

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет)



Новосибирск – 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), с. 296.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), Министерство образования Омской области (Елецкая И.Б.), БДОУ г. Омска «Детский сад №259 общеразвивающего вида» (Дикунова О.П.).

В сборнике представлены рецепты блюд и кулинарных изделий для составления меню воспитанникам дошкольных организаций, варианты меню для детей от 1 года до 3 лет; от 3 до 7 лет, разработанные на основе рецептов, приведенных в настоящем сборнике.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовые меню и рецепты блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

На сборник получены положительные отзывы - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований»), д.м.н., проф. Гореловой Ж.Ю. (ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020), рекомендован к использованию при организации питания в дошкольных организациях.

Сборник и программа «Мониторинг питания и здоровья детей» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Содержание

| | |
|---|-----|
| I. ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 5 |
| III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД | 8 |
| 3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА..... | 8 |
| 3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА..... | 34 |
| 3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ..... | 52 |
| 3.4 ГАРНИРЫ..... | 76 |
| 3.5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА..... | 105 |
| 3.6. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ..... | 123 |
| 3.7. БЛЮДА ИЗ МЯСА..... | 141 |
| 3.8. СОУСЫ..... | 175 |
| 3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ..... | 182 |
| 3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ..... | 222 |
| 3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ..... | 249 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 257 |
| <i>МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</i> | 257 |
| <i>МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</i> | 269 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Требования к качеству продуктов питания, используемых для приготовления блюд меню горячих завтраков и обедов для обучающихся (для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)..... | 281 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции..... | 289 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов обучающихся..... | 291 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов..... | 292 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Нутриентные профили отдельных блюд..... | 293 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 295 |

Сокращения:

СД - сахарный диабет

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

I. Введение

Актуальность обеспечения принципов здорового питания в дошкольных организациях определяется в настоящее время проблемой увеличения удельного веса детей с избыточной массой тела, регистрируемыми показателями заболеваемости детей ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, значимостью формирования здоровых пищевых привычек у детей, начиная с дошкольного возраста.

В сборнике представлены рецептуры блюд и кулинарных изделий для составления меню воспитанникам дошкольных организаций. Приведенные объемы порций соответствуют рекомендуемым значениям, в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами. Рецептуры приведенных в сборнике блюд базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории, куриное филе без кожи; рыба – минтай, горбуша, треска, филе; картофель – на нормы отходов до 31 октября (25%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 44 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (9,1% потери на скорлупу), масло сливочное 72,5 % жирности, молоко 2,5 % жирности, творог 5 % жирности, сметана 15 % жирности.

Рецептуры блюд предусматривают, что на линии раздачи температура горячих жидких блюд (супы, соусы, напитки) - не менее 75 °С, горячих (не жидких) блюд - не менее 65 °С [17].

В приложении к сборнику рецептур приведены варианты меню для детей от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет (приложение 1), указаны необходимые продукты для приготовления блюд по дням цикла; средние показатели по группам продуктов за цикл; результаты оценки пищевой и биологической ценности меню.

Предлагаемые варианты меню в практике работы могут быть адаптированы для питания детей, страдающих сахарным диабетом и пищевой аллергией.

Типовые меню и рецептуры блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

II. Общие положения

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

Нездоровое питание и нездоровое пищевое поведение формируют у детей риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами¹, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности меню для детей в дошкольных организациях, а также рекомендуемыми среднесуточными наборами продуктов для приготовления блюд.

При формировании меню - необходимо придерживаться следующих принципов здорового питания:

- 1) обеспечение разнообразия меню;
- 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) использование в меню пищевых продуктов:
 - 4.1. со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;
 - 4.2. содержащих пищевые волокна;
 - 4.3. обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто-бактериями;
- 5) оптимальный режим питания;
- 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и приготовлении готовых блюд;
- 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Сбалансированное питание является одной из основных составляющих здоровья в любом возрасте, в том числе и у детей дошкольного возраста. При этом, чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его

¹ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

развитие и здоровье. Первые 1000 дней жизни ребенка являются критическим периодом, когда питание и другие внешние факторы определяют пути будущего развития ребенка. Ранний возраст является также критическим периодом для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита (Баранов А.А., 2015). Помимо этого, фактор питания на фоне активного роста и развития оказывает влияние на реализацию генетического потенциала организма (Пырьева Е.А., 2010).

Кроме того, в данном возрастном периоде нередко нарушаются принципы здорового питания. Прежде всего это связано с быстрым переводом ребенка на так называемый «взрослый стол», что далеко не всегда соответствует возможностям пищеварительной системы и может приводить к избытку или дефициту поступления основных пищевых веществ, витаминов и микро- макронутриентов, и, как следствие, нарушениям пищевого, нервно-психического и иммунного статуса ребенка, развитию алиментарно-зависимых заболеваний. Частота встречаемости железодефицитной анемии среди детей раннего возраста составляет от 23 до 43 %. Дефицит в питании кальция, витамина D, цинка, йода, полиненасыщенных жирных кислот является распространенной проблемой для детей раннего детского возраста (1-3 года). Проблема избыточной массы тела у детей дошкольного возраста отмечается (по данным выборочных исследований) у 28,7 % мальчиков и 24,6 % девочек (Соболева Н. П., 2014). По оценкам ВОЗ, в 2016 году около 41 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение; около 14 % американских дошкольников (в возрасте 2–5 лет) страдали ожирением [Kuhl et al., 2014].

Для детей в возрасте 1–3 лет характерны интенсивные процессы развития и дифференцировки тканей, органов и систем. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунной системы, претерпевает существенные изменения пищеварительная система. Постепенно у детей развивается челюстно-лицевая мускулатура – к 3 годам ребенок умеет произвольно управлять органами артикуляции, имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Отмечается активный рост как эндокринной, так и экскреторной части поджелудочной железы, активизируется соко- и ферменто-выделительная функция ЖКТ.

Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания. Именно возрастная потребность детей в определенном наборе нутриентов определяет вид продуктов и способ их приготовления.

С учетом режима работы дошкольной организации определяется режим питания детей. Так дошкольные образовательные организации могут функционировать в режиме кратковременного пребывания (до 5 часов в день - 2 приема пищи), сокращенного дня (8 - 10-часового пребывания - завтрак, второй завтрак, обед и полдник), полного дня (10,5 - 12-часового пребывания

- завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин), продленного дня (13 - 14- часового пребывания) и круглосуточного пребывания детей (24 часа - завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

III. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

3.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-13-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-------|------|----------|---|-----|-----|-----|----|------|---|------|---|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сыр российский | 10,4 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | | | | | | | | |
| сыр российский | 15,6 | 15 | 3,45 | 4,5 | 0 | 53,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сыр российский | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| сыр российский | 0 | 0,05 | 39 | 0,15 | 0,11 | 122 | 13 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0 | 2,18 | 0 |

Технология приготовления:

Сыр разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм.

Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 53-193-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-----------------|--|-------|-------|------|----------|---|-----|-----|----|-----|------|---|------|-----|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33,05 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 22,5 | 0,07 | 0 | 0,8 | 1,5 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 |

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-23 -2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------|------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| огурец | 33,9 | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| огурец | 67,8 | 60 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------|---|------|---|---|---|--|----|-----|-----|----|------|-----|------|-----|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| огурец | 0,01 | 0,01 | 3 | 0 | 3 | 2,4 | 42 | 6,9 | 4,2 | 13 | 0,18 | 0,9 | 0,09 | 5,1 |
| огурец | 0,02 | 0,02 | 6 | 0 | 6 | 4,8 | 85 | 14 | 8,4 | 25 | 0,36 | 1,8 | 0,18 | 10 |

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственный огурцам.

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------|------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| томат | 33,9 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 |
| томат | 67,8 | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 12,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------|---|------|------|---|-----|--|-----|-----|----|-----|------|-----|------|----|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томат | 0,02 | 0,01 | 39,9 | 0 | 7,5 | 0,9 | 87 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | 0,6 | 0,12 | 6 |
| томат | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0 | 15 | 1,8 | 174 | 8,4 | 12 | 16 | 0,54 | 1,2 | 0,24 | 12 |

Технология приготовления:

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ;

Номер рецептуры: 54-4з-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| перец сладкий | 33,9 | 30 | 0,4 | 0 | 1,5 | 7,7 |
| перец сладкий | 67,8 | 60 | 0,8 | 0 | 3 | 15,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|---|-----|--|----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| перец сладкий | 0,02 | 0,03 | 75 | 0 | 60 | 0,6 | 49 | 2,4 | 2,1 | 4,8 | 0,15 | 0,9 | 0,03 | 2,1 |
| перец сладкий | 0,04 | 0,06 | 150 | 0 | 120 | 1,2 | 98 | 4,8 | 4,2 | 9,6 | 0,3 | 1,8 | 0,06 | 4,2 |

Технология приготовления:

Перец перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают брусочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет соответствует ингредиентам нарезки; вкус и запах - сладкого перца.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;**Номер рецептуры: 54-53-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|-----------|------------|----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| лук зеленый | 4,1 | 3,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 | | | | | | | | |
| огурец | 11,9 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | | | | | | | | |
| томат | 16,3 | 14,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,3 | 1,5 | 0,9 | 18,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| лук зеленый | 0 | 0 | 12 | 0 | 1,08 | 0,4 | 9,3 | 3,6 | 0,7 | 0,9 | 0,04 | 0,1 | 0,02 | 2,5 |
| огурец | 0 | 0 | 1,05 | 0 | 1,05 | 0,8 | 15 | 2,4 | 1,5 | 4,4 | 0,06 | 0,3 | 0,03 | 1,8 |
| томат | 0,01 | 0,01 | 19,2 | 0 | 3,6 | 0,4 | 42 | 2 | 2,9 | 3,7 | 0,13 | 0,3 | 0,06 | 2,9 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 32,2 | 0 | 5,73 | 40 | 66 | 8,4 | 5 | 9,2 | 0,23 | 4,7 | 0,11 | 7,2 |

Номер рецептуры: 54-53-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| лук зеленый | 8,1 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | | | | | | | | |
| огурец | 23,7 | 21 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3 | | | | | | | | |
| томат | 32,5 | 28,8 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,2 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| лук зеленый | 0 | 0,01 | 24 | 0 | 2,16 | 0,7 | 19 | 7,2 | 1,3 | 1,9 | 0,07 | 0,1 | 0,04 | 5 |
| огурец | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0 | 2,1 | 1,7 | 30 | 4,8 | 2,9 | 8,8 | 0,13 | 0,6 | 0,06 | 3,6 |
| томат | 0,02 | 0,01 | 38,3 | 0 | 7,2 | 0,9 | 84 | 4 | 5,8 | 7,5 | 0,26 | 0,6 | 0,12 | 5,8 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 64,4 | 0 | 11,5 | 81 | 132 | 17 | 10 | 18 | 0,47 | 9,3 | 0,22 | 14 |

Технология приготовления:

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;
Номер рецептуры: 54-63-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 18 | 14,4 | 0,3 | 0 | 0,7 | 3,9 |
| огурец | 7,5 | 6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| томат | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| яйцо куриное | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,8 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,7 | 3,3 | 1 | 36,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0 | 0,01 | 0,43 | 0 | 6,48 | 1,9 | 43 | 6,9 | 2,3 | 4,5 | 0,09 | 0,4 | 0,04 | 1,4 |
| огурец | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0,5 | 8,5 | 1,4 | 0,8 | 2,5 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 1 |
| томат | 0 | 0 | 7,98 | 0 | 1,5 | 0,2 | 17 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 1,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 6,24 | 0,05 | 0 | 3,2 | 3,4 | 1,3 | 0,3 | 4,6 | 0,06 | 0,5 | 0,74 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,02 | 15,3 | 0,05 | 8,64 | 44 | 73 | 11 | 4,7 | 13 | 0,24 | 5,2 | 0,82 | 5 |

Номер рецептуры: 54-63-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 36 | 28,8 | 0,5 | 0 | 1,4 | 7,7 |
| огурец | 15 | 12 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| томат | 15 | 12 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,5 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 1,3 | 6,6 | 2,2 | 73,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,86 | 0 | 13 | 3,7 | 86 | 14 | 4,6 | 8,9 | 0,17 | 0,9 | 0,09 | 2,9 |
| огурец | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 1,2 | 1 | 17 | 2,8 | 1,7 | 5 | 0,07 | 0,4 | 0,04 | 2 |
| томат | 0,01 | 0 | 16 | 0 | 3 | 0,4 | 35 | 1,7 | 2,4 | 3,1 | 0,11 | 0,2 | 0,05 | 2,4 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 12,5 | 0,11 | 0 | 6,4 | 6,7 | 2,6 | 0,6 | 9,2 | 0,12 | 1 | 1,47 | 2,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,03 | 30,5 | 0,11 | 17,3 | 89 | 145 | 22 | 9,3 | 27 | 0,48 | 10 | 1,65 | 10 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком.

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;

Номер рецептуры: 54-73-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 46,9 | 37,5 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,1 |
| лук репчатый | 3,8 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| морковь | 3,8 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1 |
| сахар-песок | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,7 | 3 | 3,1 | 42,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 1,12 | 0 | 16,9 | 4,9 | 113 | 18 | 6 | 12 | 0,22 | 1,1 | 0,11 | 3,8 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 0,9 | 0,4 | 1,7 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 0,9 |
| морковь | 0 | 0 | 60 | 0 | 0,15 | 0,6 | 6 | 0,8 | 1,1 | 1,7 | 0,02 | 0,2 | 0 | 1,7 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 61,1 | 0 | 17,4 | 44 | 124 | 20 | 7,6 | 15 | 0,26 | 5,4 | 0,12 | 6,3 |

Номер рецептуры: 54-73-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 93,8 | 75 | 1,4 | 0,1 | 3,5 | 20,2 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 | | | | | | | | |
| морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,8 | 7,2 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 2,25 | 0 | 33,8 | 9,8 | 225 | 36 | 12 | 23 | 0,45 | 2,3 | 0,22 | 7,5 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,2 | 11 | 1,9 | 0,8 | 3,5 | 0,05 | 0,2 | 0,03 | 1,9 |
| морковь | 0 | 0 | 120 | 0 | 0,3 | 1,3 | 12 | 1,6 | 2,3 | 3,3 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,03 | 122 | 0 | 34,8 | 89 | 248 | 40 | 15 | 30 | 0,56 | 11 | 0,26 | 13 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;**Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 31,5 | 25,2 | 0,5 | 0 | 1,2 | 6,8 |
| морковь | 3,8 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1 |
| сахар-песок | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 6 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 3 | 2,9 | 40,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,76 | 0 | 11,3 | 3,3 | 76 | 12 | 4 | 7,8 | 0,15 | 0,8 | 0,08 | 2,5 |
| морковь | 0 | 0 | 60 | 0 | 0,15 | 0,6 | 6 | 0,8 | 1,1 | 1,7 | 0,02 | 0,2 | 0 | 1,7 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 60,8 | 0 | 11,6 | 43 | 82 | 13 | 5,2 | 9,6 | 0,17 | 4,9 | 0,08 | 4,2 |

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|----------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 63 | 50,4 | 0,9 | 0,1 | 2,4 | 13,6 |
| морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 |
| сахар-песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,02 | 1,51 | 0 | 22,7 | 6,6 | 151 | 24 | 8,1 | 16 | 0,3 | 1,5 | 0,15 | 5 |
| морковь | 0 | 0 | 120 | 0 | 0,3 | 1,3 | 12 | 1,6 | 2,3 | 3,3 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 122 | 0 | 23,1 | 85 | 163 | 27 | 10 | 19 | 0,36 | 9,8 | 0,16 | 8,3 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Капусту и морковь складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яблоко | 6,8 | 6 | 0 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| капуста белокочанная | 21,4 | 17,1 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,6 |
| морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,4 | 3 | 1,8 | 36,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яблоко | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,6 | 1,6 | 17 | 1 | 0,5 | 0,7 | 0,13 | 0,1 | 0,02 | 0,5 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,51 | 0 | 7,7 | 2,2 | 51 | 8,2 | 2,7 | 5,3 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 1,7 |
| морковь | 0 | 0 | 120 | 0 | 0,3 | 1,3 | 12 | 1,6 | 2,3 | 3,3 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 121 | 0 | 8,66 | 44 | 80 | 11 | 5,6 | 9,4 | 0,27 | 4,9 | 0,08 | 5,5 |

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 42,8 | 34,2 | 0,6 | 0 | 1,6 | 9,2 |
| морковь | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4 |
| яблоко | 13,6 | 12 | 0 | 0 | 1,2 | 5,3 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 0,8 | 6 | 3,6 | 72,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 1,03 | 0 | 15,4 | 4,5 | 103 | 16 | 5,5 | 11 | 0,21 | 1 | 0,1 | 3,4 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 240 | 0 | 0,6 | 2,5 | 24 | 3,2 | 4,6 | 6,6 | 0,08 | 0,6 | 0,01 | 6,6 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 1,2 | 3,1 | 33 | 1,9 | 1,1 | 1,3 | 0,26 | 0,2 | 0,04 | 1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 242 | 0 | 17,3 | 88 | 160 | 22 | 11 | 19 | 0,56 | 9,9 | 0,15 | 11 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм).

