Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18
_____ Слесарева Е.В.
Приказ № 64 от 26.08.2021 г.

10-дневное меню для групп оздоровительной направленности

г. Екатеринбург

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
14-1/4	Каша ячневая на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,8	23,4	141
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**12,64**	**3,73**	**55,71**	**325,59**
Обед						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30/60	0,9	4,1	5,8	64
6/2	Щи из свежей капусты	150/180	1,6	4,3	7,7	76
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100/150	8,6	6,8	37,8	250
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50/80	11,4	11,1	5,2	166
6/10	Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**25,64**	**26,8**	**88,16**	**697,51**
Полдник						
8/4	Каша геркулесовая вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	2,4	5,5	15,0	115
20/8	Тефтели из мяса говядины	50/80	11,4	9,7	7,5	163
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**16,44**	**15,68**	**44,96**	**382,51**
Итого за день			**118,08**	**46,21**	**188,83**	**1405,61**

ВТОРОЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
15/4	Каша кукурузная на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,7	22,9	138
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
20/10	Сок	185	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**12,64**	**3,63**	**55,21**	**322,59**
Обед						
20/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом	50	0,8	5,0	4,1	64
16/2	Суп картофельный с крупой	150/180	2,7	4,4	16,3	117
43/3	Макароны отварные	150/180	7,58	5,20	5,24	98,51
14/8	Котлета из мяса говядины	50/80	11,4	11,1	5,2	166
6/10	Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
1/1/3	Чеснок					
Итого			**14,36**	**16,28**	**57,47**	**431,12**
Полдник						
11/4	Каша пшенная рассыпчатая на воде с маслом сл.	150/180	2,3	4,9	20,5	122
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50/80	11,4	11,1	5,2	166
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**16,34**	**16,48**	**48,16**	**392,51**
Итого за день			**43,34**	**36,39**	**176,68**	**1146.22**

ТРЕТИЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1/4	Каша гречневая вязкая на воде	150/180	6,1	5,4	26,7	182
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
19/10	Фрукты	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**13,34**	**5,37**	**59.01**	**366,59**
Обед						
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/маслом	50/60	1,8	6,7	6,1	92
11/2	Рассольник с крупой	150/180	1,84	4,45	12,47	98,83
8/3	Капуста тушёная	100/150	3,5	2,85	13,56	93,54
27/8	Кнели мясные паровые	60/80	13,23	13,1	4,71	189,2
1/10	Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**23,51**	**27,58**	**68,5**	**615,08**
Полдник						
43/3	Макаронные изделия отварные	150/180	5,3	3,8	32,4	188
20/8	Тефтели из мяса говядины	50/80	11,4	9,7	7,5	163
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**19,34**	**13,98**	**62,36**	**455,51**
Итого за день			**56,19**	**46,93**	**189,87**	**1437,18**

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
15/4	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	6,1	5,4	26,7	182
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
19/10	Фрукты	60/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**13,34**	**6,33**	**59,01**	**366,59**
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30/60	0,7	0,4	6,6	64
20/2	Суп-лапша на мясном бульоне	150/180	1,9	2,8	11,1	78
3/3	Картофельное пюре	100/150	3,1	4,2	20,6	135
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50/80	11,4	11,1	5,2	166
15/10	Напиток из шиповника	150/180	0,2	0,1	16,7	65
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**19,94**	**19,08**	**73,56**	**577,51**
Полдник						
7/4	Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	2,9	3,8	34,4	185
20/8	Тефтели из мяса говядины	50/80	11,4	9,7	7,5	163
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**16,94**	**13,98**	**64,36**	**452,51**
Итого за день			**50,22**	**39,39**	**197,13**	**1396,61**

ПЯТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
16,4	Каша ассорти на воде (рис, пшено) с маслом сливочным	150/180	4,15	3,25	28,6	161
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**11,39**	**3,78**	**60,91**	**345,59**
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50/60	0,7	0,4	6,6	64,0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/180	1,6	4,3	7,7	76
36/3	Гарнир овощной сборный	100/150	3,9	3,9	16,6	118
27/8	Кнели мясные паровые	50/80	13,2	13,0	4,7	189
1/10	Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**22,68**	**23,28**	**67,43**	**598,61**
Полдник						
8/4	Каша геркулесовая на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,8	23,4	141
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50/80	11,4	11,1	5,2	166
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**19,44**	**14,38**	**51,06**	**411,51**
Итого за день			**53,51**	**41,44**	**179,4**	**1355,71**

ШЕСТОЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
7/4	Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	2,9	3,8	34,4	185
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**10,14**	**4,73**	**66,71**	**369,59**
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50/60	0,7	0,4	6,6	64,0
14/2	Суп из овощей	15/180	1,5	5,2	8,3	87
3/3	Картофельное пюре	100/150	3,1	4,2	20,6	135
11/8	Гуляш из мяса говядины	80/120	14,9	15,7	4,7	220
6/10	Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
1/1/3	Чеснок					
		Итого	**23,48**	**27,18**	**72,03**	**657,61**
Полдник						
15/4	Каша пшеничная на воде с маслом сливочным	150/180	2,4	5,5	15,0	115
6/8	Тефтели из мяса говядины	80	13,2	13,0	4,7	189
10/10	Чай	180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
23/12	Печенье	20/30	2,0	2,4	29,6	164
		Итого	**20,24**	**21,38**	**71,76**	**468,51**
Итого за день			**53,86**	**53,29**	**210,5**	**1495,71**

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
6/4	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/180	6,6	5,7	36,0	223
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**13,84**	**6,63**	**68,31**	**407,59**
Обед						
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30/60	1,1	4,1	7,3	72
6/2	Щи из свежей капусты	150/180	1,6	4,3	7,7	76
5/8	Плов из отварного мяса говядины	180/180	14,9	14,6	34,7	332
6/10	Компот из сухофруктов	150/180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**29,48**	**31,48**	**119,33**	**881,61**
Полдник						
5/4	Каша пшённая на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,7	22,9	138
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50/80	11,4	11,1	5,2	166
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**19,44**	**14,28**	**50,56**	**408,51**
Итого за день			**62,76**	**52,39**	**193,2**	**1687,61**

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
11/4	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с маслом сливочным	150/180	7,1	8,4	41,1	258
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
19/10	Фрукты	60/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**14,34**	**9,33**	**73,41**	**442,59**
Обед						
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30/60	0,8	3,0	11,8	75
16/2	Суп картофельный	150/180	2,7	4,4	16,3	117
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	100/180	15,4	14,1	28,0	298
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**35,38**	**36,18**	**92,63**	**830,61**
Полдник						
18/4	Каша ассорти(рис, греча) на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,7	22,9	138
35/2	Фрикадельки мясные	30/40	8,4	6,8	0,32	96
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
10/10	Чай	180	0,0	0,0	9,1	35
		Итого	**16,44**	**9,98**	**45,68**	**338,51**
Итого за день			**66,16**	**103,78**	**211,72**	**1611,71**

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая на воде с маслом сливочным	150/180	2,4	5,5	15,0	115
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
19/10	Фрукты	60/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**9,24**	**6,03**	**47,31**	**299,59**
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50/60	0,7	0,4	6,6	64,0
20/2 1/2	Суп-лапша на мясном бульоне	150/180	1,9	2,8	11,1	78
18/3	Рагу из овощей	100/150	2,3	3,7	13,5	97
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50/80	11,4	11,1	5,2	166
5/10	Компот из чернослива и изюма	150/180	0,7	0,0	21,6	85
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**19,78**	**19,68**	**71,43**	**569,61**
Полдник						
5/4	Каша пшенная с маслом сливочным	150/180	4,5	4,6	30,55	184
27/8	Кнели мясные паровые	50/80	13,2	13,0	4,7	189
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**20,34**	**18,08**	**57,71**	**477,51**
Итого за день			**49,36**	**43,79**	**219,02**	**1346,71**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад “Д”

