



ГОСУДАРСТВЕННО-
ОБЩЕСТВЕННОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЕМ

Центр развития ребёнка - детский сад

Кулинарная книга

МДОУ «Центр развития ребёнка –
детский сад»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование
изделия:**САЛАТ СТЕПНОЙ**

Номер

Наименование сборника

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях / под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи
принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ	42,29	29,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МОРКОВЬ	7	7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	5	5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	9
Выход: 40		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,01	С,	2,91	Са,	16,09
Жиры, г	2,71	В1,	0,05	Р,	38,58
Углеводы, г	5,79	В2,	0,05	Мг,	11,54
Энергетическая	55,65	А,	0,16	Fe,	0,64
		Д,	0,20	К, мг	211,73
				І,	3,69
				Se,	0,00
				Е, мг	0,01

Технология приготовления:

Отваренный в кожуре картофель очищают, нарезают мелкими ломтиками. Огурцы очищают, нарезают ломтиками и добавляют к подготовленному картофелю. Массу заправляют растительным маслом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

«Степной салатик»

- [https://cloud.mail.ru/home/Салатик слепной от Вали Ивиной.mp4?weblink=eYJB/7ZNpdKbf3](https://cloud.mail.ru/home/Салатик%20слепной%20от%20Вали%20Ивиной.mp4?weblink=eYJB/7ZNpdKbf3) Валя Ивина «Салат Степной»
- <https://rutube.ru/video/private/8c9e15f2628780b1dd1d7babbe6b5e85/?p=mNlBczL0Jxunb4jKqvKp0A> Семья Ананьиных «Салат Степной»
- <https://cloud.mail.ru/public/Lth1/YTgdSGviG> Никита Фофанов «Степной салатик»



САЛАТИК СТЕПНОЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 469

Наименование изделия: БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯНомер рецептуры: 469Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт. 2012.-584с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,09	32,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,69	1,69
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	7,43	7,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3
ДРОЖЖИ	0,85	0,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25
Выход: 50		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	3,77
Жиры, г	6,45
Углеводы, г	29,88
Энергетическая ценность, ккал	192,32

С, мг	0,00
В1, мг	0,05
В2, мг	0,02
А, мг	0,00
Д, мкг	0,02

Са, мг	8,70
Р, мг	31,27
Мг, мг	5,66
Fe, мг	0,37
К, мг	48,76
І, мкг	0,70
Se, мг	0,01
F, мг	0,01

Технология приготовления:

Приготавливают булочку домашнюю из дрожжевого теста и выпекают так же, как булочку ванильную (реп. №467), но поверхность перед выпечкой посыпают сахаром.

медицинская сестра _____

Булочка Домашняя

- https://rutube.ru/video/private/004fbf77b7fb66d86829c314393878c4/?p=dEujAjEW_gVSOCwd_6hbuQ Семья Мощенниковых «Булочка Домашняя»



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 252

Наименование
изделия:**РЫБА С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ**

Номер рецептуры: 252

Наименование сборника

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под редакцией
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	125	125
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	11,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8
МОРКОВЬ	10	10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
Выход: 60		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	21,48	С,	0,78	Са,	68,39
Жиры, г	8,39	В1,	0,14	Р,	304,56
Углеводы, г	3,79	В2,	0,18	Мg,	68,66
Энергетическая	181,38	А,	0,26	Fe,	1,36
		Д,	0,28	К, мг	589,70
				l,	191,44
				Se,	0,02
				F,	0,81

Технология приготовления:

Филе рыбы отваривают 5-7 мин, выкладывают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом с овощами, посыпают рубленными сваренными вкрутую яйцами и запекают. Отпускают с соусом сметанным. Гарниры – каша рассыпчатая, картофель отварной или картофельное пюре.

«Рыбка по-польски»

- <https://cloud.mail.ru/public/bxjw/KDisCNIKH>

Никита Фофанов «Рыба по-польски»



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 75

Наименование изделия: **СВЕКОЛЬНИК**Номер рецептуры: **75**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
СВЕКЛА	10	7,5
МОРКОВЬ	10	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2
КАРТОФЕЛЬ	40	24
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	10	10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,33	С, мг	8,41	Са, мг	40,75
Жиры, г	10,00	В1, мг	0,05	Р, мг	64,49
Углеводы, г	7,25	В2, мг	0,09	Mg, мг	17,91
Энергетическая ценность, ккал	139,96	А, мг	0,19	Fe, мг	1,20
		Д, мкг	0,23	К, мг	296,56
				І, мкг	6,28
				Se, мг	0,00
				F, мг	0,02

Технология приготовления:

Мясо варят до готовности, режут, процеживают бульон. В кипящий бульон с мясом кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль. Перед подачей добавляют сметану и вареное яйцо.