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей и яблок не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

Номер рецептуры: 54-10з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|----------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста цветная | 13.9 | 11.1 | 0.3 | 0 | 0.4 | 3 |
| огурец | 8.6 | 6.9 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0.9 |
| томат | 8.6 | 6.9 | 0.1 | 0 | 0.2 | 1.3 |
| яйцо куриное | 4.3 | 3.9 | 0.5 | 0.4 | 0 | 5.5 |
| масло подсолнечное | 1.8 | 1.8 | 0 | 1.6 | 0 | 14.2 |
| соль поваренная йодированная | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 1 | 2 | 0.8 | 24.9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста цветная | 0,01 | 0,01 | 0,2 | 0 | 3,11 | 0,8 | 19 | 2,5 | 1,6 | 4,9 | 0,14 | 0,3 | 0,06 | 0,1 |
| огурец | 0 | 0 | 0,41 | 0 | 0,28 | 0,4 | 8,1 | 1,4 | 0,8 | 2,5 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 1,2 |
| томат | 0 | 0 | 5,51 | 0 | 0,69 | 0,2 | 17 | 0,9 | 1,2 | 1,6 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 1,4 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 6,08 | 0,09 | 0 | 4 | 4,5 | 1,9 | 0,4 | 6,5 | 0,08 | 0,8 | 1,05 | 2,2 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 12,2 | 0,09 | 4,08 | 35 | 49 | 7 | 4,1 | 16 | 0,31 | 5,5 | 1,15 | 4,8 |

Номер рецептуры: 54-10з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста цветная | 27,8 | 22,2 | 0,5 | 0,1 | 0,8 | 6 |
| огурец | 17,2 | 13,8 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 |
| томат | 17,2 | 13,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,7 |
| яйцо куриное | 8,6 | 7,8 | 0,9 | 0,8 | 0 | 11 |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 1,6 | 4,1 | 1,6 | 50 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста цветная | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0 | 6,22 | 1,7 | 39 | 5,1 | 3,3 | 9,9 | 0,27 | 0,7 | 0,12 | 0,2 |
| огурец | 0 | 0 | 0,83 | 0 | 0,55 | 0,8 | 16 | 2,8 | 1,7 | 5 | 0,07 | 0,4 | 0,04 | 2,4 |
| томат | 0,01 | 0 | 11 | 0 | 1,38 | 0,3 | 33 | 1,7 | 2,4 | 3,1 | 0,11 | 0,3 | 0,05 | 2,8 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,2 | 0,17 | 0 | 7,9 | 9,1 | 3,8 | 0,8 | 13 | 0,17 | 1,6 | 2,11 | 4,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,05 | 24,4 | 0,17 | 8,15 | 70 | 97 | 14 | 8,2 | 31 | 0,63 | 11 | 2,32 | 9,6 |

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам, входящим в состав салата; вкус и запах - свойственные овощам и растительному маслу.

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;
Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 22,9 | 18,3 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 |
| яблоко | 10,2 | 9 | 0 | 0 | 0,9 | 4 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,2 | 3 | 2,2 | 37,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 366 | 0 | 0,92 | 3,8 | 37 | 4,9 | 7 | 10 | 0,13 | 0,9 | 0,02 | 10 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0,9 | 2,3 | 25 | 1,4 | 0,8 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,03 | 0,7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 366 | 0 | 1,82 | 45 | 62 | 6,8 | 7,8 | 11 | 0,33 | 5,1 | 0,05 | 11 |

Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 45,8 | 36,6 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| яблоко | 20,3 | 18 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 8 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 732 | 0 | 1,83 | 7,7 | 73 | 9,9 | 14 | 20 | 0,26 | 1,8 | 0,04 | 20 |
| яблоко | 0,01 | 0 | 0,9 | 0 | 1,8 | 4,7 | 50 | 2,9 | 1,6 | 2 | 0,4 | 0,4 | 0,05 | 1,4 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,7 | 0 | 0,2 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 733 | 0 | 3,63 | 90 | 123 | 14 | 16 | 22 | 0,67 | 10 | 0,09 | 22 |

Технология приготовления:

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь – хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

ИКРА МОРКОВНАЯ;**Номер рецептуры: 54-12з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| морковь | 28,1 | 22,5 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,9 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 6,8 | 5,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 8,4 | 8,4 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,7 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,1 | 0 | 19 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,7 | 2,1 | 3 | 33,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 270 | 0 | 0,45 | 3,6 | 37 | 5,4 | 7,4 | 11 | 0,14 | 1,1 | 0,02 | 12 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,22 | 0,2 | 7,8 | 1,5 | 0,7 | 2,7 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 1,7 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 0,87 | 0,6 | 47 | 1,5 | 3,4 | 5,1 | 0,15 | 0 | 0,05 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 280 | 0 | 1,62 | 34 | 92 | 8,8 | 12 | 19 | 0,33 | 5,3 | 0,09 | 14 |

Номер рецептуры: 54-12з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| томатное пюре | 16,8 | 16,8 | 0,6 | 0 | 1,8 | 9,5 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 13,5 | 10,8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 | | | | | | | | |
| морковь | 56,2 | 45 | 0,5 | 0 | 2,8 | 13,9 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0,6 | 2,5 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 4,8 | 4,8 | 0 | 4,2 | 0 | 38 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 1,2 | 4,2 | 6 | 68 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томатное пюре | 0,01 | 0 | 20,2 | 0 | 1,75 | 1,3 | 93 | 3 | 6,7 | 10 | 0,29 | 0 | 0,1 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,43 | 0,3 | 16 | 3 | 1,3 | 5,5 | 0,08 | 0,3 | 0,05 | 3,4 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 540 | 0 | 0,9 | 7,2 | 75 | 11 | 15 | 22 | 0,27 | 2,3 | 0,04 | 25 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,15 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 560 | 0 | 3,23 | 68 | 184 | 18 | 23 | 37 | 0,65 | 11 | 0,19 | 28 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - морковно-оранжевый; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| свекла | 35,6 | 28,5 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11 |
| масло подсолнечное | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,3 | 0 | 11,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,4 | 1,3 | 2,3 | 22,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0 | 0,01 | 0,34 | 0 | 1,14 | 10 | 68 | 9,3 | 5,5 | 11 | 0,35 | 2 | 0,18 | 5,7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,34 | 0 | 1,14 | 39 | 68 | 9,6 | 5,5 | 11 | 0,35 | 6 | 0,18 | 5,7 |

Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| свекла | 71,2 | 57 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,9 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 20 | 136 | 19 | 11 | 21 | 0,69 | 4 | 0,35 | 11 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 0 | 2,28 | 79 | 136 | 19 | 11 | 22 | 0,7 | 12 | 0,35 | 11 |

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет - темно-малиновый; вкус и запах - свойственные свекле.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-143-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| свекла | 28,1 | 22,5 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,7 | | | | | | | | |
| курага | 3,2 | 3 | 0,1 | 0 | 1,4 | 6,2 | | | | | | | | |
| изюм | 3,1 | 3 | 0,1 | 0 | 1,8 | 7,6 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,6 | 0 | 14,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 1,6 | 5 | 36,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0 | 0,01 | 0,27 | 0 | 0,9 | 7,9 | 54 | 7,3 | 4,3 | 8,4 | 0,27 | 1,6 | 0,14 | 4,5 |
| курага | 0 | 0 | 10,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 43 | 4,2 | 2,7 | 3,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| изюм | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 2,7 | 21 | 2,1 | 1,1 | 3,4 | 0,08 | 0 | 0,02 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 10,9 | 0 | 0,95 | 40 | 117 | 14 | 8,2 | 16 | 0,43 | 5,6 | 0,16 | 12 |

Номер рецептуры: 54-143-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| свекла | 56,2 | 45 | 0,6 | 0 | 3,6 | 17,3 | | | | | | | | |
| курага | 6,4 | 6 | 0,3 | 0 | 2,8 | 12,5 | | | | | | | | |
| изюм | 6,1 | 6 | 0,1 | 0 | 3,6 | 15,1 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 1 | 3,2 | 10 | 73,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | 1,8 | 16 | 108 | 15 | 8,6 | 17 | 0,55 | 3,2 | 0,28 | 9 |
| курага | 0 | 0,01 | 21 | 0 | 0,1 | 0,8 | 86 | 8,5 | 5,5 | 7,6 | 0,17 | 0 | 0 | 0 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,22 | 0 | 0 | 5,3 | 41 | 4,2 | 2,2 | 6,7 | 0,16 | 0,1 | 0,03 | 14 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 21,8 | 0 | 1,9 | 81 | 234 | 28 | 16 | 31 | 0,89 | 11 | 0,31 | 23 |

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке.

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

В измельченную свеклу добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;**Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| свекла | 28,1 | 22,5 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,7 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 8,4 | 8,4 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 6,8 | 5,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,1 | 0 | 19 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,7 | 2,1 | 3,4 | 35,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0 | 0,01 | 0,27 | 0 | 0,9 | 7,9 | 54 | 7,3 | 4,3 | 8,4 | 0,27 | 1,6 | 0,14 | 4,5 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 0,87 | 0,6 | 47 | 1,5 | 3,4 | 5,1 | 0,15 | 0 | 0,05 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,22 | 0,2 | 7,8 | 1,5 | 0,7 | 2,7 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 1,7 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 10,4 | 0 | 2,07 | 38 | 109 | 11 | 8,4 | 16 | 0,46 | 5,7 | 0,21 | 6,2 |

Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| томатное пюре | 16,8 | 16,8 | 0,6 | 0 | 1,8 | 9,5 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 13,5 | 10,8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 | | | | | | | | |
| свекла | 56,2 | 45 | 0,6 | 0 | 3,6 | 17,3 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0,6 | 2,5 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 4,8 | 4,8 | 0 | 4,2 | 0 | 38 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томатное пюре | 0,01 | 0 | 20,2 | 0 | 1,75 | 1,3 | 93 | 3 | 6,7 | 10 | 0,29 | 0 | 0,1 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,43 | 0,3 | 16 | 3 | 1,3 | 5,5 | 0,08 | 0,3 | 0,05 | 3,4 |
| свекла | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | 1,8 | 16 | 108 | 15 | 8,6 | 17 | 0,55 | 3,2 | 0,28 | 9 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,15 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 20,7 | 0 | 4,13 | 76 | 217 | 22 | 17 | 33 | 0,93 | 11 | 0,43 | 12 |

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 9 | 6,6 | 0,1 | 0 | 1 | 4,6 |
| лук репчатый | 5,6 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| морковь | 3,8 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| свекла | 5,6 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 |
| огурец соленый | 11,2 | 9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 30 | 0,4 | 2,6 | 2 | 33,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|----------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,01 | 0 | 0,12 | 0 | 0,53 | 0,3 | 31 | 0,6 | 1,3 | 3,3 | 0,05 | 0,3 | 0,02 | 2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,1 | 6,5 | 1,2 | 0,6 | 2,3 | 0,03 | 0,1 | 0,02 | 1,4 |
| морковь | 0 | 0 | 36 | 0 | 0,06 | 0,5 | 5 | 0,7 | 1 | 1,4 | 0,02 | 0,2 | 0 | 1,7 |
| свекла | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0,18 | 1,6 | 11 | 1,5 | 0,9 | 1,7 | 0,05 | 0,3 | 0,03 | 0,9 |
| огурец соленый | 0 | 0 | 0,27 | 0 | 0,18 | 76 | 11 | 1,8 | 1,1 | 1,9 | 0,05 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0 | 36,4 | 0 | 1,13 | 100 | 64 | 6,1 | 4,8 | 11 | 0,2 | 3,9 | 0,07 | 5,9 |

Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 18 | 13,2 | 0,2 | 0 | 2 | 9,2 |
| лук репчатый | 11,2 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| свекла | 11,2 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| огурец соленый | 22,5 | 18 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,01 | 0,01 | 0,24 | 0 | 1,06 | 0,5 | 62 | 1,2 | 2,6 | 6,7 | 0,1 | 0,7 | 0,03 | 4 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,3 | 13 | 2,5 | 1,1 | 4,5 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,8 |
| морковь | 0 | 0 | 72 | 0 | 0,12 | 1 | 10 | 1,4 | 2 | 2,9 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| свекла | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,36 | 3,2 | 22 | 2,9 | 1,7 | 3,4 | 0,11 | 0,6 | 0,06 | 1,8 |
| огурец соленый | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0,36 | 152 | 21 | 3,6 | 2,2 | 3,8 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 6 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 72,9 | 0 | 2,26 | 201 | 128 | 12 | 9,7 | 21 | 0,4 | 7,9 | 0,14 | 12 |

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками.

Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 x 6 мм, отжимают.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют.

Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью.

Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция: вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах - соответствуют виду овощей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

Номер рецептуры: 54-17з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 28,1 | 22,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,6 |
| чернослив | 8 | 7,5 | 0,2 | 0,1 | 4,3 | 18,4 |
| сахар-песок | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 28,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,01 | 0,02 | 450 | 0 | 1,12 | 4,7 | 45 | 6,1 | 8,6 | 12 | 0,16 | 1,1 | 0,02 | 12 |
| чернослив | 0 | 0,01 | 0,75 | 0 | 0,22 | 0,8 | 65 | 6 | 7,7 | 6,2 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,03 | 451 | 0 | 1,34 | 5,5 | 110 | 12 | 16 | 19 | 0,38 | 1,2 | 0,04 | 13 |

Номер рецептуры: 54-17з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|-----------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 56,2 | 45 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,2 |
| сахар-песок | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,8 |
| чернослив | 16,1 | 15 | 0,3 | 0,1 | 8,6 | 36,8 |
| Выход: | | 60 | 0,9 | 0,1 | 12,9 | 56,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|------------|----------|------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,03 | 0,03 | 900 | 0 | 2,25 | 9,5 | 90 | 12 | 17 | 25 | 0,32 | 2,3 | 0,05 | 25 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чернослив | 0 | 0,01 | 1,5 | 0 | 0,45 | 1,5 | 130 | 12 | 15 | 12 | 0,45 | 0,1 | 0,04 | 0,6 |
| Выход: | 0,03 | 0,04 | 902 | 0 | 2,7 | 11 | 220 | 24 | 32 | 37 | 0,77 | 2,3 | 0,09 | 25 |

Технология приготовления:

Чернослив перебирают промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах – свойственные моркови и черносливу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Номер рецептуры: 54-183-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|--------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| свекла | 31,1 | 24,9 | 0,4 | 0 | 2 | 9,6 |
| чернослив | 3,9 | 3,6 | 0,1 | 0 | 1,9 | 8 |
| масло подсолнечное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,6 | 0 | 14,2 |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 1,6 | 3,9 | 31,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 1 | 8,7 | 60 | 8,1 | 4,8 | 9,3 | 0,3 | 1,7 | 0,15 | 5 |
| чернослив | 0 | 0 | 0,22 | 0 | 0,04 | 0,3 | 26 | 2,5 | 3,2 | 2,6 | 0,09 | 0 | 0,01 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,52 | 0 | 1,04 | 9 | 85 | 11 | 8 | 12 | 0,39 | 1,8 | 0,16 | 5,1 |

Номер рецептуры: 54-183-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|--------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| свекла | 62,2 | 49,8 | 0,7 | 0 | 4 | 19,2 |
| чернослив | 7,7 | 7,2 | 0,2 | 0 | 3,8 | 16,1 |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 |
| Выход: | | 60 | 0,9 | 3,2 | 7,8 | 63,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| свекла | 0,01 | 0,02 | 0,6 | 0 | 1,99 | 17 | 119 | 16 | 9,5 | 19 | 0,61 | 3,5 | 0,31 | 10 |
| чернослив | 0 | 0,01 | 0,43 | 0 | 0,09 | 0,6 | 52 | 5,1 | 6,4 | 5,2 | 0,19 | 0 | 0,02 | 0,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,03 | 1,03 | 0 | 2,08 | 18 | 171 | 21 | 16 | 24 | 0,8 | 3,5 | 0,33 | 10 |

Технология приготовления:

Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой.

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах - свойственные свекле и черносливу.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ**Номер рецептуры: 54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горошек зеленый консерв. | 46,5 | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горошек зеленый консерв. | 0,02 | 0,01 | 9 | 0 | 1,2 | 82 | 25 | 5,3 | 5,5 | 16 | 0,18 | 0 | 0,34 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 9 | 0 | 1,2 | 82 | 25 | 5,3 | 5,5 | 16 | 0,18 | 0 | 0,34 | 0 |

Номер рецептуры: 54-20з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горошек зеленый консерв. | 93 | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горошек зеленый консерв. | 0,05 | 0,02 | 18 | 0 | 2,4 | 164 | 49 | 11 | 11 | 32 | 0,37 | 0 | 0,69 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,02 | 18 | 0 | 2,4 | 164 | 49 | 11 | 11 | 32 | 0,37 | 0 | 0,69 | 0 |

Технология приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов. Температура подачи: не более 14 градусов С.

КУКУРУЗА САХАРНАЯ**Номер рецептуры: 54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | |
|---------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | |
| кукуруза консервированная | 46,5 | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 | |
| Выход: | | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 | |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кукуруза консервированная | 0 | 0,01 | 0,36 | 0 | 0,58 | 91 | 34 | 11 | 3,4 | 11 | 0,09 | 0 | 0,13 | 5,4 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,36 | 0 | 0,58 | 91 | 34 | 11 | 3,4 | 11 | 0,09 | 0 | 0,13 | 5,4 |

Номер рецептуры: 54-21з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| кукуруза консервированная | 93 | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| Выход: | | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кукуруза консервированная | 0,01 | 0,02 | 0,72 | 0 | 1,15 | 182 | 68 | 22 | 6,8 | 21 | 0,19 | 0 | 0,26 | 11 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 0,72 | 0 | 1,15 | 182 | 68 | 22 | 6,8 | 21 | 0,19 | 0 | 0,26 | 11 |

Технология приготовления:

Кукурузу консервированную выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденную кукурузу раскладывают на порции. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна сохранили форму; консистенция: зерна мягкие; цвет: характерный для входящих в состав изделия продуктов; вкус и запах: характерный для входящих в состав изделия продуктов, без посторонних привкусов и запахов.

МАРИНАД ОВОЩНОЙ СО СВЕКЛОЙ

Номер рецептуры: 54-22з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| томатное пюре | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| лук репчатый | 7,6 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,2 |
| свекла | 19,1 | 15,3 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,7 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| сахар-песок | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,5 | 2,2 |
| Выход: | | 30 | 0,4 | 2,6 | 2,5 | 35,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томатное пюре | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0,31 | 0,2 | 17 | 0,5 | 1,2 | 1,8 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,2 | 8,8 | 1,7 | 0,7 | 3,1 | 0,04 | 0,2 | 0,03 | 1,9 |
| свекла | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 0,61 | 5,4 | 37 | 5 | 2,9 | 5,7 | 0,19 | 1,1 | 0,09 | 3,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 3,84 | 0 | 1,31 | 94 | 63 | 8,7 | 5 | 11 | 0,3 | 13 | 0,14 | 4,9 |

Номер рецептуры: 54-22з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| томатное пюре | 6 | 6 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,4 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 15,1 | 12,1 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | | | | | | | | |
| свекла | 38,2 | 30,6 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,8 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 0,8 | 5,3 | 5,1 | 71,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0,62 | 0,5 | 33 | 1,1 | 2,4 | 3,7 | 0,1 | 0 | 0,04 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,4 | 18 | 3,3 | 1,5 | 6,1 | 0,08 | 0,4 | 0,05 | 3,8 |
| свекла | 0 | 0,01 | 0,37 | 0 | 1,22 | 11 | 73 | 10 | 5,9 | 11 | 0,37 | 2,1 | 0,19 | 6,1 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,28 | 0 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 7,69 | 0 | 2,61 | 188 | 125 | 17 | 10 | 22 | 0,59 | 27 | 0,28 | 9,9 |

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают. Вареную свеклу нарезают соломкой, Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют соломкой. Лук, нарезанный соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют свеклу томат пасту и пассеруют ещё 5-7 мин. После этого добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15-20 мин, в конце варки в маринад добавляют лавровый лист, сахар. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая; цвет - темно-розовый с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав.

МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ**Номер рецептуры: 54-23з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | |
| томатное пюре | 4,5 | 4,5 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,5 | |
| лук репчатый | 5,6 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 | |
| морковь | 22,5 | 18 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 | |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,7 | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| вода | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | |
| сахар-песок | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 1 | 3,8 | |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 2,6 | 2,9 | 37,3 | |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-----------|----------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томатное пюре | 0 | 0 | 5,4 | 0 | 0,47 | 0,3 | 25 | 0,8 | 1,8 | 2,7 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,1 | 6,5 | 1,2 | 0,6 | 2,3 | 0,03 | 0,1 | 0,02 | 1,4 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 216 | 0 | 0,36 | 2,9 | 30 | 4,3 | 6 | 8,6 | 0,11 | 0,9 | 0,02 | 9,9 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 221 | 0 | 1,15 | 33 | 62 | 7 | 8,4 | 14 | 0,22 | 5 | 0,07 | 11 |

Номер рецептуры: 54-23з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| томатное пюре | 9 | 9 | 0,3 | 0 | 1 | 5,1 |
| лук репчатый | 11,2 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| морковь | 45 | 36 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11,1 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,6 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Выход: | | 60 | 0,8 | 5,3 | 5,9 | 74,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| томатное пюре | 0 | 0 | 10,8 | 0 | 0,94 | 0,7 | 50 | 1,6 | 3,6 | 5,5 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,3 | 13 | 2,5 | 1,1 | 4,5 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,8 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 432 | 0 | 0,72 | 5,8 | 60 | 8,6 | 12 | 17 | 0,22 | 1,8 | 0,03 | 20 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 58 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 7,9 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,28 | 0 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 443 | 0 | 2,3 | 65 | 124 | 14 | 17 | 28 | 0,45 | 10 | 0,13 | 23 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики.

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют ещё 7-10 мин. После этого вводят воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая; цвет - темно-красный с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ**Номер рецептуры: 54-24з-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| кабачок | 39,4 | 31,5 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 6,7 |
| капуста белокочанная | 8,2 | 6,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| лук репчатый | 4,1 | 3,3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| масло подсолнечное | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,3 | 0 | 11,9 |
| томатное пюре | 3,3 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Выход: | | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,2 | 23,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кабачок | 0,01 | 0,01 | 0,95 | 0 | 1,89 | 0,5 | 62 | 4,2 | 2,5 | 3,3 | 0,11 | 0 | 0,06 | 1,4 |
| капуста белокочанная | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 1,19 | 0,7 | 16 | 2,8 | 0,9 | 1,8 | 0,03 | 0,2 | 0,02 | 0,7 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,8 | 0,9 | 0,4 | 1,7 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 3,96 | 0 | 0,34 | 0,3 | 18 | 0,6 | 1,3 | 2 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 5,03 | 0 | 3,69 | 16 | 102 | 8,9 | 5,2 | 8,8 | 0,22 | 2,3 | 0,11 | 3,1 |

Номер рецептуры: 54-24з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| кабачок | 78,8 | 63 | 0,4 | 0,2 | 2,6 | 13,4 |
| капуста белокочанная | 16,4 | 13,2 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| лук репчатый | 8,2 | 6,6 | 0 | 0 | 0,4 | 2,4 |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,8 |
| томатное пюре | 6,6 | 6,6 | 0,2 | 0 | 0,8 | 3,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| Выход: | | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кабачок | 0,02 | 0,02 | 1,9 | 0 | 3,78 | 1 | 124 | 8,3 | 4,9 | 6,6 | 0,22 | 0 | 0,12 | 2,8 |
| капуста белокочанная | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 2,38 | 1,3 | 33 | 5,6 | 1,8 | 3,6 | 0,06 | 0,4 | 0,04 | 1,3 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,2 | 9,6 | 1,8 | 0,8 | 3,3 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 2 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,92 | 0 | 0,68 | 0,5 | 37 | 1,2 | 2,6 | 4 | 0,12 | 0 | 0,04 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,28 | 0 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 10,1 | 0 | 7,38 | 32 | 204 | 18 | 10 | 18 | 0,44 | 4,6 | 0,22 | 6,1 |

Технология приготовления:

Кабачки моют, очищают от кожицы, запекают в жарочном шкафу, измельчают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с

помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют лимонной кислотой, йодированной солью. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция густая, однородная. Цвет оранжевый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

Номер рецептуры: 54-25з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| баклажан | 39,4 | 31,5 | 0,4 | 0 | 1,3 | 6,8 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 3,3 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4,1 | 3,3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,6 | 0 | 14,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 1,6 | 1,9 | 24,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| баклажан | 0,01 | 0,01 | 0,57 | 0 | 0,63 | 1,4 | 62 | 4,2 | 2,5 | 9,3 | 0,11 | 0,6 | 0,08 | 4,4 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 3,96 | 0 | 0,34 | 0,3 | 18 | 0,6 | 1,3 | 2 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,8 | 0,9 | 0,4 | 1,7 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 4,53 | 0 | 1,12 | 17 | 85 | 5,9 | 4,2 | 13 | 0,19 | 2,8 | 0,11 | 5,4 |

Номер рецептуры: 54-25з-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| баклажан | 78,8 | 63 | 0,8 | 0 | 2,6 | 13,6 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 6,6 | 6,6 | 0,2 | 0 | 0,8 | 3,8 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 8,2 | 6,6 | 0 | 0 | 0,4 | 2,4 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,4 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 1 | 3,2 | 3,8 | 48,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| баклажан | 0,02 | 0,02 | 1,14 | 0 | 1,26 | 2,9 | 124 | 8,3 | 4,9 | 19 | 0,22 | 1,3 | 0,16 | 8,8 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,92 | 0 | 0,68 | 0,5 | 37 | 1,2 | 2,6 | 4 | 0,12 | 0 | 0,04 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,2 | 9,6 | 1,8 | 0,8 | 3,3 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 2 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4,1 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 9,06 | 0 | 2,24 | 34 | 171 | 12 | 8,4 | 26 | 0,38 | 5,5 | 0,22 | 11 |

Технология приготовления:

Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Шинкованный репчатый лук слегка пассеруют на масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10-15 минут. Массы соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют лимонной кислотой и солью. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция густая, однородная. Цвет красно-коричневый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

ИКРА ОВОЩНАЯ**Номер рецептуры: 54-263-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----------|-------------|------------|-------------|---|-----------|----------|------------|-----------|-------------|------------|------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| морковь | 6 | 4,8 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | | | | | | | | |
| баклажан | 14,9 | 11,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 | | | | | | | | |
| кабачок | 16,7 | 13,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 8,6 | 6,9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4,1 | 3,3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 3,3 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,3 | 0 | 11,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 30 | 0,5 | 1,3 | 2,3 | 23,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0 | 0 | 57,6 | 0 | 0,1 | 0,8 | 8 | 1,1 | 1,6 | 2,3 | 0,03 | 0,2 | 0 | 2,6 |
| баклажан | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0,24 | 0,5 | 24 | 1,6 | 0,9 | 3,5 | 0,04 | 0,2 | 0,03 | 1,7 |
| кабачок | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,8 | 0,2 | 26 | 1,8 | 1,1 | 1,4 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0,6 |
| капуста белокочанная | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 1,24 | 0,7 | 17 | 2,9 | 1 | 1,9 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 0,7 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,8 | 0,9 | 0,4 | 1,7 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 3,96 | 0 | 0,34 | 0,3 | 18 | 0,6 | 1,3 | 2 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 62,3 | 0 | 2,85 | 18 | 98 | 9 | 6,3 | 13 | 0,24 | 2,8 | 0,1 | 6,6 |

Номер рецептуры: 54-263-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | |
|------------------------------|------------------|-----------|----------|------------|------------|--------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | |
| морковь | 12 | 9,6 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3 | |
| баклажан | 29,8 | 23,8 | 0,2 | 0 | 1 | 5,2 | |
| кабачок | 33,4 | 26,8 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,8 | |
| капуста белокочанная | 17,2 | 13,8 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,4 | |
| лук репчатый | 8,2 | 6,6 | 0 | 0 | 0,4 | 2,4 | |
| томатное пюре | 6,6 | 6,6 | 0,2 | 0 | 0,8 | 3,8 | |
| масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,6 | 0 | 23,8 | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | | 60 | 1 | 2,6 | 4,6 | 47,4 | |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----------|------------|----------|------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0 | 0 | 115 | 0 | 0,2 | 1,5 | 16 | 2,3 | 3,2 | 4,6 | 0,06 | 0,5 | 0 | 5,3 |
| баклажан | 0 | 0 | 0,42 | 0 | 0,48 | 1,1 | 47 | 3,1 | 1,9 | 7 | 0,08 | 0,5 | 0,06 | 3,3 |
| кабачок | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 1,6 | 0,4 | 53 | 3,5 | 2,1 | 2,8 | 0,1 | 0 | 0,04 | 1,2 |
| капуста белокочанная | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 2,48 | 1,4 | 34 | 5,8 | 1,9 | 3,7 | 0,08 | 0,4 | 0,04 | 1,4 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,2 | 9,6 | 1,8 | 0,8 | 3,3 | 0,04 | 0,2 | 0,02 | 2 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,92 | 0 | 0,68 | 0,5 | 37 | 1,2 | 2,6 | 4 | 0,12 | 0 | 0,04 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4,1 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 125 | 0 | 5,7 | 35 | 197 | 18 | 13 | 26 | 0,48 | 5,7 | 0,2 | 13 |

Технология приготовления:

Кабачки моют, очищают от кожицы. нарезают кружочками, запекают в жарочном шкафу, измельчают. Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15-20 минут, заправляют солью. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Икра уложена горкой. Консистенция мягкая, сочная однородная. Цвет светло-коричневый. Вкус запеченных овощей, пассированного лука и томатов.

3.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,5 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 6 | 6 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,4 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 350 | 280 | 4,7 | 0,2 | 12 | 69,1 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| петрушка (корень) | 2,5 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | | | | | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| бульон | 800 | 800 | 15 | 3,5 | 2,2 | 100,6 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 23,1 | 28,1 | 28,6 | 461 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 10,1 | 1,6 | 1,4 | 7,5 | 0,1 | 0,2 | 0,53 | 2,2 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0,62 | 0,46 | 33,4 | 1,1 | 2,4 | 3,7 | 0,1 | 0 | 0,04 | 0 |
| капуста белокочанная | 0,06 | 0,09 | 5,04 | 0 | 50,4 | 27,7 | 697 | 118 | 39 | 76 | 1,46 | 8,4 | 0,74 | 28 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,28 | 0,12 | 5,68 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,2 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,16 | 525 | 0 | 53,8 | 493 | 920 | 187 | 66 | 155 | 2,39 | 76 | 1,71 | 74 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;
Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| свекла | 200 | 160 | 2,3 | 0,1 | 12,8 | 61,5 |
| картофель | 108,8 | 80 | 1,5 | 0,3 | 11,9 | 56 |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 |
| томатное пюре | 30 | 30 | 1 | 0 | 3,2 | 16,9 |
| капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 62,5 | 50 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,4 |
| петрушка (корень) | 2,5 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 |
| бульон | 800 | 800 | 15 | 3,5 | 2,2 | 100,6 |
| Выход: | | 1000 | 23,5 | 28,3 | 50,6 | 551,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | свекла | 0,02 | 0,05 | 1,92 | 0 | 6,4 | 55,9 | 382 | 52 | 31 | 60 | 1,95 | 11 | 0,99 |
| картофель | 0,07 | 0,04 | 1,44 | 0 | 6,4 | 3,04 | 377 | 7 | 16 | 40 | 0,63 | 4 | 0,19 | 24 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,25 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| томатное пюре | 0,01 | 0,01 | 36 | 0 | 3,12 | 2,28 | 167 | 5,3 | 12 | 18 | 0,52 | 0 | 0,18 | 0 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 | 8 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | 0 | 1 | 7,98 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | 2,5 | 0,04 | 28 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,28 | 0,12 | 5,68 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,2 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,52 | 0,05 | 1,33 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,16 | 0,21 | 673 | 0 | 33,8 | 535 | 1323 | 168 | 96 | 213 | 4,35 | 86 | 1,98 | 113 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

Номер рецептуры: 54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-----------|-------------|--|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| огурец соленый | 75 | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | | | | | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| бульон | 750 | 750 | 14,1 | 3,3 | 2 | 94,3 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 23,7 | 29 | 68,1 | 627,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 0 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 | 90 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 16,6 | 1,4 | 8,7 | 26 | 0,17 | 0,3 | 2,66 | 10 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| огурец соленый | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0 | 1,2 | 507 | 70,2 | 12 | 7,3 | 13 | 0,31 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,32 | 0,26 | 520 | 0 | 27,7 | 984 | 1675 | 105 | 99 | 257 | 3,55 | 83 | 3,77 | 141 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.
Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

Номер рецептуры: 54-4с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| огурец соленый | 75 | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | | | | | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 22,9 | 28,7 | 57,9 | 580,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 0 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 | 90 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 | 8 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| огурец соленый | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0 | 1,2 | 507 | 70,2 | 12 | 7,3 | 13 | 0,31 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,33 | 0,28 | 521 | 0 | 42,1 | 990 | 1857 | 138 | 101 | 252 | 3,8 | 85 | 1,32 | 139 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящий бульон кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Настаивают рассольник 10-12 мин.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 |
| крупа рисовая | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| картофель | 544 | 400 | 7,5 | 1,4 | 59,3 | 280,1 |
| говядина I категории | 128,8 | 114 | 19,9 | 16,1 | 0 | 224,2 |
| яйцо куриное | 8,8 | 8 | 1 | 0,8 | 0,1 | 11,3 |
| томатное пюре | 10 | 10 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| лук репчатый | 62,5 | 50 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 18,3 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| петрушка (корень) | 12,5 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,7 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 |
| Выход: | | 1000 | 43,2 | 21,6 | 69,6 | 645 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 0 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 16,6 | 1,4 | 8,7 | 26 | 0,17 | 0,3 | 2,66 | 10 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| картофель | 0,35 | 0,22 | 7,2 | 0 | 32 | 15,2 | 1886 | 35 | 80 | 202 | 3,13 | 20 | 0,94 | 120 |
| говядина I категории | 0,05 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 56,3 | 308 | 9 | 22 | 186 | 2,68 | 8,2 | 0 | 72 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,5 | 0,18 | 0 | 8,15 | 9,3 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,17 | 1,6 | 2,16 | 4,4 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 12 | 0 | 1,04 | 0,76 | 55,6 | 1,8 | 4 | 6,1 | 0,17 | 0 | 0,06 | 0 |
| лук репчатый | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 2 | 1,52 | 72,6 | 14 | 6,1 | 25 | 0,35 | 1,5 | 0,22 | 16 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 0 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | 0 | 0,01 | 11 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 706 | 0,18 | 7,8 | 0,5 | 1,6 | 0,06 | 96 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,45 | 0,43 | 512 | 0,18 | 37,3 | 795 | 2428 | 87 | 129 | 460 | 6,93 | 129 | 3,43 | 245 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части.