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5/4	Каша пшенная на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,7	22,9	138
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	30/30	2,64	0,48	13,36	69,51
	Масло сливочное	4/5	4,2	0,05	0,05	37,4
10:00						
19/10	Фрукты	60/100	0,4	0,4	9,8	42,68
		Итого	**12,64**	**3,63**	**45,41**	**322,59**
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50/60	0,7	0,4	6,6	64,0
6/2	Щи из свежей капусты	150/180	1,6	4,3	7,7	76
27/8	Кнели мясные паровые	50/80	13,2	13,0	4,7	189
3/3	Картофельное пюре	100/150	3,1	4,2	20,6	135
15/10	Напиток из шиповника	100/180	0,2	0,1	16,7	65
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**21,58**	**23,68**	**69,83**	**608,61**
Полдник						
14/4	Каша ячневая рассыпчатая на воде с маслом сливочным	150/180	2,3	4,9	20,5	122
20/8	Тефтели из мяса говядины	50/80	11,4	9,7	7,5	163
10/10	Чай	150/180	0,0	0,0	9,1	35
8/13	Хлеб ржаной	20/30	2,64	0,48	13,36	69,51
		Итого	**16,34**	**15,08**	**50,46**	**389,51**
Итого за день			**50,56**	**42,39**	**165,7**	**1320,71**

	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-воды г	ЭЦ ккал	
Завтрак							**Ужин**

1	Каша **ячневая** на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,8	23,4	**141**	5,8
2,10	Каша **пшённая** на воде с маслом сливочным	150/180	5,4	2,7	22,9	**138**	7
3,4	Каша **гречневая** вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	6,1	5,4	26,7	**182**	
5	Каша **ассорти** на воде с маслом сливочным (***рис, пшено***)	150/180	4,15	3,25	28,6	**161**	
6	Каша **рисовая** вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	2,9	3,8	34,4	**185**	4
7	Каша **перловая** вязкая с маслом сливочным	150/180	6,6	5,7	36,0	**223**	
8	Каша **гречневая** рассыпчатая на воде с маслом сливочным	150/180	7,1	8,4	41,1	**258**	
9	Каша **геркулесовая** на воде с маслом сливочным	150/180	2,4	5,5	15,0	**115**	1,6
	Каша **овсяная** вязкая на воде с маслом сливочным	150/180	2,4	5,5	15	**115**	
	Каша **перловая** рассыпчатая на воде с маслом сливочным	150/180	2,3	4,9	20,5	**122**	2,10
	Каша **ассорти** на воде с маслом сливочным (***рис, гречневая крупа***)	150/180	4,5	4,6	30,55	**184**	9
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/180	5,3	3,8	32,4	**188**	3
	Масло сливочное	100	83	1	1	**748**	
		5/5	4,2	0,05	0,05	**37,4**	
	Сыр “Голландский”	100	23,2	29,5	0	**360**	
		4/5	1,2	1,5	0	**18**	
	Сметана	100	2,8	20	3,2	**206**	
		5	0,14	1,2	0,17	**10,1**	

УТВЕРЖДАЮ Заведующий /О.Н. Лонкина/ Приказ № от Технологическая карта № 1 Наименование изделия: Каша рисовая вязкая с сахаром Номер рецептуры: 168 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010. Наименование сырья 1,5-3 года 3-7 лет Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция 1 порция Брутто, г Нетто, г Брутто, г Нетто, г Крупа рисовая (отходы – 1-1,5%) 27,0 26,6 46,4 45,7 Жидкость (молоко) 98,4 98,4 164,0 164,0 Соль йодированная 1,35 1,35 2,25 2,25 Масса каши 120,0 180,0 Сахар 5 5 5 5 Выход с сахаром: 125 205 Химический состав Каша рисовая вязкая с сахаром (на 125 г) Пищевые вещества Минер. вещества, мг Витамины, мг Белки,г Жиры, г Углеводы г Энерг. ценность, ккал Ca Fe B1 B2 C 1,84 0,27 23,3 103,2 2,82 0,28 0,02 0 0 Химический состав Каша рисовая вязкая с сахаром (на 205 г) Пищевые вещества Минер. вещества, мг Витамины, мг Белки, г Жиры, г Углевод, г Энерг. ценность, ккал Ca Fe B1 B2 C 3,05 0,44 36,92 164,0 4,7 0,46 0,02 0,01 0 Технология приготовления: вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Крупа не должна содержать посторонних примесей. Перед использованием крупу промывают проточной водой. Подготовленную крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Вязкие каши после заваривания варят на поверхности плиты при небольшом нагреве (при температуре не выше 90-1000С) и помешивании до готовности. Время варки каши 60 мин. Отпускают в горячем виде с сахаром или поливают прокипяченным сливочным маслом. Температура подачи: 60-650С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления. Требования к качеству: Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные Консистенция: однородная, вязкая, зерна мягкие, без комков Цвет: свойственный данному виду крупы Вкус: с выраженным вкусом крупы, не допускается вкус подгорелой каши Запах: свойственный данному виду крупы

Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш

Наименование каш	**На 1кг выхода каши**		**Из 1 кг крупы и выход каши**		
	Крупа, г	**Жидкость, л**	**Жидкость, л**	**Соль,г**	**Выход,кг**
1	2	3	4	5	6
Гречневая:	-	-	-	-	-
рассыпчатая	417	0,79	1,9	24	2,4
вязкая	250	0,80	3,2	40	4,0
Пшенная:	-	-	-	-	-
Рассыпчатая	400	0,72	1,8	25	2,5

Вязкая	250	0,8	3,2	40	4,0
жидкая	180	0,84	4,2	50	5,0
Рисовая:	-	-	-	-	-
Рассыпчатая	357	0,75	2,1	28	2,80
Вязкая	222	0,82	3,7	45	4,50
жидкая	154	0,88	5,7	65	6,50
Перловая:	-	-	-	-	-
Рассыпчатая	333	0,80	2,4	30	3,00
Вязкая	222	0,82	3,7	45	4,50
Ячневая:	-	-	-	-	-
Рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00
Вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50
Овсяная:	-	-	-	-	-
Вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00
жидкая	180	0,84	4,20	50	5,00
Из хлопьев овсяных «Геркулес»	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
Вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50
Манная:	-	-	-	-	-
Вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50
Пшеничная:	-	-	-	-	-
Рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50
Вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00

жидкая	180	0,84	4,20	50	5,00
Кукурузная:	-	-	-	-	-
Рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00
Вязкая	285	0,77	2,70	35	3,50
жидкая	180	0,84	4,20	50	5,00

Приложение 10

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	—	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	—	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	—	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	—	8,3	
Чернослив	15	0,3	—	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	—	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	—	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	—	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	—	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	—	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	—	Масло -11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	—	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	—	Масло -3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	—	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	—	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	—	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	—	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	—	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	—	

РАЗРАБОТАНО

Наименование юридического лица

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.9

Рецептура по акту № 2 1999 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

_____ 200__ г.

Наименование блюда: **Котлеты «Пожарские»**

Наименование продуктов	Вес брутто (в гр.)	Вес нетто (в гр.)	Вес готового продукта (в гр.)	Вес нетто на 100 пор.(кг)	ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СТАНДАРТ-ОБЕД	
Курица (филе)	137	59			Хлеб замочить в молоке. Куриное филе пропустить через мясорубку, соединяя с хлебом. Полученную массу посолить, поперчить, соединить с оставшимся молоком и перемешать. Сформовать шарики, закладывая во внутрь кусочки сливочного масла – в этом главная особенность пожарских котлет. От этого они становятся нежными и мягкими. Панировать в белых сухарях. Придать шарикам форму котлет, делая один конец округлым, а второй острым и жарить на разогретом масле при температуре 150-160°С. Когда одна сторона зарумянится, котлеты переворачивают и ставят в жарочный шкаф (Т 220-250°С) на 10-15 минут. **Требования к качеству:** **Консистенция** – мягкая, сочная, нежная. **Цвет** – золотистый. **Вкус** – умерено соленый, соответствует вкусу жареной курицы. **Недопустимо:** наличие темно-коричневой корочки, посторонних вкуса и запаха.	
Соль	2	2				
Перец	0,03	0,03				
Хлеб пшеничный	8	8				
Молоко	8	8				
Фарш:						
Масло сливочное	10	10				
Хлеб пшеничный (панировка)	11	11				
Масса полуфабриката		**90**				
Масло растительное	6	6				
Выход готового блюда:			**75**			

Схема-таблица приготовления салата (винегрет)