медицинская сестра _____

СВЕКОЛЬНИК

<https://rutube.ru/video/private/0726077d7070dccc6cc44b69683570cc/?p=SzUiNvgilbfEJATJG6pegA>

Даниил Новик «Свекольник»



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 75

Наименование изделия: **РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ**Номер рецептуры: **75**Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, -М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60
МОРКОВЬ	10,32	8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	1,75	С, мг	8,40	Св, мг	26,36
Жиры, г	4,17	В1, мг	0,05	Р, мг	46,58
Углеводы, г	11,58	В2, мг	0,05	Мg, мг	21,24
Энергетическая ценность, ккал	91,45	А, мг	0,16	Fe, мг	0,88
		Д, мкг	0,00	К, мг	417,74
				І, мкг	4,12
				Se, мг	0,00
				F, мг	0,02

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы.

_____ медицинская сестра

Рассольник домашний

<https://rutube.ru/video/private/cd065dd05bd2d2735ceb27de5e68f91/?p=tpmkG9Akn6KqwrwyDzblVQ>

Ярослав Бардилов «Рассольник»



РАССОЛЬНИК
ДОМАШНИЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 321

Наименование изделия: **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ**Номер рецептуры: **321**Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ	200	120
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,90
Жиры, г	1,77
Углеводы, г	19,91
Энергетическая ценность, ккал	107,37

С, мг	9,70
В1, мг	0,12
В2, мг	0,09
А, мг	0,02
Д, мкг	0,02

Са, мг	31,30
Р, мг	77,19
Mg, мг	27,08
Fe, мг	1,10
К, мг	710,95
І, мкг	7,80
Se, мг	0,00
F, мг	0,04

Технология приготовления:

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают, температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

медицинская сестра _____

Картофельное пюре с маслом сливочным

- <https://rutube.ru/video/private/3d09e907b0809af257a04d0430b7d07b/?p=8rhLTjoo3ZZb0QmhFc4mg> Таисия и Максим Ивановы «Картофельное пюре»



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 339

Наименование **СВЕКЛА ТУШЕННАЯ**Номер **339**Наименование сборника **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
СВЕКЛА	200	200
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2
Выход: 120		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,97	С, мг	8,17	Са, мг	67,77
Жиры, г	0,20	В1, мг	0,03	Р, мг	79,60
Углеводы, г	17,40	В2, мг	0,07	Мg, мг	40,13
Энергетическая ценность, ккал	83,15	А, мг	0,00	Fe, мг	2,56
		Д, мг	0,00	К, мг	583,35
				І, мкг	14,13
				Se, мкг	0,00
				F, мг	0,04

Технология приготовления:

Предварительно очищенную, сваренную свеклу нарезают кубиками, прогревают с маслом, добавляют лук и тушат 10-15 мин.

Свекла тушеная



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 62

Наименование изделия: **БОРЩ С МЯСОМ**Номер рецептуры: **62**Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ГОВЯДИНА Б/К	35,78	32,2
СВЕКЛА	41,29	32
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,62	6,4
МОРКОВЬ	16,77	13
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,25	1,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140
Выход: 200		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	7,94	С, мг	9,99	Са, мг	46,22
Жиры, г	9,70	В1, мг	0,08	Р, мг	102,47
Углеводы, г	11,96	В2, мг	0,10	Мг, мг	32,56
Энергетическая ценность, ккал	169,03	А, мг	0,30	Фв, мг	1,92
		Д, мкг	0,00	К, мг	537,81
				І, мкг	8,36
				Se, мг	0,00
				Ф, мг	0,05

Технология приготовления:

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.