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефростируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;

Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 272 | 200 | 3,8 | 0,7 | 29,7 | 140 |
| яйцо куриное | 9,7 | 8,8 | 1,1 | 0,9 | 0,1 | 12,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 30,8 | 30,8 | 3,1 | 0,4 | 19,6 | 94 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 | 0 | 2,2 | 0 | 20,4 |
| масло подсолнечное | 10 | 10 | 0 | 8,8 | 0 | 79,1 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 45,8 | 45,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 750 | 750 | 14,1 | 3,3 | 2 | 94,3 |
| Выход: | | 1000 | 23,1 | 16,4 | 57 | 467,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|-------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | картофель | 0,17 | 0,11 | 3,6 | 0 | 16 | 7,6 | 943 | 18 | 40 | 101 | 1,57 | 10 | 0,47 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 13,7 | 0,19 | 0 | 8,96 | 10,2 | 4,3 | 0,9 | 15 | 0,19 | 1,8 | 2,38 | 4,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 31,2 | 4,9 | 4,3 | 23 | 0,32 | 0,5 | 1,63 | 6,8 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9,45 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,87 | 0,7 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 265 | 0,07 | 2,9 | 0,2 | 0,6 | 0,02 | 36 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,24 | 0,18 | 507 | 0,24 | 18,4 | 290 | 1111 | 52 | 64 | 180 | 2,7 | 51 | 4,73 | 106 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты. до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10 г., закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки - упругие; цвет бульона - прозрачный; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-7с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 408 | 300 | 5,6 | 1,1 | 44,5 | 210,1 |
| крупа рисовая | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| картофель | 544 | 400 | 7,5 | 1,4 | 59,3 | 280,1 |
| макаронные изделия | 40 | 40 | 4,1 | 0,5 | 25,7 | 123,3 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| масло подсолнечное | 10 | 10 | 0 | 8,8 | 0 | 79,1 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 |
| Выход: | | 1000 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 598 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|---|-------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | картофель | 0,26 | 0,17 | 5,4 | 0 | 24 | 11,4 | 1414 | 26 | 60 | 151 | 2,35 | 15 | 0,71 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 16,6 | 1,4 | 8,7 | 26 | 0,17 | 0,3 | 2,66 | 10 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| картофель | 0,35 | 0,22 | 7,2 | 0 | 32 | 15,2 | 1886 | 35 | 80 | 202 | 3,13 | 20 | 0,94 | 120 |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,91 | 40,8 | 6,7 | 5,6 | 30 | 0,56 | 0,6 | 0 | 9,2 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,43 | 0,26 | 488 | 0 | 34,4 | 465 | 2052 | 69 | 104 | 273 | 4,32 | 84 | 1,16 | 164 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

В кипящий бульон кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с

луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки; консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;

Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|---------------|--------------|------------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 340 | 250 | 4,7 | 0,9 | 37,1 | 175,1 | | | | | | | | |
| горох | 80 | 80 | 15,4 | 1,4 | 36 | 218,5 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| петрушка (корень) | 12,5 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,7 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| бульон | 650 | 650 | 12,2 | 2,9 | 1,8 | 81,7 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,22 | 0,14 | 4,5 | 0 | 20 | 9,5 | 1179 | 22 | 50 | 126 | 1,96 | 13 | 0,59 | 75 |
| горох | 0,47 | 0,1 | 0,96 | 0 | 0 | 20,1 | 580 | 81 | 74 | 229 | 4,73 | 4,1 | 9,22 | 24 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (корень) | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 0 | 1,4 | 0,61 | 28,4 | 5 | 1,9 | 6,4 | 0,06 | 0 | 0,01 | 11 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,73 | 0,28 | 486 | 0 | 23,8 | 479 | 1912 | 135 | 145 | 402 | 7,38 | 80 | 10 | 144 |

Технология приготовления:

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле.

Подготовленный горох кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный гороху; запах – гороха.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ;

Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 272 | 200 | 3,8 | 0,7 | 29,7 | 140 | | | | | | | | |
| фасоль | 80 | 80 | 15,8 | 1,4 | 34,2 | 212,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 62,5 | 50 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,4 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| бульон | 700 | 700 | 13,2 | 3,1 | 1,9 | 88 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 33,9 | 22,9 | 72 | 629,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,17 | 0,11 | 3,6 | 0 | 16 | 7,6 | 943 | 18 | 40 | 101 | 1,57 | 10 | 0,47 | 60 |
| фасоль | 0,29 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 24,3 | 730 | 106 | 72 | 334 | 4,11 | 9,7 | 17,5 | 35 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | 0 | 1 | 7,98 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | 2,5 | 0,04 | 28 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,49 | 0,27 | 604 | 0 | 18,6 | 482 | 1815 | 152 | 134 | 481 | 6,37 | 83 | 18,2 | 135 |

Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Подготовленную фасоль кладут в бульон доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус – свойственный фасоли; запах – фасоли.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);

Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 136 | 100 | 1,9 | 0,4 | 14,8 | 70 | | | | | | | | |
| крупа перловая | 40 | 40 | 3,5 | 0,4 | 24,4 | 114,9 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 150 | 120 | 2 | 0,1 | 5,1 | 29,6 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| бульон | 850 | 850 | 16 | 3,7 | 2,3 | 106,9 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 25,6 | 28,9 | 53,8 | 577,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,8 | 0 | 8 | 3,8 | 471 | 8,8 | 20 | 50 | 0,78 | 5 | 0,24 | 30 |
| крупа перловая | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 3,04 | 57,1 | 13 | 14 | 112 | 0,63 | 0 | 13,3 | 0 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,04 | 2,16 | 0 | 21,6 | 11,9 | 299 | 51 | 17 | 32 | 0,63 | 3,6 | 0,32 | 12 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,19 | 0,19 | 516 | 0 | 32,1 | 483 | 1001 | 138 | 73 | 262 | 2,76 | 76 | 14,2 | 83 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);**Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 136 | 100 | 1,9 | 0,4 | 14,8 | 70 |
| крупа рисовая | 40 | 40 | 2,6 | 0,4 | 26,9 | 121,4 |
| капуста белокочанная | 150 | 120 | 2 | 0,1 | 5,1 | 29,6 |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 850 | 850 | 16 | 3,7 | 2,3 | 106,9 |
| Выход: | | 1000 | 24,7 | 28,9 | 56,3 | 584,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,8 | 0 | 8 | 3,8 | 471 | 8,8 | 20 | 50 | 0,78 | 5 | 0,24 | 30 |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,65 | 33,2 | 2,8 | 17 | 52 | 0,35 | 0,6 | 5,32 | 20 |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,04 | 2,16 | 0 | 21,6 | 11,9 | 299 | 51 | 17 | 32 | 0,63 | 3,6 | 0,32 | 12 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15,2 | 48,1 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,18 | 0,18 | 516 | 0 | 32,1 | 483 | 977 | 128 | 77 | 202 | 2,48 | 77 | 6,28 | 103 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 380,8 | 280 | 5,3 | 1 | 41,5 | 196,1 |
| крупа рисовая | 20 | 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 60,7 |
| лук репчатый | 40 | 32 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 11,7 |
| морковь | 80 | 64 | 0,8 | 0,1 | 4 | 19,7 |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 |
| горбуша консерв. | 180,8 | 160 | 31,4 | 8,2 | 0 | 199,2 |
| масло сливочное | 15 | 15 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 87,3 |
| лавровый лист | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 800 | 800 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 1000 | 39,5 | 19,2 | 62,2 | 578,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,24 | 0,16 | 5,04 | 0 | 22,4 | 10,6 | 1320 | 25 | 56 | 141 | 2,19 | 14 | 0,66 | 84 |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 16,6 | 1,4 | 8,7 | 26 | 0,17 | 0,3 | 2,66 | 10 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,28 | 0,97 | 46,5 | 8,7 | 3,9 | 16 | 0,22 | 1 | 0,14 | 9,9 |
| морковь | 0,03 | 0,04 | 768 | 0 | 1,28 | 10,2 | 106 | 15 | 21 | 31 | 0,39 | 3,2 | 0,06 | 35 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 4,2 | 1,81 | 46,5 | 15 | 5,2 | 5,8 | 0,12 | 0,3 | 0,01 | 16 |
| горбуша консерв. | 0,03 | 0,18 | 19,2 | 17,4 | 0 | 844 | 345 | 260 | 78 | 320 | 1,25 | 80 | 56,3 | 688 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 40,5 | 0,2 | 0 | 1,71 | 3,73 | 3,2 | 0 | 3,9 | 0,03 | 0 | 0,13 | 0,4 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,37 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,88 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,32 | 0,41 | 873 | 17,6 | 29,2 | 1312 | 1886 | 335 | 173 | 545 | 4,48 | 159 | 60 | 844 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;

Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 136 | 100 | 1,9 | 0,4 | 14,8 | 70 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 246,4 | 197,1 | 3,3 | 0,2 | 8,4 | 48,6 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,3 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 | | | | | | | | |
| томат | 56,1 | 44,9 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,8 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 17,1 | 17,1 | 0 | 15 | 0 | 135,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 883 | 883 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 6,7 | 15,7 | 29,3 | 285,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,8 | 0 | 8 | 3,8 | 471 | 8,8 | 20 | 50 | 0,78 | 5 | 0,24 | 30 |
| капуста белокочанная | 0,04 | 0,06 | 3,55 | 0 | 35,5 | 19,5 | 491 | 83 | 27 | 53 | 1,03 | 5,9 | 0,52 | 20 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,61 | 29,1 | 5,5 | 2,4 | 10 | 0,14 | 0,6 | 0,09 | 6,2 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 4,2 | 1,81 | 46,5 | 15 | 5,2 | 5,8 | 0,12 | 0,3 | 0,01 | 16 |
| томат | 0,02 | 0,01 | 35,8 | 0 | 4,49 | 1,02 | 108 | 5,5 | 7,8 | 10 | 0,35 | 0,9 | 0,16 | 9 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,18 | 0,15 | 561 | 0 | 53,8 | 474 | 1212 | 133 | 76 | 150 | 2,7 | 75 | 1,06 | 103 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;
Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 | | | | | | | | |
| картофель | 108,8 | 80 | 1,5 | 0,3 | 11,9 | 56 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 62,5 | 50 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,4 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 | | | | | | | | |
| свекла | 200 | 160 | 2,3 | 0,1 | 12,8 | 61,5 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 800 | 800 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 6,5 | 18,2 | 43,8 | 364,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,25 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| картофель | 0,07 | 0,04 | 1,44 | 0 | 6,4 | 3,04 | 377 | 7 | 16 | 40 | 0,63 | 4 | 0,19 | 24 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 | 8 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 600 | 0 | 1 | 7,98 | 83 | 12 | 17 | 24 | 0,3 | 2,5 | 0,04 | 28 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 4,2 | 1,81 | 46,5 | 15 | 5,2 | 5,8 | 0,12 | 0,3 | 0,01 | 16 |
| свекла | 0,02 | 0,05 | 1,92 | 0 | 6,4 | 55,9 | 382 | 52 | 31 | 60 | 1,95 | 11 | 0,99 | 32 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,16 | 645 | 0 | 34 | 519 | 1147 | 136 | 85 | 173 | 3,77 | 82 | 1,62 | 120 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;**Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 139,9 | 102,9 | 1,9 | 0,4 | 15,3 | 72,1 | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 40 | 40 | 2,6 | 0,4 | 26,9 | 121,4 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 | | | | | | | | |
| морковь | 64,2 | 51,4 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,8 | | | | | | | | |
| огурец | 75 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 7,7 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 8,8 | 7 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 8,6 | 8,6 | 0 | 7,6 | 0 | 68 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 900 | 900 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 5,9 | 8,5 | 48 | 291,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,85 | 0 | 8,23 | 3,91 | 485 | 9,1 | 21 | 52 | 0,81 | 5,2 | 0,24 | 31 |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,65 | 33,2 | 2,8 | 17 | 52 | 0,35 | 0,6 | 5,32 | 20 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,3 | 14,5 | 2,7 | 1,2 | 5,1 | 0,07 | 0,3 | 0,04 | 3,1 |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 617 | 0 | 1,03 | 8,2 | 85,3 | 12 | 17 | 25 | 0,31 | 2,6 | 0,05 | 28 |
| огурец | 0,01 | 0,02 | 3,6 | 0 | 2,4 | 3,65 | 70,2 | 12 | 7,3 | 22 | 0,31 | 1,8 | 0,16 | 10 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 4,2 | 1,81 | 46,5 | 15 | 5,2 | 5,8 | 0,12 | 0,3 | 0,01 | 16 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,12 | 662 | 0 | 16,3 | 463 | 735 | 59 | 69 | 163 | 2,01 | 71 | 5,82 | 109 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 10-15 мин.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-16с-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 374 | 275 | 5,2 | 1 | 40,8 | 192,6 | | | | | | | | |
| молоко | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 31,2 | 25 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,2 | | | | | | | | |
| морковь | 31,2 | 25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,7 | | | | | | | | |
| горбуша (филе) | 169,5 | 150 | 28,9 | 8,6 | 0 | 192,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 25 | 25 | 0,2 | 15,9 | 0,3 | 145,5 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 825 | 825 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 36,9 | 27,2 | 47,9 | 584,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,24 | 0,15 | 4,95 | 0 | 22 | 10,5 | 1296 | 24 | 55 | 139 | 2,15 | 14 | 0,65 | 83 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 28,5 | 90,9 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,76 | 36,3 | 6,8 | 3 | 13 | 0,17 | 0,8 | 0,11 | 7,8 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 300 | 0 | 0,5 | 3,99 | 41,5 | 5,9 | 8,3 | 12 | 0,15 | 1,3 | 0,02 | 14 |
| горбуша (филе) | 0,22 | 0,19 | 27 | 0,01 | 0,54 | 79,8 | 417 | 26 | 39 | 261 | 0,78 | 75 | 58,9 | 645 |
| масло сливочное | 0 | 0,02 | 67,5 | 0,33 | 0 | 2,85 | 6,22 | 5,3 | 0 | 6,5 | 0,04 | 0 | 0,22 | 0,7 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,19 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,44 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 441 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | 1 | 0,04 | 60 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,5 | 0,46 | 410 | 0,34 | 24,5 | 568 | 1889 | 153 | 115 | 491 | 3,44 | 158 | 61,2 | 765 |

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками).

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Морковь и лук пассеруют. Рыбное филе припускают с добавлением соли. Готовое филе вынимают.