Состав салата (винегрет)	Вес	Способ приготовления
Картофель (варёный)	150	Очистка кожуры, нарезка ломтиками
Свекла (варёная)	250	Очистка кожуры, нарезка ломтиками
Морковь (варёная)	150	Очистка кожуры, нарезка ломтиками
Огурцы (соленые)	150	Нарезка тонкими ломтиками
Капуста (квашенная)	250	Промывка в холодной воде, отжимание
Лук (репчатый)	50	Очистка о сухих листьев, срезка у луковицы донца и шейки, нарезка полукольцами или шинкование
Масло (подсолнечное)	По вкусу	Добавление при смешивании ингредиентов
Соль	По вкусу	Добавление при смешивании ингредиентов
Всего	1 000 (1кг)	

defectus.ru

Наименование продуктов	Стакан (250 мл)	Ст. ложка	Ч. ложка
Мука и крупы			
Мука кукурузная	160	30	10
Мука пшеничная	160	25	10
Мука картофельная	200	30	10
Крупа манная	200	25	8
Крупа гречневая	210	25	8
Крупа рисовая	230	25	8
Крупа перловая	230	25	8
Крупа кукурузная	180	20	6
Крупа пшеничная	230	25	8
Крупа пшенная	220	25	8
Крупа овсяная	170	18	5
Крупа «Геркулес»	90	12	3
Горох лущеный	230	25	—
Горох нелущеный	200	20	—
Сухари молотые	125-140	20	5
Кукурузные хлопья	50	17	2
Овсяные хлопья	100	14	4
Пшеничные хлопья	60	9	2
Крахмал картофельный	230	25	9

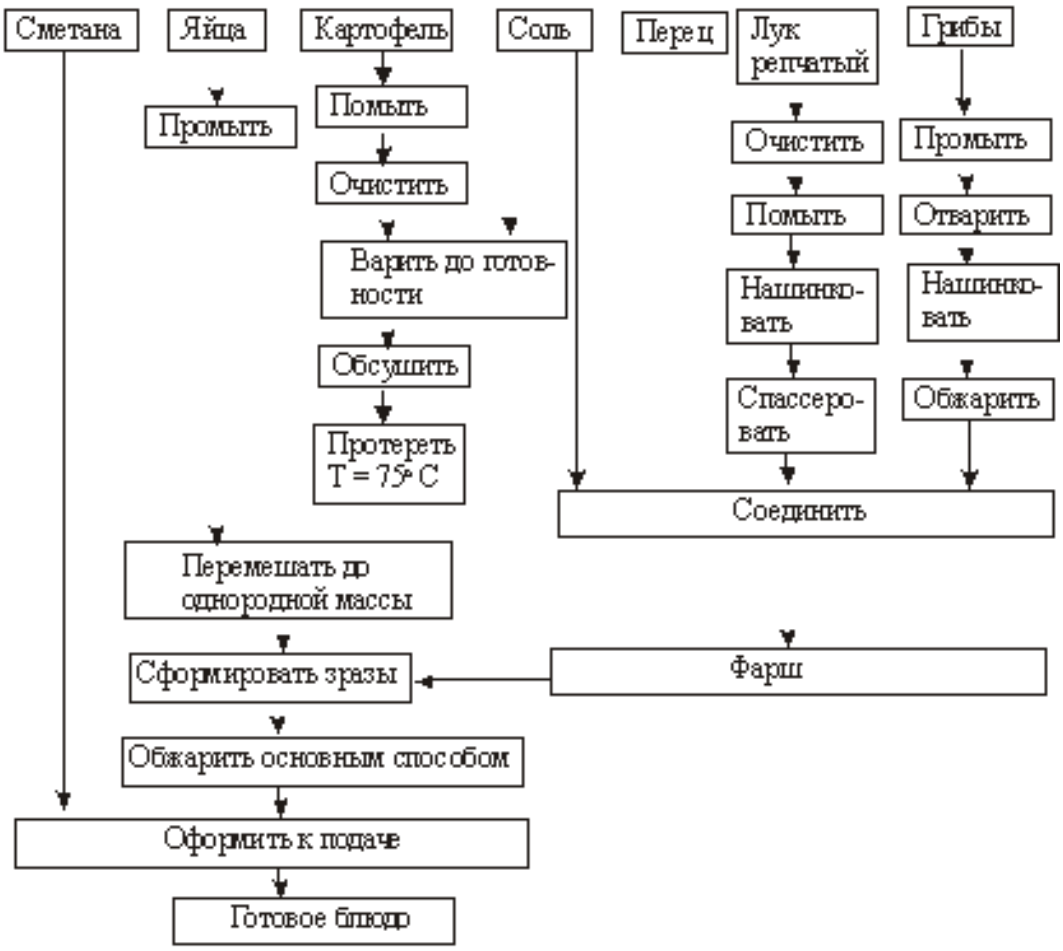
Молоко, молочные продукты, жиры			
Молоко	250	18	5
Молоко сухое	120	20	5
Молоко сгущенное	—	30	12
Сметана 30% -ная	250	15	11
Сметана 10% -ная	250	20	9
Сливки 20% -ные	250	18	5
Творог жирный	—	17	5
Творог нежирный	—	17	5
Сыр тертый	100	18	5
Масло сливочное	—	20	10
Масло сливочное растопленное	245	17	5
Смалец	—	20	10
Маргарин растопленный	—	15	4
Масло растительное	240	17	5
Майонез	230	15	4

