
Mg, мг	1,53
Р, мг	0,00
Fe, мг	0,00
К, мг	0,84
І, мкг	0,00
F, мг	0,00
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой и варят, затем добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до готовности. Готовый компот охлаждают до 12-14° С.

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 № 51

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И
ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Наименование продуктов	Масса,г.		белки	жиры	Углев.	Ккал.
	брутто	нетто				
Свекла	121	95				
Масло растительное	5	5				
ВЫХОД		100	1,5	5,5	8,4	89

Химический состав

Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		
В ₁	В ₆	С	Са	Fe
0,02	0,04	5,7	33	1,3

Технология приготовления:

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают от кожицы и измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют растительным маслом.

Температура выдачи 14 С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству:

Внешний вид: свекла мелко измельченная.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: темно-малиновый.

Вкус : в меру соленый.

Запах: свойственный свекле.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56

Наименование изделия: ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ

Номер рецептуры: 64

Наименование сборника рецептов: Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 с.

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 3101.06-30.06	150	90
Картофель с 01.07-31.10	120	90
Лук	20	16
Морковь	30	24
Капуста	60	48
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	2,5	2,5
Соль йодированная	1,1	1,1
ВЫХОД:		160

рис

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4	5,4	15,6	134,4	102	1,2	0,1	0,13	9

Технология приготовления:

Картофель, морковь, лук* очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности.

Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель с овощами соединить с капустой, добавить соль и продолжить тушить до готовности.

Требования к качеству:

Овощи должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах характерные для тушённых овощей.

* СанПин 2.4.1.3049-13. п. п.15.18.3. Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

СанПин 2.4.1.3049-13. 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) № 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.

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