В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный картофель, пассерованные лук и морковь и варят. В конце варки кладут отварное филе горбуши, соль и лавровый лист вводят молоко и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель порезан брусочками или кубиками; консистенция овощей - мягкая; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат молока, рыбы и овощей.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ;**Номер рецептуры: 54-17с-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 272 | 200 | 3,8 | 0,7 | 29,7 | 140 | | | | | | | | |
| горошек зеленый консерв. | 46,5 | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,4 | 19,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 50 | 40 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,7 | | | | | | | | |
| морковь | 50 | 40 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,3 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 20 | 20 | 0 | 17,6 | 0 | 158,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 750 | 750 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 7,1 | 18,6 | 40,4 | 356 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,17 | 0,11 | 3,6 | 0 | 16 | 7,6 | 943 | 18 | 40 | 101 | 1,57 | 10 | 0,47 | 60 |
| горошек зеленый консерв. | 0,02 | 0,01 | 9 | 0 | 1,2 | 82,1 | 24,7 | 5,3 | 5,5 | 16 | 0,18 | 0 | 0,34 | 0 |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,44 | 0 | 14,4 | 7,9 | 199 | 34 | 11 | 22 | 0,42 | 2,4 | 0,21 | 8 |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,6 | 1,22 | 58,1 | 11 | 4,9 | 20 | 0,28 | 1,2 | 0,18 | 12 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 480 | 0 | 0,8 | 6,38 | 66,4 | 9,5 | 13 | 19 | 0,24 | 2 | 0,04 | 22 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1471 | 0,37 | 16 | 1 | 3,3 | 0,13 | 200 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,24 | 0,18 | 494 | 0 | 34 | 1576 | 1292 | 93 | 76 | 182 | 2,82 | 216 | 1,24 | 102 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

СВЕКОЛЬНИК;**Номер рецептуры: 54-18с-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | | |
| картофель | 265,4 | 195,1 | 3,7 | 0,7 | 28,9 | 136,6 | | | | | | | | | |
| томатное пюре | 36,1 | 36,1 | 1,2 | 0 | 3,9 | 20,4 | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 48,8 | 39 | 0,5 | 0,1 | 2,9 | 14,3 | | | | | | | | | |
| морковь | 24,4 | 19,5 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6 | | | | | | | | | |
| свекла | 243,9 | 195,1 | 2,8 | 0,2 | 15,6 | 75,1 | | | | | | | | | |
| сметана | 24,4 | 24,4 | 0,6 | 3,2 | 0,8 | 34,6 | | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 19,5 | 19,5 | 0 | 17,2 | 0 | 154,4 | | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 4,9 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | |
| вода | 682,9 | 682,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 9 | 21,4 | 53,3 | 441,5 | | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| картофель | 0,17 | 0,11 | 3,51 | 0 | 15,6 | 7,41 | 920 | 17 | 39 | 98 | 1,53 | 9,8 | 0,46 | 59 | |
| томатное пюре | 0,01 | 0,01 | 43,3 | 0 | 3,75 | 2,74 | 201 | 6,4 | 14 | 22 | 0,63 | 0 | 0,22 | 0 | |
| лук репчатый | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,56 | 1,19 | 56,7 | 11 | 4,8 | 20 | 0,27 | 1,2 | 0,17 | 12 | |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 234 | 0 | 0,39 | 3,11 | 32,4 | 4,6 | 6,5 | 9,3 | 0,12 | 1 | 0,02 | 11 | |
| свекла | 0,03 | 0,06 | 2,34 | 0 | 7,8 | 68,2 | 466 | 64 | 37 | 73 | 2,38 | 14 | 1,2 | 39 | |
| сметана | 0,01 | 0,02 | 15,7 | 0 | 0,04 | 7,41 | 23,5 | 19 | 1,9 | 13 | 0,04 | 2,2 | 0,09 | 3,4 | |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,21 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1435 | 0,36 | 16 | 0,9 | 3,2 | 0,12 | 195 | 0 | 0 | |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,24 | 0,22 | 299 | 0 | 29,2 | 1525 | 1700 | 137 | 105 | 239 | 5,11 | 223 | 2,16 | 124 | |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

3.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа кукурузная | 24 | 24 | 1,9 | 0,3 | 15,5 | 71,8 | | | | | | | | |
| молоко | 60 | 60 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,9 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 40,8 | 40,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 3,5 | 3,5 | 19,7 | 124,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,02 | 0,01 | 4,75 | 0 | 0 | 1,3 | 29 | 4,2 | 6,3 | 23 | 0,56 | 0 | 3,59 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,92 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 63 | 7,3 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,06 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,08 | 20,8 | 0,04 | 0,31 | 201 | 103 | 70 | 14 | 71 | 0,64 | 29 | 4,68 | 12 |

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа кукурузная | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 19,4 | 89,7 | | | | | | | | |
| молоко | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,8 | 3,8 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 51 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 4,3 | 4,4 | 24,7 | 155,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,03 | 0,02 | 5,94 | 0 | 0 | 1,6 | 37 | 5,3 | 7,8 | 28 | 0,7 | 0 | 4,49 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 29 | 91 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,1 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,11 | 26 | 0,05 | 0,39 | 251 | 129 | 88 | 17 | 89 | 0,81 | 37 | 5,84 | 15 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа кукурузная | 34,2 | 34,2 | 2,7 | 0,4 | 22,1 | 102,3 | | | | | | | | |
| молоко | 60 | 60 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,9 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 39 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 4,3 | 5,5 | 26,4 | 172,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,03 | 0,02 | 6,77 | 0 | 0 | 1,8 | 42 | 6 | 8,9 | 32 | 0,8 | 0 | 5,12 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,92 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 63 | 7,3 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,06 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,1 | 30,9 | 0,08 | 0,31 | 202 | 116 | 73 | 16 | 81 | 0,88 | 29 | 6,23 | 12 |

Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа кукурузная | 42,8 | 42,8 | 3,3 | 0,5 | 27,6 | 127,9 | | | | | | | | |
| молоко | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 48,8 | 48,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 5,4 | 7 | 33 | 215,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,04 | 0,02 | 8,46 | 0 | 0 | 2,3 | 52 | 7,5 | 11 | 41 | 1 | 0 | 6,4 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 29 | 91 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,12 | 38,6 | 0,1 | 0,39 | 252 | 145 | 91 | 20 | 102 | 1,11 | 37 | 7,79 | 15 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;**Номер рецептуры: 54-3к-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупя кукурузная | 32,6 | 32,6 | 2,5 | 0,3 | 21 | 97,4 |
| курага | 6,1 | 5,7 | 0,3 | 0 | 2,7 | 11,9 |
| молоко | 57,1 | 57,1 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,5 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 37,1 | 37,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,4 | 5,2 | 27,9 | 176,3 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупя кукурузная | 0,03 | 0,02 | 6,45 | 0 | 0 | 1,7 | 40 | 5,7 | 8,5 | 31 | 0,77 | 0 | 4,87 | 0 |
| курага | 0 | 0,01 | 20 | 0 | 0,09 | 0,7 | 81 | 8,1 | 5,2 | 7,3 | 0,16 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,54 | 0 | 0,3 | 22 | 69 | 60 | 7 | 45 | 0,05 | 5,1 | 1,01 | 11 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,11 | 49,4 | 0,07 | 0,39 | 193 | 192 | 77 | 21 | 85 | 1 | 28 | 5,93 | 12 |

Номер рецептуры: 54-3к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупя кукурузная | 40,7 | 40,7 | 3,2 | 0,4 | 26,3 | 121,8 |
| курага | 7,6 | 7,1 | 0,3 | 0 | 3,3 | 14,8 |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,4 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 46,4 | 46,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 5,5 | 6,6 | 34,7 | 220,4 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупя кукурузная | 0,04 | 0,02 | 8,06 | 0 | 0 | 2,2 | 50 | 7,2 | 11 | 39 | 0,96 | 0 | 6,09 | 0 |
| курага | 0,01 | 0,01 | 25 | 0 | 0,11 | 0,9 | 102 | 10 | 6,5 | 9,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,43 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 8,7 | 56 | 0,06 | 6,4 | 1,26 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,13 | 61,8 | 0,09 | 0,48 | 241 | 240 | 97 | 26 | 106 | 1,26 | 35 | 7,41 | 14 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-4к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа кукурузная | 32,6 | 32,6 | 2,5 | 0,3 | 21 | 97,4 |
| изюм | 5,8 | 5,7 | 0,1 | 0 | 3,4 | 14,4 |
| молоко | 57,1 | 57,1 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,5 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 37,1 | 37,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,2 | 5,2 | 28,6 | 178,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | крупа кукурузная | 0,03 | 0,02 | 6,45 | 0 | 0 | 1,7 | 40 | 5,7 | 8,5 | 31 | 0,77 | 0 | 4,87 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 5,1 | 39 | 4 | 2,1 | 6,4 | 0,15 | 0,1 | 0,03 | 13 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,54 | 0 | 0,3 | 22 | 69 | 60 | 7 | 45 | 0,05 | 5,1 | 1,01 | 11 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,1 | 29,6 | 0,07 | 0,3 | 197 | 150 | 73 | 18 | 84 | 0,99 | 28 | 5,96 | 25 |

Номер рецептуры: 54-4к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа кукурузная | 40,7 | 40,7 | 3,2 | 0,4 | 26,3 | 121,8 |
| изюм | 7,3 | 7,1 | 0,2 | 0 | 4,3 | 18 |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,4 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 46,4 | 46,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 5,4 | 6,6 | 35,7 | 223,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,04 | 0,02 | 8,06 | 0 | 0 | 2,2 | 50 | 7,2 | 11 | 39 | 0,96 | 0 | 6,09 | 0 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 6,4 | 49 | 5 | 2,6 | 8 | 0,19 | 0,1 | 0,04 | 17 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,43 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 8,7 | 56 | 0,06 | 6,4 | 1,26 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,12 | 37 | 0,09 | 0,37 | 247 | 187 | 91 | 22 | 105 | 1,25 | 35 | 7,45 | 31 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;

Номер рецептуры: 54-5к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа кукурузная | 32,6 | 32,6 | 2,5 | 0,3 | 21 | 97,4 |
| клюква | 6,1 | 5,7 | 0 | 0 | 0,2 | 1 |
| молоко | 57,1 | 57,1 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,5 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 37,1 | 37,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,1 | 5,2 | 25,4 | 165,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,03 | 0,02 | 6,45 | 0 | 0 | 1,7 | 40 | 5,7 | 8,5 | 31 | 0,77 | 0 | 4,87 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 5,6 | 0,7 | 0,8 | 0,6 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,6 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,54 | 0 | 0,3 | 22 | 69 | 60 | 7 | 45 | 0,05 | 5,1 | 1,01 | 11 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,1 | 29,4 | 0,07 | 0,64 | 192 | 116 | 70 | 16 | 78 | 0,87 | 28 | 5,94 | 12 |

Номер рецептуры: 54-5к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа кукурузная | 40,7 | 40,7 | 3,2 | 0,4 | 26,3 | 121,8 | | | | | | | | |
| клюква | 7,6 | 7,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 | | | | | | | | |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,4 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 46,4 | 46,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 5,2 | 6,6 | 31,6 | 206,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа кукурузная | 0,04 | 0,02 | 8,06 | 0 | 0 | 2,2 | 50 | 7,2 | 11 | 39 | 0,96 | 0 | 6,09 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,43 | 0,1 | 7,1 | 0,9 | 0,9 | 0,7 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,7 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,43 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 8,7 | 56 | 0,06 | 6,4 | 1,26 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,12 | 36,8 | 0,09 | 0,8 | 240 | 145 | 87 | 20 | 98 | 1,1 | 35 | 7,42 | 15 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюквы.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;**Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 30 | 30 | 3,2 | 0,9 | 18,2 | 93,4 |
| молоко | 62,4 | 62,4 | 1,7 | 1,4 | 2,7 | 30,1 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 31,2 | 31,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,9 | 6,1 | 22,6 | 164,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 0 | 0 | 2,3 | 53 | 7,1 | 22 | 61 | 0,7 | 1,4 | 0,71 | 8,4 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 8,24 | 0 | 0,32 | 24 | 76 | 66 | 7,6 | 49 | 0,05 | 5,6 | 1,1 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,09 | 25 | 0,08 | 0,32 | 203 | 130 | 76 | 29 | 112 | 0,78 | 31 | 1,86 | 21 |

Номер рецептуры: 54-6к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 37,5 | 37,5 | 4,1 | 1,1 | 22,7 | 116,8 |
| молоко | 78 | 78 | 2,1 | 1,7 | 3,4 | 37,6 |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 39 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,3 | 7,6 | 28,2 | 206,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,11 | 0,01 | 0,67 | 0 | 0 | 2,9 | 66 | 8,9 | 27 | 76 | 0,88 | 1,7 | 0,89 | 11 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 10,3 | 0 | 0,41 | 30 | 95 | 82 | 9,5 | 61 | 0,07 | 7 | 1,37 | 16 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,13 | 0,11 | 31,2 | 0,1 | 0,41 | 254 | 162 | 95 | 37 | 140 | 0,99 | 39 | 2,33 | 26 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;**Номер рецептуры: 54-7к-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 28,6 | 28,6 | 3,1 | 0,8 | 17,3 | 89 |
| изюм | 5,8 | 5,7 | 0,1 | 0 | 3,4 | 14,4 |
| молоко | 59,4 | 59,4 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,6 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 29,7 | 29,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,8 | 5,7 | 25 | 171,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,09 | 0,01 | 0,51 | 0 | 0 | 2,2 | 50 | 6,8 | 21 | 58 | 0,67 | 1,3 | 0,68 | 8 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 5,1 | 39 | 4 | 2,1 | 6,4 | 0,15 | 0,1 | 0,03 | 13 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,84 | 0 | 0,31 | 23 | 72 | 63 | 7,2 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,05 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,09 | 24 | 0,07 | 0,31 | 199 | 163 | 77 | 30 | 113 | 0,89 | 30 | 1,81 | 33 |

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 35,7 | 35,7 | 3,9 | 1 | 21,6 | 111,2 |
| изюм | 7,3 | 7,1 | 0,2 | 0 | 4,3 | 18 |
| молоко | 74,3 | 74,3 | 2 | 1,6 | 3,2 | 35,8 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 37,1 | 37,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,2 | 7,2 | 31,1 | 214,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,11 | 0,01 | 0,64 | 0 | 0 | 2,7 | 63 | 8,5 | 26 | 72 | 0,84 | 1,6 | 0,85 | 10 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 6,4 | 49 | 5 | 2,6 | 8 | 0,19 | 0,1 | 0,04 | 17 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,81 | 0 | 0,39 | 28 | 90 | 78 | 9,1 | 58 | 0,06 | 6,7 | 1,31 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,11 | 30 | 0,09 | 0,39 | 248 | 204 | 96 | 38 | 141 | 1,13 | 37 | 2,26 | 42 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа пшеничная | 28,6 | 28,6 | 3,1 | 0,8 | 17,3 | 89 | | | | | | | | |
| курага | 6,1 | 5,7 | 0,3 | 0 | 2,7 | 11,9 | | | | | | | | |
| молоко | 59,4 | 59,4 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,6 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 29,7 | 29,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 5 | 5,7 | 24,3 | 169 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,09 | 0,01 | 0,51 | 0 | 0 | 2,2 | 50 | 6,8 | 21 | 58 | 0,67 | 1,3 | 0,68 | 8 |
| курага | 0 | 0,01 | 20 | 0 | 0,09 | 0,7 | 81 | 8,1 | 5,2 | 7,3 | 0,16 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,84 | 0 | 0,31 | 23 | 72 | 63 | 7,2 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,05 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,1 | 43,8 | 0,07 | 0,4 | 194 | 205 | 81 | 33 | 114 | 0,9 | 30 | 1,78 | 20 |

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 35,7 | 35,7 | 3,9 | 1 | 21,6 | 111,2 |
| курага | 7,6 | 7,1 | 0,3 | 0 | 3,3 | 14,8 |
| молоко | 74,3 | 74,3 | 2 | 1,6 | 3,2 | 35,8 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 37,1 | 37,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,3 | 7,2 | 30,1 | 211,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшениная | 0,11 | 0,01 | 0,64 | 0 | 0 | 2,7 | 63 | 8,5 | 26 | 72 | 0,84 | 1,6 | 0,85 | 10 |
| курага | 0,01 | 0,01 | 25 | 0 | 0,11 | 0,9 | 102 | 10 | 6,5 | 9,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,81 | 0 | 0,39 | 28 | 90 | 78 | 9,1 | 58 | 0,06 | 6,7 | 1,31 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,12 | 54,7 | 0,09 | 0,5 | 243 | 256 | 101 | 42 | 142 | 1,14 | 37 | 2,22 | 25 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

В кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ;

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа овсяная | 30 | 30 | 3,5 | 1,6 | 16,2 | 93,3 |
| молоко | 60 | 60 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,9 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 36 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 5,1 | 6,7 | 20,5 | 163,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,11 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8 | 90 | 17 | 30 | 91 | 1,02 | 1,4 | 7,63 | 25 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,92 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 63 | 7,3 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,06 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,13 | 0,11 | 24,1 | 0,08 | 0,31 | 208 | 164 | 84 | 38 | 140 | 1,1 | 31 | 8,74 | 37 |

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа овсяная | 37,5 | 37,5 | 4,3 | 2 | 20,3 | 116,7 | | | | | | | | |
| молоко | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,13 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 10 | 113 | 21 | 38 | 114 | 1,27 | 1,7 | 9,54 | 32 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 29 | 91 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,15 | 0,13 | 30,2 | 0,1 | 0,39 | 260 | 206 | 104 | 47 | 175 | 1,38 | 38 | 10,9 | 47 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;

Номер рецептуры: 54-10к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|----------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа овсяная | 28,6 | 28,6 | 3,3 | 1,5 | 15,5 | 88,9 |
| изюм | 5,8 | 5,7 | 0,1 | 0 | 3,4 | 14,4 |
| молоко | 57,1 | 57,1 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,5 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 34,3 | 34,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 5 | 6,4 | 23,1 | 170,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 86 | 16 | 29 | 87 | 0,97 | 1,3 | 7,27 | 24 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 5,1 | 39 | 4 | 2,1 | 6,4 | 0,15 | 0,1 | 0,03 | 13 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,54 | 0 | 0,3 | 22 | 69 | 60 | 7 | 45 | 0,05 | 5,1 | 1,01 | 11 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,13 | 0,11 | 23,2 | 0,07 | 0,3 | 203 | 196 | 84 | 38 | 140 | 1,19 | 29 | 8,36 | 49 |

Номер рецептуры: 54-10к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа овсяная | 35,7 | 35,7 | 4,1 | 1,9 | 19,3 | 111,1 |
| изюм | 7,3 | 7,1 | 0,2 | 0 | 4,3 | 18 |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,4 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 42,9 | 42,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,3 | 8,1 | 28,7 | 212,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,13 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 107 | 20 | 36 | 108 | 1,21 | 1,6 | 9,08 | 30 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 6,4 | 49 | 5 | 2,6 | 8 | 0,19 | 0,1 | 0,04 | 17 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,43 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 8,7 | 56 | 0,06 | 6,4 | 1,26 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,16 | 0,13 | 29 | 0,09 | 0,37 | 254 | 245 | 104 | 47 | 175 | 1,5 | 37 | 10,4 | 61 |

