

Голубцы ленивые №298

Наименование блюда: **Голубцы ленивые**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №298

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	75.62	60
Говядина	50.62	37.5
-	-	-
Рис	5	14.38
Лук	10	8.12
Масло сливочное	2.5	2.5
-	-	8.75
Яйцо	3.12	3.12
-	-	120.62

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	8.84
Жиры, г	5.68
Углеводы, г	12.53
Калорийность, ккал	136.67
В1, мг	0.05
В2, мг	0.1
С, мг	12.52
Са, мг	37.67
Fe, мг	1.02

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДОУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	120	160
12 часов	120	160
24 часа	120	160

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
<p>Котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую белокочанную капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленный припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут. Отпускают с соусом сметанным, сметанным с томатом или сметанным с томатом и луком.</p> <p>Требования к качеству Внешний вид: порционные изделия, уложенные на тарелку и политые соусом Консистенция: капусты - мягкая, фарша - сочная, нежная Цвет: светло-коричневый или оранжевый Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо</p>

Тефтели мясные (1-й вариант) №286

Наименование блюда: **Тефтели мясные (1-й вариант)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №286

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина</u>	87.5	63.75
или <u>Телятина</u>	96.25	63.75
-	-	-
<u>Пшеничный хлеб</u>	13.75	13.75
<u>Молоко</u>	20	20
или <u>Вода питьевая</u>	20	20
<u>Лук</u>	23.75	20
<u>Масло сливочное</u>	3.75	3.75
-	-	15

<u>Мука пшеничная</u>	5	5
-	-	118.75
<u>Масло сливочное</u>	3.75	3.75
<u>Вода питьевая</u>	20	20

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	7.39
Жиры, г	8.19
Углеводы, г	9.76
Калорийность, ккал	142.5
В1, мг	0.05
В2, мг	0.08
С, мг	0.71
Са, мг	36.58
Fe, мг	0.8

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	60	80
12 часов	60	80
24 часа	60	80

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, запекают 6-8 мин до полуготовности, заливают соусом сметанным с луком с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушились тефтели. Гарниры - картофель отварной, овощи отварные с маслом, картофельное пюре. Требования к качеству Внешний вид: тефтели в виде шариков без трещин, пропитанных соусом Консистенция: тефтелей в меру плотная, сочная Цвет: тефтелей - коричневый, соуса - в зависимости от вида Вкус: тушеного мяса в соусе, умеренно соленый Запах: тушеного мяса, соуса и гарнира

Борщ с мясом №62

Наименование блюда: **Борщ с мясом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №62

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина</u>	21.9	16.1
-	-	-
-	-	10
<u>Свекла</u>	20	16
<u>Капуста белокочанная</u>	12.5	10
<u>Лук</u>	3.8	3.2
<u>Морковь</u>	8.1	6.5
<u>Картофель</u>	-	20
<u>Томат-паста</u>	1.5	1.5
<u>Масло растительное</u>	2	2
<u>Петрушка</u>	1.2	0.9
<u>Сметана</u>	2	2
<u>Бульон мясной №511</u>	-	70
или <u>Вода питьевая</u>	70	70

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	3.96
Жиры, г	2.91
Углеводы, г	5.49
Калорийность, ккал	64
В1, мг	0.05
В2, мг	0.06
С, мг	6.25

Ca, мг	24.5
Fe, мг	0.88

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	180	220
12 часов	180	220
24 часа	180	220

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
<p>Свеклу, капусту, лук нарезают соломкой, картофель - брусочками. Свеклу припускают с томатом, морковь и лук припускают. В кипящий бульон последовательно закладывают картофель, капусту, варят до полуготовности, затем добавляют припущенные овощи, соль и варят 10 минут. Сметану добавляют в готовый суп и доводят до кипения. Подают с отварной говядиной, для детей первой возрастной группы - 20 г, второй - 25 г. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: в жидкой части борща овощи сохранили форму нарезки, на поверхности - жир, сметана Консистенция: свеклы, овощей, мяса - мягкая, капусты - упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части Цвет: бульона - малиново-красный, жира - оранжевый Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый Запах: продуктов, входящих в борщ</p>

Каша вязкая №168

Наименование блюда: **Каша вязкая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №168

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Каша протертая молочная (из гречневой муки) №164	-	97.56
Масло сливочное	2.44	2.44
или Сахар	2.44	2.44

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	3.01
Жиры, г	3.14
Углеводы, г	13.51
Калорийность, ккал	94.19
В1, мг	0.07
В2, мг	0.04
С, мг	0
Са, мг	5.94
Fe, мг	1.6

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	155	205
12 часов	155	205
24 часа	155	205

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

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. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Отпускают в горячем виде с сахаром или поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные, каша выложена горкой, сохранила форму 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

Каша вязкая с маслом и сахаром №168а

Наименование блюда: **Каша вязкая с маслом и сахаром**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №168а

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Каша протертая молочная (из гречневой муки) №164	-	95.24
Масло сливочное	2.38	2.38
Сахар	2.38	2.38

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	2.92
Жиры, г	3.04
Углеводы, г	16.14
Калорийность, ккал	103.75
В1, мг	0.07
В2, мг	0.04
С, мг	0
Са, мг	5.88
Fe, мг	1.56

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДОУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	160	210
12 часов	160	210
24 часа	160	210

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
<p>Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Отпускают в горячем виде с сахаром или поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству Внешний вид: зерна крупы набухшие, разваренные, каша выложена горкой, сохранила форму 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</p>