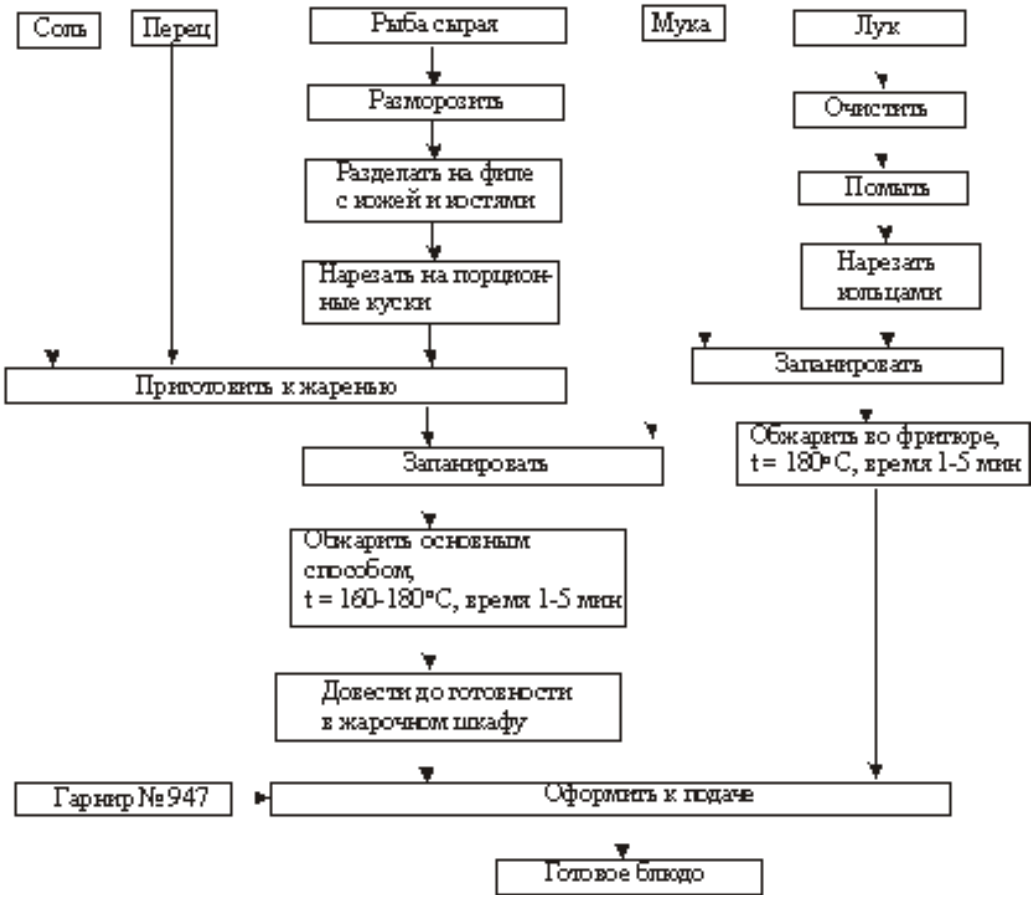
Цимес с кускусом

Состав:
морковь — 6 шт.
сушеные красные сливы (можно заменить на чернослив) — 300 г
кускус — 250 г
жирная говяжья грудинка — 200 г
мед — 4 ст. л.
петрушка — 30 г
соль
хумус (бобовая паста) в качестве соуса — 150 мл

Кускус заварить кипятком, накрыть крышкой и дать набухнуть. Морковь нарезать тонкой соломкой, сливы разрезать на четвертинки, посолить.
Говяжью грудинку нарезать очень мелкими кубиками и обжарить на сухой сковороде до готовности. Затем добавить к мясу морковь и сливы, подлить воды и тушить 30 минут. В конце влить разведенный пополам с горячей водой мед, выложить кускус, потомить под крышкой еще 10 минут и добавить нарезанную петрушку.

