

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 11

### Салат из капусты и моркови с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о-20%)	100,0	80,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	20,0	16,0
с 01.01 х/о-25%	21,5	16,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
<b>Выход</b>		100

### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества г.</u>			<u>Минеральные вещества мг.</u>			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,65	7,09	4,91	46,56	18,88	33,6	0,59
<u>Витамины мг.</u>					<u>Энергетическая</u>	
A	B1	B2	PP	C	<u>ценность(ккал)</u>	
0	0,03	0,04	0,72	25,76	90,77	

### Способ приготовления:

Подготовленную мелко нашинкованную соломкой капусту растереть с солью, отжать от сока. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом.

### Источник рецептуры:

«Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 14

Наименование кулинарного изделия **СЫР (ПОРЦИЯМИ)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто,	нетто, г	брутто,	нетто, кг
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	1,6	1,5
<b>Выход: 15</b>				

### *Химический состав, витамины и микроэлементы на 1*

Белки, г	3,45	В1,	0,01	Ca,	132
Жиры, г	4,45	С,	0	Mg,	5,5
Углеводы, г	0	А,	0,05	Р, мг	75
Энергетическая	54,5	Е,	0,1	Fe,	0,15

### *Технология приготовления:*

Сыр нарезают ломтиками толщиной 3-4 мм.

### *Правила оформления, подачи блюд:*

Оптимальная температура подачи 14° С.

### *Характеристика изделия по органолептическим показателям:*

- Внешний вид — ломтики сыра толщиной 3-4 мм, аккуратно уложены;
- цвет, вкус, запах, консистенция — натуральные, типичные для данного сорта, соответствуют требованиям технических нормативных документов на данный вид продукции.

### *Источник рецептуры:*

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

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 30

### Щи со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о – 20%)	25,0	20,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	14,0	10,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	15,0	10,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	16,2	10,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	17,5	10,5
или		
Картофель быстрозамороженный	10,5	10,5
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о – 25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Петрушка (зелень) х/о – 26%	1,0	0,74
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
<b>Выход</b>		<b>100</b>

#### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества г.</u>			<u>Минеральные вещества мг.</u>			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,84	0,67	3,69	25,9	10,80	21,56	0,31
<u>Витамины мг.</u>					<u>Энергетическая</u>	
A	B1	B2	PP	C	<u>ценность (ккал)</u>	
0,01	0,03	0,02	0,36	9,87	24,66	

#### **Способ приготовления:**

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Белокочанную капусту нарезают соломкой, очищенный картофель - кубиками или брусочками, репчатый лук и морковь шинкуют. В кипящую воду закладывают картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности 7-10 минут. Затем добавляют капусту, лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят до готовности 10-15 минут. В готовые щи добавляют сметану, зелень и доводят до кипения.

**Требования.** Консистенция овощей мягкая, вкус и запах свойственные данному набору продуктов. Не допускается запах переваренной капусты.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 36

### Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	70,0	52,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	75,0	52,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	81,0	52,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	87,5	52,5
или		
Картофель быстрозамороженный	52,5	52,5
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Укроп	1,0	0,74
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Бульон мясной	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
<b>Выход</b>		<b>100</b>

#### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества г.</u>					<u>Минеральные вещества мг.</u>			
Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe
1,89	1,00	7,75			21,04	17,17	79,21	0,57
<u>Витамины мг.</u>					<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>			
A	B1	B2	PP	C				
0,004	0,07	0,05	0,84	5,86	56,26			

#### **Способ приготовления:**

Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко шинковать. В кипящий бульон положить нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут, добавить овощи (замороженные овощи - не размораживая), соль и варить до готовности. В готовый суп положить сметану, зелень и прокипятить.

#### Требования:

Форма нарезки овощей, часть картофеля может быть разварена. Жидкая часть прозрачная или с бесцветной мутью, вкус и запах свойственные отварному картофелю с ароматом овощей.

**Источник рецептуры:** «Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 57

### Рагу овощное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	54,1	40,6
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	58,0	40,6
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	62,5	40,6
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	67,7	40,6
или		
Картофель быстрозамороженный	40,6	40,6
Капуста белокочанная (х/о 20%)	32,0	25,6
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	30,0	24,0
с 01.01 х/о-25%	32,0	24,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	24,0	24,0
Лук репчатый	15,0	12,6
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	12,6	12,6
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	30,0	30,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
<b>Выход</b>		<b>100</b>

#### В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.				Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe
2,50	3,39	9,63		64,24	25,19	71,44	0,71
Витамины мг.				Энергетическая ценность (ккал)			
A	B1	B2	PP	C			
0,06	0,06	0,08	0,81	5,62	84,21		

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в тех же количествах (нетто), Их используют без предварительного размораживания.