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;
Номер рецептуры: 54-11к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа овсяная | 28,6 | 28,6 | 3,3 | 1,5 | 15,5 | 88,9 |
| курага | 6,1 | 5,7 | 0,3 | 0 | 2,7 | 11,9 |
| молоко | 57,1 | 57,1 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,5 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 34,3 | 34,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 5,2 | 6,4 | 22,4 | 167,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-----------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 86 | 16 | 29 | 87 | 0,97 | 1,3 | 7,27 | 24 |
| курага | 0 | 0,01 | 20 | 0 | 0,09 | 0,7 | 81 | 8,1 | 5,2 | 7,3 | 0,16 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,54 | 0 | 0,3 | 22 | 69 | 60 | 7 | 45 | 0,05 | 5,1 | 1,01 | 11 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,12 | 43 | 0,07 | 0,39 | 199 | 238 | 88 | 41 | 141 | 1,2 | 29 | 8,33 | 36 |

Номер рецептуры: 54-11к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа овсяная | 35,7 | 35,7 | 4,1 | 1,9 | 19,3 | 111,1 |
| курага | 7,6 | 7,1 | 0,3 | 0 | 3,3 | 14,8 |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,4 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 42,9 | 42,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,4 | 8,1 | 27,7 | 209,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа овсяная | 0,13 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 107 | 20 | 36 | 108 | 1,21 | 1,6 | 9,08 | 30 |
| курага | 0,01 | 0,01 | 25 | 0 | 0,11 | 0,9 | 102 | 10 | 6,5 | 9,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,43 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 8,7 | 56 | 0,06 | 6,4 | 1,26 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,16 | 0,14 | 53,7 | 0,09 | 0,48 | 249 | 298 | 109 | 51 | 176 | 1,51 | 37 | 10,4 | 44 |

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;

Номер рецептуры: 54-12к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупя овсяная | 28,6 | 28,6 | 3,3 | 1,5 | 15,5 | 88,9 |
| клюква | 6,1 | 5,7 | 0 | 0 | 0,2 | 1 |
| молоко | 57,1 | 57,1 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,5 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 34,3 | 34,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,9 | 6,4 | 19,9 | 156,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-----------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупя овсяная | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 86 | 16 | 29 | 87 | 0,97 | 1,3 | 7,27 | 24 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 5,6 | 0,7 | 0,8 | 0,6 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0,6 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,54 | 0 | 0,3 | 22 | 69 | 60 | 7 | 45 | 0,05 | 5,1 | 1,01 | 11 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,11 | 23 | 0,07 | 0,64 | 198 | 162 | 80 | 37 | 134 | 1,07 | 29 | 8,34 | 36 |

Номер рецептуры: 54-12к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупя овсяная | 35,7 | 35,7 | 4,1 | 1,9 | 19,3 | 111,1 |
| клюква | 7,6 | 7,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| молоко | 71,4 | 71,4 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,4 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 42,9 | 42,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,1 | 8,1 | 24,6 | 196,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупa овсяная | 0,13 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 107 | 20 | 36 | 108 | 1,21 | 1,6 | 9,08 | 30 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,43 | 0,1 | 7,1 | 0,9 | 0,9 | 0,7 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,7 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,43 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 75 | 8,7 | 56 | 0,06 | 6,4 | 1,26 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,15 | 0,13 | 28,7 | 0,09 | 0,8 | 248 | 203 | 100 | 46 | 167 | 1,35 | 37 | 10,4 | 45 |

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупy перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупy засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупy набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши и клюкве.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупa пшеничная | 30 | 30 | 3,1 | 0,3 | 18,7 | 90,1 |
| молоко | 63,6 | 63,6 | 1,7 | 1,4 | 2,8 | 30,6 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 32,4 | 32,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,8 | 5,5 | 23,2 | 162,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупa пшеничная | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 3,9 | 57 | 11 | 16 | 72 | 1,23 | 0 | 18,7 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,08 | 8,4 | 0 | 0,33 | 24 | 77 | 67 | 7,8 | 50 | 0,06 | 5,7 | 1,12 | 13 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,11 | 24,6 | 0,08 | 0,33 | 205 | 136 | 81 | 24 | 124 | 1,32 | 30 | 19,8 | 13 |

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 37,5 | 37,5 | 3,9 | 0,4 | 23,4 | 112,6 |
| молоко | 79,5 | 79,5 | 2,2 | 1,7 | 3,5 | 38,3 |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 40,5 | 40,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,2 | 6,9 | 29 | 202,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 72 | 13 | 20 | 90 | 1,53 | 0 | 23,3 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,1 | 10,5 | 0 | 0,41 | 30 | 96 | 84 | 9,7 | 62 | 0,07 | 7,2 | 1,4 | 16 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,1 | 0,14 | 30,7 | 0,1 | 0,41 | 257 | 170 | 101 | 29 | 155 | 1,64 | 37 | 24,8 | 16 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;**Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 28,6 | 28,6 | 3 | 0,3 | 17,8 | 85,8 |
| изюм | 5,8 | 5,7 | 0,1 | 0 | 3,4 | 14,4 |
| молоко | 60,6 | 60,6 | 1,7 | 1,3 | 2,6 | 29,2 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 30,9 | 30,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,8 | 5,2 | 25,5 | 168,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 3,7 | 55 | 10 | 15 | 69 | 1,17 | 0 | 17,8 | 0 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 5,1 | 39 | 4 | 2,1 | 6,4 | 0,15 | 0,1 | 0,03 | 13 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 8 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 64 | 7,4 | 47 | 0,05 | 5,5 | 1,07 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,1 | 23,6 | 0,07 | 0,31 | 201 | 169 | 81 | 24 | 124 | 1,39 | 28 | 18,9 | 26 |

Номер рецептуры: 54-14к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 35,7 | 35,7 | 3,7 | 0,4 | 22,3 | 107,2 |
| изюм | 7,3 | 7,1 | 0,2 | 0 | 4,3 | 18 |
| молоко | 75,7 | 75,7 | 2,1 | 1,7 | 3,3 | 36,5 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 38,6 | 38,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,1 | 6,7 | 31,9 | 211,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 68 | 13 | 19 | 86 | 1,46 | 0 | 22,2 | 0 |
| изюм | 0,01 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 6,4 | 49 | 5 | 2,6 | 8 | 0,19 | 0,1 | 0,04 | 17 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,99 | 0 | 0,39 | 29 | 92 | 80 | 9,2 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,33 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,13 | 29,5 | 0,09 | 0,39 | 251 | 211 | 101 | 31 | 155 | 1,76 | 35 | 23,7 | 32 |

Технология приготовления:

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;**Номер рецептуры: 54-15к-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|----------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 28,6 | 28,6 | 3 | 0,3 | 17,8 | 85,8 |
| курага | 6,1 | 5,7 | 0,3 | 0 | 2,7 | 11,9 |
| молоко | 60,6 | 60,6 | 1,7 | 1,3 | 2,6 | 29,2 |
| сахар-песок | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,2 |
| масло сливочное | 5,7 | 5,7 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 30,9 | 30,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 5 | 5,2 | 24,8 | 166,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 3,7 | 55 | 10 | 15 | 69 | 1,17 | 0 | 17,8 | 0 |
| курага | 0 | 0,01 | 20 | 0 | 0,09 | 0,7 | 81 | 8,1 | 5,2 | 7,3 | 0,16 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 8 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 64 | 7,4 | 47 | 0,05 | 5,5 | 1,07 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 15,4 | 0,07 | 0 | 0,7 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 168 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,11 | 43,4 | 0,07 | 0,4 | 196 | 211 | 85 | 28 | 125 | 1,4 | 28 | 18,9 | 12 |

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 35,7 | 35,7 | 3,7 | 0,4 | 22,3 | 107,2 |
| курага | 7,6 | 7,1 | 0,3 | 0 | 3,3 | 14,8 |
| молоко | 75,7 | 75,7 | 2,1 | 1,7 | 3,3 | 36,5 |
| сахар-песок | 2,1 | 2,1 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 38,6 | 38,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,2 | 6,7 | 30,9 | 207,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 68 | 13 | 19 | 86 | 1,46 | 0 | 22,2 | 0 |
| курага | 0,01 | 0,01 | 25 | 0 | 0,11 | 0,9 | 102 | 10 | 6,5 | 9,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,99 | 0 | 0,39 | 29 | 92 | 80 | 9,2 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,33 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 210 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 29 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,14 | 54,3 | 0,09 | 0,5 | 245 | 264 | 106 | 35 | 156 | 1,77 | 35 | 23,6 | 15 |

Технология приготовления:*Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.**Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), после промывания ошпаривают.*

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

КАША "ДРУЖБА";

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа рисовая | 9 | 9 | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 27,3 |
| крупа пшеничная | 6,6 | 6,6 | 0,7 | 0,2 | 4 | 20,6 |
| молоко | 61,2 | 61,2 | 1,7 | 1,3 | 2,7 | 29,5 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 42 | 42 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 3 | 3,5 | 14,4 | 101,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 7,5 | 0,6 | 3,9 | 12 | 0,08 | 0,1 | 1,2 | 4,5 |
| крупа пшеничная | 0,02 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 0,5 | 12 | 1,6 | 4,8 | 13 | 0,16 | 0,3 | 0,16 | 1,9 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 8,08 | 0 | 0,32 | 23 | 74 | 65 | 7,5 | 48 | 0,05 | 5,5 | 1,08 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,07 | 16,3 | 0,04 | 0,32 | 201 | 94 | 69 | 16 | 74 | 0,32 | 30 | 2,47 | 19 |

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа рисовая | 11,2 | 11,2 | 0,7 | 0,1 | 7,6 | 34,2 |
| крупа пшеничная | 8,2 | 8,2 | 0,9 | 0,2 | 5 | 25,7 |
| молоко | 76,5 | 76,5 | 2,1 | 1,7 | 3,3 | 36,9 |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 |
| масло сливочное | 3,8 | 3,8 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 52,5 | 52,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 9,3 | 0,8 | 4,9 | 15 | 0,1 | 0,2 | 1,49 | 5,6 |
| крупа пшеничная | 0,02 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0,6 | 14 | 2 | 6 | 17 | 0,19 | 0,4 | 0,2 | 2,3 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 10,1 | 0 | 0,4 | 29 | 93 | 81 | 9,3 | 60 | 0,07 | 6,9 | 1,35 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,1 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,09 | 20,4 | 0,05 | 0,4 | 252 | 118 | 87 | 20 | 93 | 0,4 | 37 | 3,07 | 23 |

Технология приготовления:

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 С), затем горячей водой (60-70 С), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;

Номер рецептуры: 54-17к-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| крупа гречневая ядрица | 80 | 80 | 9,5 | 2,3 | 41,6 | 225,1 |
| молоко | 700 | 700 | 19,1 | 15,4 | 30,6 | 337,2 |
| сахар-песок | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,3 | 29,1 |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,2 |
| соль поваренная йодированная | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 300 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 1000 | 28,7 | 24,1 | 79,6 | 649,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа гречневая ядрица | 0,25 | 0,13 | 0,96 | 0 | 0 | 1,8 | 252 | 14 | 139 | 207 | 4,66 | 2,6 | 4,01 | 18 |
| молоко | 0,2 | 0,84 | 92,4 | 0 | 3,64 | 266 | 848 | 739 | 85 | 548 | 0,61 | 63 | 12,3 | 140 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,5 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,1 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,45 | 0,98 | 120 | 0,13 | 3,64 | 563 | ### | 759 | 225 | 759 | 5,34 | 106 | 16,4 | 159 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-18к-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 80 | 80 | 5,3 | 0,7 | 53,9 | 242,9 | | | | | | | | |
| молоко | 700 | 700 | 19,1 | 15,4 | 30,6 | 337,2 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,3 | 29,1 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 300 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 1000 | 24,5 | 22,5 | 91,9 | 667,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 66 | 5,6 | 35 | 104 | 0,7 | 1,1 | 10,6 | 40 |
| молоко | 0,2 | 0,84 | 92,4 | 0 | 3,64 | 266 | 848 | 739 | 85 | 548 | 0,61 | 63 | 12,3 | 140 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,5 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,1 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,25 | 0,88 | 119 | 0,13 | 3,64 | 569 | 917 | 750 | 120 | 656 | 1,38 | 104 | 23 | 180 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

Номер рецептуры: 54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 80 | 80 | 8,3 | 0,9 | 51,3 | 246,6 |
| молоко | 700 | 700 | 19,1 | 15,4 | 30,6 | 337,2 |
| сахар-песок | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,3 | 29,1 |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,2 |
| соль поваренная йодированная | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 300 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 1000 | 27,5 | 22,7 | 89,3 | 671,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 82 | 13 | 11 | 61 | 1,11 | 1,2 | 0 | 18 |
| молоко | 0,2 | 0,84 | 92,4 | 0 | 3,64 | 266 | 848 | 739 | 85 | 548 | 0,61 | 63 | 12,3 | 140 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,5 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,1 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,3 | 0,88 | 119 | 0,13 | 3,64 | 563 | 933 | 758 | 97 | 612 | 1,79 | 104 | 12,4 | 159 |

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ;

Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа гречневая ядрица | 22,8 | 22,8 | 2,7 | 0,7 | 11,8 | 64,1 |
| молоко | 57,6 | 57,6 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,7 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,5 | 0 | 14 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 38,4 | 38,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,3 | 3,5 | 15,9 | 112,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа гречневая ядрица | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 0 | 0 | 0,5 | 72 | 4 | 40 | 59 | 1,33 | 0,8 | 1,14 | 5,2 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,6 | 0 | 0,3 | 22 | 70 | 61 | 7 | 45 | 0,05 | 5,2 | 1,01 | 12 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,11 | 14,4 | 0,03 | 0,3 | 199 | 142 | 67 | 47 | 105 | 1,4 | 30 | 2,17 | 17 |

Номер рецептуры: 54-20к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа гречневая ядрица | 28,5 | 28,5 | 3,4 | 0,8 | 14,8 | 80,2 |
| молоко | 72 | 72 | 2 | 1,6 | 3,1 | 34,7 |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 48 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 5,4 | 4,3 | 19,9 | 140,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа гречневая ядрица | 0,09 | 0,05 | 0,34 | 0 | 0 | 0,7 | 90 | 5 | 50 | 74 | 1,66 | 0,9 | 1,43 | 6,6 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,5 | 0 | 0,37 | 27 | 87 | 76 | 8,8 | 56 | 0,06 | 6,5 | 1,27 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,14 | 17,9 | 0,04 | 0,37 | 249 | 178 | 84 | 59 | 132 | 1,76 | 37 | 2,73 | 21 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ;

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа рисовая | 18,5 | 18,5 | 1,2 | 0,2 | 12,4 | 56,1 |
| молоко | 70,8 | 70,8 | 1,9 | 1,6 | 3,1 | 34,1 |
| сахар-песок | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,6 | 6,5 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,5 | 0 | 14 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 34,8 | 34,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 3,1 | 3,3 | 17,1 | 110,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | 15 | 1,3 | 8 | 24 | 0,16 | 0,3 | 2,46 | 9,2 |
| молоко | 0,02 | 0,08 | 9,35 | 0 | 0,37 | 27 | 86 | 75 | 8,6 | 55 | 0,06 | 6,4 | 1,25 | 14 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,09 | 15,8 | 0,03 | 0,37 | 205 | 102 | 79 | 17 | 81 | 0,24 | 31 | 3,73 | 23 |

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|----------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа рисовая | 23,1 | 23,1 | 1,5 | 0,2 | 15,6 | 70,1 |
| молоко | 88,5 | 88,5 | 2,4 | 1,9 | 3,9 | 42,6 |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 43,5 | 43,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 19 | 1,6 | 10 | 30 | 0,2 | 0,3 | 3,07 | 12 |
| молоко | 0,03 | 0,11 | 11,7 | 0 | 0,46 | 34 | 107 | 93 | 11 | 69 | 0,08 | 8 | 1,56 | 18 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,12 | 19,8 | 0,04 | 0,46 | 257 | 127 | 98 | 21 | 101 | 0,32 | 38 | 4,66 | 29 |

Технология приготовления:

Рисовую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – белый; вкус и запах – каши и масла.