Продукты питания (100 г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Холестерин (мг)	Калорийность (ккал)
Сливочные сухари	8,5	10,6	71,0	—	397
Крупы: Рисовая	7,0	0,6	77,0	—	323
Гречневая	13,0	2,6	68,0	—	329
Пшенная	12,0	3,0	70,0	—	334
Овощи: Картофель	2,0	—	19,7	—	83
Свекла	1,7	—	10,8	—	48
Морковь	1,3	—	7,0	—	33
Кабачки	0,6	0,3	5,7	—	27
Капуста	1,8	—	5,4	—	28
Репчатый лук	1,7	—	9,5	—	43
Укроп	2,5	0,5	4,5	—	32
Петрушка	3,7	—	8,1	—	45
Щавель	1,5	—	5,3	—	28
Фрукты и ягоды: Виноград	0,4	—	17,5	—	69
Яблоки	0,4	—	11,3	—	46
Бананы	1,5	—	22,4	—	91
Апельсины	0,9	—	8,4	—	38
Арбузы	0,7	—	9,2	—	38
Черная смородина	1,0	—	8,0	—	40
Клюква	0,5	—	4,8	—	28
Сладкое: Пищевой сахар	—	—	100,0	—	374
Пирожное с кремом	5,0	40,0	46,0	50–100	544


Сметана
Яйца
Картофель
Соль
Перец
Лук репчатый
Грибы
Промыть
Помыть
Очистить
Очистить
Промыть
Помыть
Отварить
Варить до готовности
Нашинковать
Нашинковать
Обсушить
Спассеровать
Обжарить
Протереть Т = 75° С
Соединить
Перемешать до однородной массы
Фарш
Сформировать зразы
Обжарить основным способом
Оформить к подаче
Готовое блюдо


Соль
Перец
Рыба сырая
Мука
Лук
Разморозить
Очистить
Разделать на филе с кожей и костями
Помыть
Нарезать на порционные куски
Нарезать кольцами
Запанировать
Приготовить к жарению
Запанировать
Обжарить во фритюре, t = 180°С, время 1-5 мин
Обжарить основным способом, t = 160-180°С, время 1-5 мин
Довести до готовности в жарочном шкафу
Гарнир №947
Оформить к подаче
Готовое блюдо

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1—3 года	3—7 лет	1—3 года	3—7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/ на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Химсостав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Примечание:

1 — при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ±5%;

2 — при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 — доля кисломолочных напитков может составлять 135—150 мл для детей в возрасте 1—3 года и 150—180 мл — для детей 3—7 лет;

4 — % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 — в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ /приложение 8/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 — количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 — в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 — допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов ±10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

Технологическая карта (блины скороспелые).

Наименование продукта	Количество продуктов	последовательность	инвентарь
яйца	2-3 шт.	Яйца, соль, сахар перемешать с кефиром	миска
сахар	1 ст. л.		ложка
соль	0,5 ч. л.		стакан
кефир	3 стакана		миксер
мука	3,5 стак.	Муку смешать с содой, всыпать в смесь с кефиром	лопатка
сода	0,5 ч. л.	Перемешать, чтобы не было комочков	тарелка

Мясо говядины
Подмороженное
Замороженное
Охлажденное
Размораживание
Быстрое
Медленное
Срезание клейма и зачистка поверхности от загрязнений
Туалет туш
Обсушивание
Разделка туш
Деление на отруба
Обвалка отрубов
Выделение крупнокусковых полуфабрикатов
Приготовление полуфабрикатов
Порционные
Мелкокусковые
Натуральные
Панированные

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Мирошниченко Анна Николаевна

Действителен С 01.07.2022 по 01.07.2023