#### **Способ приготовления:**

Картофель, морковь 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 и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

**Требования:** Овощи должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах характерные для тушеных овощей.

**Источник рецептуры:** «Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 66

### Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	5,0	5,0
Крупа пшено	5,0	5,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75,0	75,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
<b>Выход</b>		<b>100</b>

#### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества г.</u>					<u>Минеральные вещества мг.</u>		
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	
3,16	5,09	13,17	91,9	16,99	87,09	0,27	
<u>Витамины мг.</u>					<u>Энергетическая</u>		
A	B1	B2	PP	C	<u>ценность (ккал)</u>		
0,13	0,04	0,10	0,22	0,45	111,58		

#### Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшеничную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования:

Зерна полностью разварены. Консистенция каши нежная. Вкус и запах свойственные набору круп, без признаков подгорелой каши.

Источник рецептуры: «Организация питания в ДООУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 68

### Каша пшенная молочная жидкая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа пшено	10,0	10,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75,0	75,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
<b>Выход</b>		100

#### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества, г</u>					<u>Минеральные вещества, мг</u>				
Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	
3,38	5,21	12,93			92,93	18,62	91,20	0,36	
<u>Витамины, мг</u>					<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>				
A	B1	B2	PP	C					
0,13		0,05	0,10	0,22	0,45	112,47			

#### Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

#### Требование:

Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

**Источник рецептуры:** «Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 94

### Жаркое по-домашнему

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-38%)	24,2	22,0
Масса тушеного мяса		13,7
Томат-паста	1,0	1,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	104,0	78,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	111,4	78,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	120,0	78,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	130,0	78,0
или		
Картофель быстрозамороженный	78,0	78,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	10,0	8,0
с 01.01 х/о-25%	11,0	8,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	8,0	8,0
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	8,4	8,4
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	1,0	1,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Вода питьевая (или бульон) т/о-20%	20,0	20,0
<b>Выход</b>		<b>100</b>

#### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества г.</u>			<u>Минеральные вещества мг.</u>			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,31	5,43	9,70	14,55	23,16	85,14	1,18
<u>Витамины мг.</u>					<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,08	0,07	1,76	2,05	121,87	

#### **Способ приготовления:**

Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь и репчатый лук нарезают кубиками. Лук и морковь (замороженные овощи не размораживают) припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса (быстрозамороженный картофель не размораживают), добавляют соль, наливают воду, так, чтобы она закрыла картофель. Жаркое тушат 20 мин. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем.

**Требования:** Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Консистенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Картофель тушеный вместе с мясом сохраняет форму нарезки.

**Источник рецептуры:** «Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 117

### Какао-напиток витаминизированный на молоке

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	90,0	90,0
Какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый (смесь сухая)	7,0	7,0
Вода питьевая	15,0	15,0
<b>Выход</b>		<b>100</b>

#### В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,10	3,20	11,18	110,57	15,89	92,71	0,35
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,14	0,02	0,12	0,12	0,54	84,91	

#### Способ приготовления:

Молоко вскипятить. Смешать в соотношении 1:1 с горячей кипяченой водой. Смесью молока с водой залить порошок и перемешать до получения однородной массы. Затем влить оставшееся горячее молоко и все тщательно перемешать.

Температура подачи напитка – не выше 60 С. В летнее время допускается подавать напиток комнатной температуры. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус какао и кипяченого молока, умеренно сладкий.

Источник рецептуры: «Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 134

### Чай сладкий с молоком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Чай черный байховый	0,3	0,3
Вода питьевая	43,0	43,0
Сахар-песок	6,5	6,5
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	50,0	50,0
<b>Выход</b>		<b>100</b>

### В 100 г данного блюда содержится

<u>Пищевые вещества г.</u>			<u>Минеральные вещества мг.</u>			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,56	1,62	8,85	64,05	8,75	47,97	0,32
<u>Витамины мг.</u>					<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>	
A	B1	B2	PP	C		
0,08	0,01	0,07	0,07	0,33	54,64	

#### Способ приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, добавить горячее кипяченое молоко, остудить до температуры 40-45°C, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

**Источник рецептуры:** «Организация питания в ДОУ» Методические указания. г. Москва 2007г.