Запеканка из макарон с творогом №211

Наименование блюда: **Запеканка из макарон с творогом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №211

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия отварные №204	-	58
Молоко	26.5	26.5
Яйцо	4	4
Творог	20.2	20
Сахар	4	4
-	1.5	1.5
Сухари панировочные	2	2
-	-	114.5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	6.77
Жиры, г	6.68
Углеводы, г	18.03
Калорийность, ккал	159.35
В1, мг	0.05
В2, мг	0.1
С, мг	0.22
Са, мг	67.74
Fe, мг	0.72

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	150	200
12 часов	150	200
24 часа	150	200

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
<p>Макаронны отваривают в большом количестве воды, откидывают на дуршлаг. Протертый творог смешивают с сырыми яйцами, солью, сахаром, молоком. Массу перемешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность изделия выравнивают и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству</p> <p>Внешний вид: аккуратно нарезанные куски в виде ромбов или квадратов Консистенция: рыхлая, сочная, мягкая Цвет: корочки - румяно-золотистый, на разрезе - от светло-кремового до кремового Вкус: свойственный макаронам и творогу, умеренно соленый Запах: запеченных макаронных изделий и творога</p>

Лапшевник с творогом №212

Наименование блюда: **Лапшевник с творогом**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №212

Вид обработки: **Запечение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Лапша</u>	24	24
или <u>Вермишель</u>	24	24
<u>Вода питьевая</u>	53.5	53.5
<u>Творог</u>	34	33.5
<u>Яйцо</u>	3.5	3.5
<u>Сахар</u>	3.5	3.5
-	1.5	1.5
<u>Сметана</u>	2	2
<u>Сухари панировочные</u>	1.5	1.5
-	-	116.5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	8.59
Жиры, г	7.52
Углеводы, г	20.13
Калорийность, ккал	182.58
В1, мг	0.06
В2, мг	0.11
С, мг	0.08
Са, мг	64.45
Fe, мг	0.83

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДОУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	150	200
12 часов	150	200
24 часа	150	200

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления
Лапшу, или макароны, или вермишель варят, не откидывая. Протертый творог смешивают с сыром или яйцами, солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронами, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность лапшевника смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. При подаче нарезают на порции. При отпуске лапшевник поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству Внешний вид: аккуратно нарезанные куски в виде ромбов или квадратов, политы сливочным маслом Консистенция: рыхлая, сочная, мягкая Цвет: корочки - румяно-золотистый, на разрезе - от светло-кремового до кремового Вкус: умеренно сладкий с естественной кислотностью свежеприготовленного творога, умеренно соленый Запах: запеченной творожной массы с макаронными изделиями

Капуста тушеная (гарнир) №336

Наименование блюда: **Капуста тушеная (гарнир)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №336

Вид обработки: **Тушение**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Капуста белокочанная</u>	143.3	114.6
или <u>Квашеная капуста</u>	142.9	100
<u>Масло растительное</u>	3.5	3.5
<u>Морковь</u>	2.5	2
<u>Лук</u>	4.8	4
<u>Томат-паста</u>	6	6
<u>Мука пшеничная</u>	1.2	1.2
<u>Сахар</u>	3	3

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	2.07
Жиры, г	3.24
Углеводы, г	9.43
Калорийность, ккал	75.1
В1, мг	0.03
В2, мг	0.04
С, мг	17.16
Са, мг	55.45
Fe, мг	0.81

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	123	180
12 часов	123	180
24 часа	123	180

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), масло растительное, прогретое томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой, морковь, лук и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. Для детей первой возрастной группы соус готовят без томатного пюре. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами; капуста, лук и морковь - в виде соломки Консистенция: сочная, слабо хрустящая Цвет: светло-коричневый Вкус: свойственный капусте и продуктам, входящим в состав, умеренно соленый, кисло-сладкий Запах: тушеной капусты, томата, овощей

Яйца вареные №213

Наименование блюда: **Яйца вареные**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №213

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Яйцо</u>	100	100

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	12.7
Жиры, г	11.5
Углеводы, г	0.7
Калорийность, ккал	157.5
В1, мг	0.08
В2, мг	0.45
С, мг	0
Са, мг	55
Fe, мг	2.5

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	40	40
12 часов	40	40
24 часа	40	40

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. Подают яйца очищенными по 1 и 1/2 шт. на порцию. Требования к качеству Внешний вид: кругло-овальной формы, без трещин на поверхности Консистенция: умеренно плотная Цвет: белок - белый, желток - желтый Вкус: свежего вареного яйца, приятный Запах: свойственный свежесваренным яйцам

Винегрет овощной №45

Наименование блюда: **Винегрет овощной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №45

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	34.4	25
Свекла	25.5	20
Морковь	18.9	15
Огурцы соленые	25	20
Лук зеленый	18.8	15
или Лук	17.9	15
Масло растительное	6	6

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
--	---

Белки, г	1.35
Жиры, г	6.16
Углеводы, г	7.69
Калорийность, ккал	91.6
В1, мг	0.05
В2, мг	0.05
С, мг	13.25
Са, мг	33.55
Fe, мг	0.88

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	30	40
12 часов	30	40
24 часа	30	40

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
<p>Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками. Зеленый лук нарезают длиной до 1 см; если используют репчатый лук, то его мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг. Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают. В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г припущенного зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом Консистенция: мягкая, сочная Цвет: продуктов, входящих в винегрет Вкус: продуктов, входящих в винегрет Запах: продуктов, входящих в винегрет</p>