3.4 ГАРНИРЫ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ;

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 40,8 | 40,8 | 4,2 | 0,5 | 26,2 | 125,8 |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 244,8 | 244,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 4,3 | 3,9 | 26,2 | 157,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|----------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 42 | 6,8 | 5,7 | 31 | 0,57 | 0,6 | 0 | 9,4 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,02 | 14,7 | 0,07 | 0 | 119 | 43 | 9,3 | 5,8 | 33 | 0,58 | 17 | 0,05 | 9,5 |

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 51 | 51 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 157,2 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 306 | 306 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|----------|---|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 52 | 8,5 | 7,1 | 39 | 0,71 | 0,8 | 0 | 12 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,7 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149 | 54 | 12 | 7,2 | 41 | 0,73 | 21 | 0,06 | 12 |

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 29,4 | 29,4 | 3,0 | 0,3 | 18,9 | 90,7 |
| горошек зеленый консерв. | 7,5 | 6,6 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| томатное пюре | 7,2 | 7,2 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| морковь | 21,0 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,0 | 5,2 |
| укроп | 0,7 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| масло сливочное | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 41,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 176,4 | 176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 3,8 | 4,9 | 21,2 | 144,6 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 30 | 4,9 | 4,1 | 22 | 0,41 | 0,4 | 0 | 6,8 |
| горошек зеленый консерв. | 0,01 | 0 | 1,99 | 0 | 0,26 | 18 | 5,5 | 1,2 | 1,2 | 3,6 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 8,64 | 0 | 0,75 | 0,5 | 40 | 1,3 | 2,9 | 4,4 | 0,13 | 0 | 0,05 | 0 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 202 | 0 | 0,34 | 2,7 | 28 | 4 | 5,6 | 8 | 0,1 | 0,8 | 0,02 | 9,2 |
| укроп | 0 | 0 | 2,88 | 0 | 0,26 | 0,2 | 1,8 | 1,3 | 0,4 | 0,5 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,4 | 0,1 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,02 | 235 | 0,1 | 1,61 | 141 | 107 | 15 | 14 | 41 | 0,71 | 17 | 0,22 | 16 |

Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 36,8 | 36,8 | 3,8 | 0,4 | 23,6 | 113,4 |
| горошек зеленый консерв. | 9,4 | 8,3 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 |
| томатное пюре | 9 | 9 | 0,3 | 0 | 1 | 5,1 |
| морковь | 26,2 | 21 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,5 |
| укроп | 0,9 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,3 |
| масло сливочное | 9 | 9 | 0,1 | 5,7 | 0,1 | 52,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 220,5 | 220,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 4,7 | 6,1 | 26,5 | 180,8 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 37,6 | 6,2 | 5,1 | 28 | 0,51 | 0,6 | 0 | 8,5 |
| горошек зеленый консерв. | 0,01 | 0 | 2,49 | 0 | 0,33 | 23 | 6,82 | 1,5 | 1,5 | 4,5 | 0,05 | 0 | 0,09 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 10,8 | 0 | 0,94 | 0,7 | 50,1 | 1,6 | 3,6 | 5,5 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 252 | 0 | 0,42 | 3,4 | 34,9 | 5 | 6,9 | 10 | 0,13 | 1,1 | 0,02 | 12 |
| укроп | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0,32 | 0,3 | 2,22 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 24,3 | 0,12 | 0 | 1 | 2,24 | 1,9 | 0 | 2,4 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,03 | 293 | 0,12 | 2,01 | 176 | 134 | 19 | 18 | 51 | 0,89 | 22 | 0,27 | 20 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут.

Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до температуры 90 градусов Цельсия, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга; овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 35,7 | 35,7 | 3,7 | 0,4 | 22,9 | 110 |
| сыр российский | 12,5 | 12 | 2,6 | 3,1 | 0 | 38,5 |
| масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 0 | 1,9 | 0 | 17,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 78,6 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 6,3 | 5,4 | 22,9 | 166,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 36 | 6 | 5 | 27 | 0,5 | 0,5 | 0 | 8,2 |
| сыр российский | 0 | 0,03 | 18,7 | 0,11 | 0,03 | 74 | 8,8 | 93 | 3,7 | 52 | 0,1 | 0 | 1,53 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,21 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,04 | 26,9 | 0,15 | 0,03 | 193 | 46 | 101 | 8,7 | 80 | 0,62 | 17 | 1,55 | 8,3 |

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| макаронные изделия | 44,6 | 44,6 | 4,6 | 0,5 | 28,6 | 137,5 |
| сыр российский | 15,6 | 15 | 3,3 | 3,9 | 0 | 48,1 |
| масло сливочное | 3,8 | 3,8 | 0 | 2,4 | 0 | 22,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 98,2 | 98,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1 | 45,5 | 7,5 | 6,2 | 34 | 0,62 | 0,7 | 0 | 10 |
| сыр российский | 0 | 0,04 | 23,4 | 0,14 | 0,04 | 92 | 11 | 116 | 4,6 | 65 | 0,13 | 0 | 1,91 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,3 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,95 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 33,7 | 0,19 | 0,04 | 241 | 57,5 | 126 | 11 | 100 | 0,77 | 21 | 1,94 | 10 |

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла и сыра.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа гречневая ядрица | 55,2 | 55,2 | 6,6 | 1,6 | 28,7 | 155,3 |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 81,6 | 81,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 6,6 | 5,0 | 28,8 | 187,0 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|----------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа гречневая ядрица | 0,17 | 0,09 | 0,66 | 0 | 0 | 1,3 | 174 | 9,7 | 96 | 143 | 3,22 | 1,8 | 2,77 | 13 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,17 | 0,1 | 15,4 | 0,07 | 0 | 120 | 175 | 12 | 96 | 145 | 3,23 | 18 | 2,82 | 13 |

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа гречневая ядрица | 69 | 69 | 8,2 | 2 | 35,9 | 194,1 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 102 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа гречневая ядрица | 0,21 | 0,11 | 0,83 | 0 | 0 | 1,6 | 218 | 12 | 120 | 179 | 4,02 | 2,3 | 3,46 | 16 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

Номер рецептуры: 54-5г-2020(от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа перловая | 41,4 | 41,4 | 4,9 | 1,2 | 21,5 | 116,5 |
| масло сливочное | 4,1 | 4,1 | 0,1 | 2,6 | 0,1 | 23,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 61,2 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 5,0 | 3,78 | 21,6 | 140,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа перловая | 0,13 | 0,07 | 0,5 | 0 | 0 | 0,9 | 131 | 7,3 | 72 | 107 | 2,41 | 1,4 | 2,08 | 9,5 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 11 | 0,05 | 0 | 0,5 | 1 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,13 | 0,07 | 11,5 | 0,05 | 0 | 90 | 132 | 9,1 | 72 | 109 | 2,42 | 13 | 2,11 | 9,6 |

Номер рецептуры: 54-5г-2020(от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа перловая | 51,8 | 51,8 | 6,2 | 1,5 | 26,9 | 145,6 |
| масло сливочное | 5,1 | 5,1 | 0,1 | 3,2 | 0,1 | 29,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 76,5 | 76,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,2 | 4,7 | 27 | 175,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа перловая | 0,16 | 0,08 | 0,62 | 0 | 0 | 1,2 | 163 | 9,1 | 90 | 134 | 3,02 | 1,7 | 2,6 | 12 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 13,8 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 110 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 15 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,16 | 0,09 | 14,4 | 0,07 | 0 | 112 | 165 | 11 | 90 | 136 | 3,03 | 17 | 2,64 | 12 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100° С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

РИС ОТВАРНОЙ;

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа рисовая | 43,2 | 43,2 | 2,9 | 0,4 | 29,1 | 131,1 |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 259,2 | 259,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 3,0 | 3,8 | 29,2 | 162,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 3,9 | 36 | 3 | 19 | 56 | 0,38 | 0,6 | 5,74 | 22 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 14,7 | 0,07 | 0 | 122 | 37 | 5,5 | 19 | 58 | 0,39 | 17 | 5,79 | 22 |

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа рисовая | 54 | 54 | 3,6 | 0,5 | 36,4 | 163,9 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 324 | 324 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|-------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4,9 | 44,8 | 3,8 | 23 | 70 | 0,47 | 0,8 | 7,18 | 27 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 153 | 46,6 | 6,9 | 24 | 73 | 0,49 | 21 | 7,24 | 27 |

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;

Номер рецептуры: 54-7г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа рисовая | 41,4 | 41,4 | 2,7 | 0,4 | 27,9 | 125,8 |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 211,1 | 211,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 2,8 | 3,8 | 28 | 157,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 34 | 2,9 | 18 | 54 | 0,36 | 0,6 | 5,5 | 21 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,02 | 14,7 | 0,07 | 0 | 122 | 36 | 5,4 | 18 | 56 | 0,38 | 17 | 5,55 | 21 |

Номер рецептуры: 54-7г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа рисовая | 51,8 | 51,8 | 3,4 | 0,5 | 34,9 | 157,3 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 263,9 | 263,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|-------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4,7 | 43 | 3,7 | 23 | 68 | 0,45 | 0,7 | 6,88 | 26 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 153 | 44,7 | 6,7 | 23 | 70 | 0,47 | 21 | 6,94 | 26 |

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 142,4 | 126 | 2,2 | 0,1 | 5,4 | 31,1 |
| морковь | 6 | 4,8 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| лук репчатый | 8,2 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,6 |
| петрушка (зелень) | 2,7 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| сахар-песок | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 3,3 | 13,0 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| томатное пюре | 9,6 | 9,6 | 0,3 | 0 | 1,0 | 5,4 |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 163,8 | 163,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 3,0 | 3,5 | 11,7 | 90,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,04 | 2,26 | 0 | 22,7 | 12 | 314 | 53 | 18 | 34 | 0,66 | 3,8 | 0,34 | 13 |
| морковь | 0 | 0 | 57,6 | 0 | 0,1 | 0,8 | 8 | 1,1 | 1,6 | 2,3 | 0,03 | 0,2 | 0,01 | 2,6 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,29 | 0,2 | 10 | 2 | 0,9 | 3,6 | 0,05 | 0,2 | 0,03 | 2,2 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 13,7 | 0 | 1,44 | 0,6 | 16 | 5,2 | 1,8 | 2 | 0,04 | 0,1 | 0 | 5,5 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 1,1 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,3 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 11,5 | 0 | 1 | 0,7 | 53 | 1,7 | 3,8 | 5,8 | 0,17 | 0 | 0,06 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,05 | 99,8 | 0,07 | 25,5 | 133 | 404 | 66 | 26 | 51 | 0,98 | 20 | 0,56 | 23 |

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 178 | 157,5 | 2,7 | 0,1 | 6,7 | 38,9 | | | | | | | | |
| морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10,2 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 3,4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 4,1 | 16,3 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 12 | 12 | 0,4 | 0 | 1,3 | 6,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 204,8 | 204,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,83 | 0 | 28,4 | 16 | 392 | 67 | 22 | 42 | 0,82 | 4,7 | 0,42 | 16 |
| морковь | 0 | 0 | 72 | 0 | 0,12 | 1 | 10 | 1,4 | 2 | 2,9 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,3 | 13 | 2,5 | 1,1 | 4,5 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,8 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17,1 | 0 | 1,8 | 0,8 | 20 | 6,5 | 2,2 | 2,5 | 0,05 | 0,1 | 0 | 6,9 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,3 | 0,3 | 1,4 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 14,4 | 0 | 1,25 | 0,9 | 67 | 2,1 | 4,8 | 7,3 | 0,21 | 0 | 0,07 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,7 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,06 | 125 | 0,09 | 31,9 | 166 | 506 | 82 | 32 | 63 | 1,23 | 25 | 0,7 | 29 |

Технология приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, сырую петрушку, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом-пюре до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют йодированной солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус: кисло-сладкий; запах: присущий входящим в состав продуктам.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| репа | 24 | 19,2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,6 |
| картофель | 52,2 | 38,4 | 0,7 | 0,2 | 5,7 | 26,9 |
| сметана | 18 | 18 | 0,4 | 2,4 | 0,6 | 25,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| капуста белокочанная | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,0 | 5,9 |
| лук репчатый | 12 | 9,6 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| морковь | 24 | 19,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| масло сливочное | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,6 | 0 | 5,3 |
| масло подсолнечное | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,8 | 0 | 25,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 19,7 | 19,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 2,2 | 5,9 | 10,9 | 106,7 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | репа | 0,01 | 0,01 | 1,96 | 0 | 1,54 | 2,5 | 38 | 8,3 | 2,8 | 5,7 | 0,15 | 0,1 | 0,12 |
| картофель | 0,03 | 0,02 | 0,69 | 0 | 3,07 | 1,5 | 181 | 3,4 | 7,7 | 19 | 0,3 | 1,9 | 0,09 | 12 |
| сметана | 0 | 0,02 | 11,6 | 0 | 0,03 | 5,5 | 17 | 14 | 1,4 | 9,4 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 2,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,43 | 0 | 4,32 | 2,4 | 60 | 10 | 3,3 | 6,5 | 0,13 | 0,7 | 0,06 | 2,4 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,38 | 0,3 | 14 | 2,6 | 1,2 | 4,8 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 3 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 230 | 0 | 0,38 | 3,1 | 32 | 4,6 | 6,3 | 9,2 | 0,12 | 1 | 0,02 | 11 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 2,44 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,02 | 19 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,06 | 247 | 0,01 | 9,73 | 156 | 343 | 45 | 23 | 56 | 0,82 | 25 | 0,45 | 33 |

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| репа | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7 |
| картофель | 65,3 | 48 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,6 |
| сметана | 22,5 | 22,5 | 0,5 | 3 | 0,7 | 31,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| капуста белокочанная | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,3 | 7,4 |
| лук репчатый | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| морковь | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,4 |
| масло сливочное | 1,1 | 1,1 | 0 | 0,7 | 0 | 6,6 |
| масло подсолнечное | 4 | 4 | 0 | 3,5 | 0 | 31,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 24,6 | 24,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| репа | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,92 | 3,1 | 47,4 | 10 | 3,6 | 7,1 | 0,19 | 0,1 | 0,15 | 2,9 |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,86 | 0 | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | 2,4 | 0,11 | 14 |
| сметана | 0 | 0,02 | 14,5 | 0 | 0,04 | 6,8 | 21,7 | 17 | 1,8 | 12 | 0,04 | 2 | 0,08 | 3,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,14 | 0,2 | 0,2 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,3 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | 5,4 | 3 | 74,7 | 13 | 4,2 | 8,1 | 0,16 | 0,9 | 0,08 | 3 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,4 | 17,4 | 3,3 | 1,5 | 6,1 | 0,08 | 0,4 | 0,05 | 3,7 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288 | 0 | 0,48 | 3,8 | 39,8 | 5,7 | 7,9 | 11 | 0,15 | 1,2 | 0,02 | 13 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,05 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,28 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,08 | 309 | 0,01 | 12,2 | 169 | 429 | 56 | 29 | 70 | 1,02 | 27 | 0,56 | 41 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

В подготовленную посуду закладывают припущенную морковь, капусту, бланшированный лук, картофель, репу, заливают сметанным соусом из расчета 45 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-1соус-2020) и тушат 15-20 минут, добавляют соль и доводят до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ;

Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 145,3 | 106,8 | 2 | 0,4 | 15,8 | 74,8 | | | | | | | | |
| молоко | 36 | 36 | 1,0 | 0,8 | 1,6 | 17,4 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 18,3 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 3,6 | 4,5 | 21,3 | 139,0 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,1 | 0,06 | 1,92 | 0 | 8,54 | 4,1 | 503 | 9,4 | 21 | 54 | 0,84 | 5,3 | 0,25 | 32 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 4,75 | 0 | 0,18 | 14 | 44 | 38 | 4,4 | 28 | 0,03 | 3,2 | 0,63 | 7,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,1 | 1 | 0,8 | 4,5 | 0,06 | 0,1 | 0,32 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,10 | 6,67 | 0 | 8,73 | 136 | 553 | 50 | 27 | 87 | 0,94 | 25 | 1,2 | 41 |

Номер рецептуры: 54-10г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 181,6 | 133,5 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 93,5 |
| молоко | 45 | 45 | 1,2 | 1 | 2 | 21,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 7,5 | 7,5 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,9 |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 4,5 | 5,6 | 26,6 | 173,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,12 | 0,07 | 2,4 | 0 | 10,7 | 5,1 | 629 | 12 | 27 | 67 | 1,05 | 6,7 | 0,31 | 40 |
| молоко | 0,01 | 0,05 | 5,94 | 0 | 0,23 | 17 | 55 | 48 | 5,5 | 35 | 0,04 | 4,1 | 0,79 | 9 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,6 | 1,2 | 1 | 5,6 | 0,08 | 0,1 | 0,4 | 1,7 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,12 | 8,34 | 0 | 10,9 | 169 | 692 | 62 | 33 | 109 | 1,18 | 31 | 1,5 | 51 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную муку на растительном масле пассеровку, и, помешивая, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки картофеля должна сохраниться; консистенция - рыхлая, картофель частично разварен; вкус и запах - отварного картофеля и кипяченого молока.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ;

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 137,1 | 100,8 | 1,9 | 0,3 | 15,0 | 70,6 |
| молоко | 19,2 | 19,2 | 0,6 | 0,4 | 0,8 | 9,3 |
| масло сливочное | 5,4 | 5,4 | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,82 | 0 | 8,06 | 3,8 | 475 | 8,9 | 20 | 51 | 0,79 | 5 | 0,24 | 30 |
| молоко | 0,01 | 0,02 | 2,54 | 0 | 0,1 | 7,3 | 23 | 20 | 2,3 | 15 | 0,02 | 1,7 | 0,34 | 3,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,10 | 0,09 | 19 | 0,07 | 8,16 | 129 | 500 | 32 | 23 | 68 | 0,82 | 23 | 0,62 | 34 |