медицинская сестра _____

Борщ с мясом и сметанкой



БОРЩ СО СМЕТАНКОЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 146

Наименование изделия: **ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ**Номер рецептуры: **146**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
КАРТОФЕЛЬ	140	84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
Выход: 100		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	4,94	В1, мг	0.10	Са, мг	19.95
Жиры, г	9,79	С, мг	2.85	Mg, мг	24.70
Углеводы, г	18,34	А, мг	0.32	Р, мг	68.40
Энергетическая ценность, ккал	181,45	В2, мг	0.00	Fe, мг	0.95
		Д, мкг	0.00	К, мг	0.00
				І, мкг	0.00
				Se, мг	0.00
				F, мг	0.00

Технология приготовления:

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель охлаждают до 45-50° С, массу перемешивают, из нее формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в сухарях или муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу 5-7 мин. Для фарша: лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют, капуста, нарезанную соломкой, припускают с маслом сливочным. Лук смешивают с припущенной морковью, солят.

медицинская сестра _____

Зразы картофельные



ЗРАЗЫ
КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование изделия: **ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)**

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	41	41
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,75	5,75
САХАР ПЕСОК	3	3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,13	0,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5
САХАР ПЕСОК	5	5
Выход: 65		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	8,14
Жиры, г	7,97
Углеводы, г	12,89
Энергетическая ценность, ккал	157,38

С, мг	0,08
В1, мг	0,02
В2, мг	0,10
А, мг	0,05
Д, мкг	0,14

Са, мг	60,49
Р, мг	81,80
Мg, мг	8,67
Fe, мг	0,25
К, мг	57,89
І, мкг	0,65
Se, мг	0,01
F, мг	0,01

Технология приготовления:

Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4—5 мин. Отпускают с маслом или сахаром.

медицинская сестра _____

Вареники ленивые



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 85

Наименование изделия: СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИНомер рецептуры: 85Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	4	4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	13,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
КАРТОФЕЛЬ	50	50
МОРКОВЬ	8	8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	3,29
Жиры, г	6,13
Углеводы, г	11,82
Энергетическая ценность, ккал	115,79

С, мг	4,48
В1, мг	0,07
В2, мг	0,08
А, мг	0,19
Д, мкг	0,35

Са, мг	21,20
Р, мг	60,30
Mg, мг	17,18
Fe, мг	0,97
К, мг	340,48
І, мкг	5,84
Se, мг	0,00
F, мг	0,03

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль. Клецки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске.

медицинская сестра _____

Супчик с клецками



СУПЧИК С КЛЕЦКАМИ СО
СМЕТАНКОЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 82

Наименование изделия: СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИНомер рецептуры: 82Наименование сборника рецептур: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАРТОФЕЛЬ	60	60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,7	10,7
МОРКОВЬ	8	8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	2,51
Жиры, г	0,40
Углеводы, г	17,97
Энергетическая ценность, ккал	85,79

С, мг	5,28
В1, мг	0,07
В2, мг	0,04
А, мг	0,16
Д, мкг	0,00

Са, мг	16,44
Р, мг	48,52
Мg, мг	17,91
Fe, мг	0,90
К, мг	384,05
І, мкг	3,80
Se, мг	0,00
F, мг	0,02

Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель - брусочками или кубиками, коренья - брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают. В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют картофель, припущенные овощи, лапшу, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10-15 мин до готовности супа.

медицинская сестра _____

Супчик с вермишелью



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 444

Наименование изделия: ОЛАДЬИНомер рецептуры: 444Наименование 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
ТЕСТО ДЛЯ ОЛАДИЙ		82,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,9	39,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,9	39,9
ДРОЖИЖИ	1,2	1,2
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,75	3,75
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,69	4,69
Выход: 75		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	5,56	В1, мг	0,09	Са, мг	60,41
Жиры, г	9,07	С, мг	0,74	Mg, мг	13,45
Углеводы, г	30,12	А, мг	0,03	P, мг	79,44
Энергетическая ценность, ккал	224,30	В2, мг	0,00	Fe, мг	1,00
		Д, мкг	0,07	К, мг	0,70
				І, мкг	0,00
				Se, мг	0,00
				F, мг	0,00

Технология приготовления:

Оладьи выпекают из теста, приготовленного по ТК № 443, с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, толстостенных противнях или электросковородах, смазанных маслом. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5-6 мм.

Тесто для оладий

В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35-40° С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленное масло и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (30-40° С) на 3-4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

медицинская сестра _____

Оладушки



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 305

Наименование **КОТЛЕТКА КУРИНАЯ**Номер **305**Наименование сборника **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	58	58
Выход: 60		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	10,53	С, мг	0,46	Ca,	7,10
Жиры, г	14,15	В1,	0,03	P, мг	74,60
Углеводы, г	0,02	В2,	0,06	Mg,	8,82
Энергетическая ценность, 169,67		A, мг	0,03	Fe,	0,60
		D,	0,03	K, мг	137,18
				I, мкг	2,32
				Se,	0,00
				F, мг	0,06

Технология приготовления:

Мякоть птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют котлеты, панируют в сухарях, кладут на смазанный маслом противень и

Котлетка куриная



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 225

Наименование ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГАНомер 225Наименование сборника Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сырья	Расход сырья и	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	57	57
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7
КРУПА МАННАЯ	8	8
САХАР ПЕСОК	8	8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
Выход: 100		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	11,61	С, мг	0,13	Са,	92,60
Жиры, г	11,28	В1,	0,02	Р, мг	119,47
Углеводы, г	15,25	В2,	0,13	Mg,	12,99
Энергетическая ценность, кДж	214,78	А, мг	0,05	Fe,	0,40
		Д,	0,16	К, мг	91,84
				І, мкг	1,82
				Se,	0,02
				F, мг	0,02

Технология приготовления:

Творог протирают, муку просеивают, яйца обрабатывают в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В горячей воде (10-20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают на смазанный маслом растительным и посыпанный сухарями противень (или формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280° С в течение 25-35 мин. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, нарезают на порционные куски.

Пудинг из творога



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 214

Наименование **ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ**Номер **214**Наименование сборника **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	6,70	С, мг	0,21	Са,	63,91
Жиры, г	10,16	В1,	0,03	Р, мг	98,89
Углеводы, г	2,20	В2,	0,18	Mg,	8,90
Энергетическая ценность,	127,22	А, мг	0,12	Fe,	0,95
		Д,	1,05	К, мг	122,05
				І, мкг	12,60
				Se,	0,01
				F, мг	0,02

Технология приготовления:

К обработанным яйцам добавляют молоко (или воду) и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, слоем не более 2,5-3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-220° С в течение 8-10 мин. Готовый омлет нарезают на порции.

Омлет натуральный



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) №

Наименование **САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

Номер

Наименование сборника **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Наименование сырья	Расход сырья и	
	1 порц.	
	брутто, г	нетто, г
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,45	31,56
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	0	0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,88	3,88
САХАР ПЕСОК	1	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
Выход: 40		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	0,55	С, мг	5,68	Ca,	13,81
Жиры, г	1,97	В1,	0,01	P, мг	8,84
Углеводы, г	2,41	В2,	0,01	Mg,	4,59
Энергетическая ценность,	29,88	А, мг	0,00	Fe,	0,29
		Д,	0,00	К, мг	58,43
				I, мкг	0,95
				Se,	0,00
				F, мг	0,00

Технология приготовления:

Лимонную кислоту растворяют в кипяченой воде.

Капусту и подготовленную морковь мелко шинкуют соломкой, добавляют соль (10 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании не менее 2 минут при температуре 95-100 °С. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой.

Прогретую капусту с морковью охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком, добавляют сахар и растительное масло, перемешивают.

Салат из белокочанной капусты



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КУЛИНАРНОГО ИЗДЕЛИЯ (БЛЮДА) № 265

Наименование **ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ**Номер **265**Наименование сборника **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
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	70	70
КРУПА РИСОВАЯ	30	30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	20
МОРКОВЬ	40	40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4
Выход: 150		

Химический состав данного блюда:

Белки, г	15,46	С, мг	1,60	Са,	35,18
Жиры, г	16,37	В1,	0,08	Р, мг	177,35
Углеводы, г	25,83	В2,	0,12	Mg,	42,22
Энергетическая ценность, кДж	312,91	А, мг	0,82	Fe,	2,36
		Д,	0,06	К, мг	373,89
				І, мкг	8,06
				Se,	0,00
				F, мг	0,08

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью, обжаривают 10-15 мин, добавляют пассерованные 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 из отварной говядины