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 171,4 | 126 | 2,4 | 0,4 | 18,7 | 88,2 |
| молоко | 24 | 24 | 0,7 | 0,5 | 1 | 11,6 |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,11 | 0,07 | 2,27 | 0 | 10,1 | 4,8 | 594 | 11 | 25 | 64 | 0,99 | 6,3 | 0,3 | 38 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,17 | 0 | 0,12 | 9,1 | 29 | 25 | 2,9 | 19 | 0,02 | 2,2 | 0,42 | 4,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,7 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Порцию доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ;**Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 146,7 | 117,3 | 2,0 | 0,1 | 5,0 | 29,0 |
| яйцо куриное | 16,1 | 14,7 | 1,8 | 1,5 | 0,1 | 20,8 |
| крупа манная | 11 | 11 | 1,1 | 0,1 | 7,04 | 33,4 |
| молоко | 22 | 22 | 0,6 | 0,5 | 1,0 | 10,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 8,8 | 8,8 | 0,9 | 0,1 | 5,6 | 26,8 |
| масло сливочное | 3,7 | 3,7 | 0 | 2,3 | 0,1 | 21,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 59,3×3 | | | | |
| Выход: | | 110 | 6,9 | 5,0 | 20,4 | 154,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,04 | 2,11 | 0 | 21,1 | 12 | 292 | 50 | 16 | 32 | 0,62 | 3,5 | 0,31 | 12 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 22,9 | 0,32 | 0 | 15 | 17 | 7,1 | 1,5 | 25 | 0,32 | 2,9 | 3,96 | 8,1 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 12 | 1,9 | 1,7 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0 | 2,2 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 2,9 | 0 | 0,12 | 8,4 | 27 | 23 | 2,7 | 17 | 0,02 | 2 | 0,39 | 4,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,9 | 1,4 | 1,2 | 6,6 | 0,1 | 0,1 | 0,46 | 1,9 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9,9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 108 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 15 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,13 | 41,2 | 0,41 | 23,2 | 157 | 390 | 93 | 26 | 97 | 1,26 | 25 | 5,62 | 31 |

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 200 | 160 | 2,7 | 0,1 | 6,8 | 39,5 |
| яйцо куриное | 22 | 20 | 2,4 | 2 | 0,1 | 28,3 |
| крупа манная | 15 | 15 | 1,5 | 0,1 | 9,6 | 45,5 |
| молоко | 30 | 30 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 12 | 12 | 1,2 | 0,1 | 7,6 | 36,6 |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 80,8*3 | | | | |
| Выход: | | 150 | 8,6 | 6,2 | 25,5 | 193,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,88 | 0 | 28,8 | 16 | 398 | 68 | 22 | 43 | 0,84 | 4,8 | 0,42 | 16 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,07 | 31,2 | 0,44 | 0 | 20 | 23 | 9,7 | 2,1 | 33 | 0,43 | 4 | 5,4 | 11 |
| крупа манная | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 16 | 2,6 | 2,4 | 11 | 0,13 | 0 | 0 | 3 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 3,96 | 0 | 0,16 | 11 | 36 | 32 | 3,7 | 23 | 0,03 | 2,7 | 0,53 | 6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 12 | 1,9 | 1,7 | 9 | 0,13 | 0,2 | 0,63 | 2,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,16 | 51,5 | 0,51 | 29 | 196 | 488 | 116 | 32 | 122 | 1,58 | 32 | 7,02 | 39 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, мелко рубят или нарезают тонкой соломкой, припускают в молоке с маслом до полуготовности, затем всыпают манную крупу и варят, помешивая 10 минут, охлаждают до 40-50 градусов.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с капустой, добавляют соль, вымешивают и дозируют котлеты по 2 шт. на порцию (по 75 г.), панируют в муке и формуют.

Готовые полуфабрикаты запекают до готовности в жарочном шкафу (или пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия в течение 10 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная с румяной корочкой; консистенция- пышная; цвет, вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| брокколи | 48 | 38,4 | 1,0 | 0,2 | 1,4 | 10,9 | | | | | | | | |
| микрорезель (проростки) люцер | 6 | 4,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,04 | | | | | | | | |
| сыр российский | 8,7 | 8,4 | 1,8 | 2,2 | 0 | 27,0 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 26,4 | 24 | 2,9 | 2,4 | 0,2 | 33,9 | | | | | | | | |
| картофель | 65,3 | 48 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,6 | | | | | | | | |
| молоко | 24 | 24 | 0,6 | 0,6 | 1,0 | 11,6 | | | | | | | | |
| перец зеленый | 36 | 28,8 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,8 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 7,8 | 5,4 | 11,0 | 124,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| брокколи | 0,02 | 0,03 | 7,14 | 0 | 13,7 | 9,6 | 101 | 16 | 7 | 22 | 0,24 | 5,8 | 0,85 | 0 |
| микрорезель (проростки) люцер | 0 | 0,01 | 0,23 | 0 | 0,16 | 0,2 | 3,1 | 1,4 | 1,1 | 2,9 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0 |
| сыр российский | 0 | 0,02 | 13,1 | 0,08 | 0,02 | 52 | 6,1 | 65 | 2,6 | 37 | 0,07 | 0 | 1,07 | 0 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,09 | 37,4 | 0,53 | 0 | 24 | 28 | 12 | 2,5 | 40 | 0,52 | 4,8 | 6,48 | 13 |
| картофель | 0,04 | 0,02 | 0,86 | 0 | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | 2,4 | 0,11 | 14 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,17 | 0 | 0,13 | 9,1 | 29 | 25 | 2,9 | 19 | 0,02 | 2,2 | 0,42 | 4,8 |
| перец зеленый | 0,02 | 0,02 | 43,2 | 0 | 23 | 0,4 | 39 | 2 | 1,8 | 4 | 0,13 | 0 | 0 | 0,6 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,10 | 0,23 | 105 | 0,61 | 40,9 | 215 | 432 | 127 | 28 | 149 | 1,41 | 31 | 8,96 | 33 |

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| брокколи | 60 | 48 | 1,3 | 0,2 | 1,7 | 13,6 | | | | | | | | |
| микрорезель (проростки) люцер | 7,5 | 6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,3 | | | | | | | | |
| сыр российский | 10,9 | 10,5 | 2,3 | 2,7 | 0 | 33,7 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 33 | 30 | 3,6 | 3 | 0,2 | 42,4 | | | | | | | | |
| картофель | 81,6 | 60 | 1,1 | 0,2 | 8,9 | 42 | | | | | | | | |
| молоко | 30 | 30 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,5 | | | | | | | | |
| перец зеленый | 45 | 36 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 9,7 | 6,8 | 13,7 | 156 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| брокколи | 0,02 | 0,04 | 8,93 | 0 | 17,1 | 12 | 126 | 20 | 8,8 | 28 | 0,3 | 7,2 | 1,06 | 0 |
| микрорезель (проростки) люцер | 0 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,2 | 0,3 | 3,9 | 1,7 | 1,4 | 3,7 | 0,05 | 0 | 0,03 | 0 |
| сыр российский | 0 | 0,03 | 16,4 | 0,1 | 0,03 | 65 | 7,7 | 81 | 3,2 | 46 | 0,09 | 0 | 1,34 | 0 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,11 | 46,8 | 0,66 | 0 | 31 | 35 | 15 | 3,1 | 50 | 0,65 | 6 | 8,1 | 17 |
| картофель | 0,05 | 0,03 | 1,08 | 0 | 4,8 | 2,3 | 283 | 5,3 | 12 | 30 | 0,47 | 3 | 0,14 | 18 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 3,96 | 0 | 0,16 | 11 | 36 | 32 | 3,7 | 23 | 0,03 | 2,7 | 0,53 | 6 |
| перец зеленый | 0,02 | 0,03 | 54 | 0 | 28,8 | 0,6 | 49 | 2,5 | 2,2 | 5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,7 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,29 | 131 | 0,76 | 51,1 | 269 | 540 | 158 | 34 | 186 | 1,76 | 39 | 11,2 | 41 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают на кубики 5-7 мм.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную капусту шинкуют на кубики размером 2-3 мм.

Перец перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаглов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм.

Обработанные овощи запекают на смазанном масле противне при 180 С.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко, соль и проростки, перемешивают и взбивают до образования пены.

На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Дать остыть не менее 10 мин.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, без трещин; консистенция – мягкая, сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с овощами.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК**Номер рецептуры: 54-14г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| морковь | 45,7 | 36,5 | 0,5 | 0 | 2,3 | 11,3 | | | | | | | | |
| яблоко | 41,3 | 36,5 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 14,7 | | | | | | | | |
| вода | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 26 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,01 | 0,02 | 438 | 0 | 0,73 | 5,8 | 61 | 8,7 | 12 | 17 | 0,22 | 1,8 | 0,03 | 20 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,09 | 0 | 1,46 | 7,2 | 84 | 5,1 | 2,9 | 3,5 | 0,7 | 0,7 | 0,09 | 2,9 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,03 | 439 | 0 | 2,19 | 13 | 145 | 14 | 15 | 21 | 0,92 | 2,6 | 0,13 | 23 |

Номер рецептуры: 54-14г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| морковь | 68,5 | 54,8 | 0,7 | 0 | 3,4 | 16,9 | | | | | | | | |
| яблоко | 61,9 | 54,8 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,1 | | | | | | | | |
| вода | 75 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 39 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,02 | 0,03 | 658 | 0 | 1,1 | 8,8 | 91 | 13 | 18 | 26 | 0,33 | 2,7 | 0,05 | 30 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,64 | 0 | 2,19 | 11 | 126 | 7,7 | 4,3 | 5,2 | 1,05 | 1,1 | 0,14 | 4,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,04 | 659 | 0 | 3,29 | 20 | 217 | 21 | 22 | 31 | 1,38 | 3,8 | 0,19 | 35 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, нарезают мелкими дольками.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают на 4-6 частей.

Морковь и яблоки пассеруют с добавлением воды.

Морковь и яблоки соединяют, перетирают, перемешивают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат яблок и моркови; консистенция – однородная.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

Номер рецептуры: 54-15г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста цветная | 162 | 129,6 | 3,0 | 0,3 | 5,0 | 35,0 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 3,0 | 3,5 | 5,0 | 63,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста цветная | 0,1 | 0,1 | 2,34 | 0 | 36,3 | 9,8 | 226 | 30 | 19 | 58 | 1,58 | 3,9 | 0,69 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,1 | 0,1 | 2,34 | 0 | 36,3 | 128 | 226 | 31 | 19 | 58 | 1,58 | 20 | 0,69 | 1,3 |

Номер рецептуры: 54-15г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста цветная | 202,5 | 162 | 3,8 | 0,4 | 6,2 | 43,8 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста цветная | 0,12 | 0,13 | 2,92 | 0 | 45,4 | 12 | 282 | 37 | 24 | 72 | 1,97 | 4,9 | 0,86 | 1,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,13 | 2,92 | 0 | 45,4 | 159 | 282 | 39 | 24 | 72 | 1,98 | 25 | 0,86 | 1,6 |

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Подготовленную цветную капусту припускают в кипяченой воде с добавлением растительного масла. Добавляют соль и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – капуста сохраняет форму; консистенция капусты – мягкая, сочная; цвет – кремовый; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ**Номер рецептуры: 54-16г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 46,8 | 46,8 | 5,0 | 1,4 | 28,3 | 145,8 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 82,8 | 82,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 5,1 | 5,2 | 28,4 | 180,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-----------|-------------|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,14 | 0,02 | 0,84 | 0 | 0 | 3,6 | 82 | 11 | 34 | 95 | 1,1 | 2,1 | 1,11 | 13 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,02 | 17 | 0,08 | 0 | 122 | 83 | 14 | 34 | 97 | 1,11 | 18 | 1,17 | 13 |

Номер рецептуры: 54-16г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крупа пшеничная | 58,5 | 58,5 | 6,3 | 1,7 | 35,4 | 182,2 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 103,5 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|----------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа пшеничная | 0,18 | 0,02 | 1,05 | 0 | 0 | 4,5 | 102 | 14 | 42 | 119 | 1,37 | 2,6 | 1,39 | 16 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,18 | 0,03 | 21,3 | 0,1 | 0 | 152 | 104 | 17 | 42 | 121 | 1,39 | 23 | 1,46 | 17 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100° С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ**Номер рецептуры: 54-17г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| фасоль | 58,2 | 58,2 | 11,5 | 1,0 | 24,9 | 154,9 |
| петрушка (зелень) | 2,7 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 11,6 | 1,0 | 25,0 | 155,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| фасоль | 0,21 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 18 | 532 | 77 | 52 | 243 | 2,99 | 7 | 12,8 | 26 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 13,7 | 0 | 1,44 | 0,6 | 16 | 5,2 | 1,8 | 2 | 0,04 | 0,1 | 0 | 5,5 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,21 | 0,08 | 13,7 | 0 | 1,44 | 136 | 548 | 83 | 54 | 245 | 3,04 | 23 | 12,8 | 31 |

Номер рецептуры: 54-17г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| фасоль | 72,8 | 72,8 | 14,4 | 1,3 | 31,1 | 193,6 |
| петрушка (зелень) | 3,4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|----------|------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| фасоль | 0,26 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 22 | 665 | 96 | 65 | 304 | 3,74 | 8,8 | 16 | 32 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17,1 | 0 | 1,8 | 0,8 | 20 | 6,5 | 2,2 | 2,5 | 0,05 | 0,1 | 0 | 6,9 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,26 | 0,1 | 17,1 | 0 | 1,8 | 170 | 685 | 104 | 68 | 307 | 3,8 | 29 | 16 | 39 |

Технология приготовления:*Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.**Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.**Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.**Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.**Температура подачи: не менее 65 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:** *масса однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.*

МАКАРОНЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ**Номер рецептуры: 54-18г-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|------------|------------|----------|-------------|-----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| макаронные изделия безглютеновые | 41,6 | 41,6 | 2,8 | 0,6 | 27,4 | 126 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 4 | 4 | 0 | 3,5 | 0 | 31,7 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 247,2 | 247,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 2,8 | 4,1 | 27,4 | 157,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия безглютеновые | 0,12 | 0,04 | 8,24 | 0 | 0 | 56 | 8,6 | 2,6 | 2,2 | 8,7 | 0,22 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,04 | 8,24 | 0 | 0 | 174 | 8,7 | 3,9 | 2,2 | 9 | 0,22 | 16 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-18г-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| макаронные изделия безглютеновые | 52 | 52 | 3,5 | 0,7 | 34,3 | 157,5 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 309 | 309 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия безглютеновые | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0 | 70 | 11 | 3,2 | 2,7 | 11 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0 | 217 | 11 | 4,8 | 2,8 | 11 | 0,28 | 20 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растительным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом масла.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ**Номер рецептуры: 54-19г-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 154 | 123,2 | 2,1 | 0,1 | 5,3 | 30,4 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 8 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | | | | | | | | |
| морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| томат | 8 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 24 | 24 | 0 | 21,1 | 0 | 189,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 2,3 | 21,2 | 6,5 | 226,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,04 | 2,22 | 0 | 22,2 | 12 | 307 | 52 | 17 | 33 | 0,64 | 3,7 | 0,33 | 12 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,2 | 9,3 | 1,7 | 0,8 | 3,2 | 0,05 | 0,2 | 0,03 | 2 |
| морковь | 0 | 0,01 | 96 | 0 | 0,16 | 1,3 | 13 | 1,9 | 2,6 | 3,8 | 0,05 | 0,4 | 0,01 | 4,4 |
| томат | 0 | 0 | 5,1 | 0 | 0,64 | 0,1 | 15 | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 0,05 | 0,1 | 0,02 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,05 | 103 | 0 | 23,2 | 131 | 345 | 58 | 22 | 42 | 0,79 | 20 | 0,39 | 20 |

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 192,5 | 154 | 2,6 | 0,1 | 6,6 | 38 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 | | | | | | | | |
| морковь | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | | | | | | | | |
| томат | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 30 | 30 | 0 | 26,4 | 0 | 237,4 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 283 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,77 | 0 | 27,7 | 15 | 383 | 65 | 21 | 42 | 0,8 | 4,6 | 0,41 | 15 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,32 | 0,2 | 12 | 2,2 | 1 | 4 | 0,06 | 0,2 | 0,04 | 2,5 |
| морковь | 0 | 0,01 | 120 | 0 | 0,2 | 1,6 | 17 | 2,4 | 3,3 | 4,8 | 0,06 | 0,5 | 0,01 | 5,5 |
| томат | 0 | 0 | 6,38 | 0 | 0,8 | 0,2 | 19 | 1 | 1,4 | 1,8 | 0,06 | 0,2 | 0,03 | 1,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,06 | 129 | 0 | 29 | 164 | 431 | 72 | 27 | 53 | 0,99 | 26 | 0,49 | 25 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Помидоры перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут, вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; вкус, запах: присущий входящим в состав продуктам.

ГОРОШНИЦА

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горох | 60 | 60 | 11,6 | 1,0 | 27,0 | 163,8 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 123,2 | 123,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 11,6 | 1,0 | 27,0 | 163,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горох | 0,35 | 0,07 | 0,72 | 0 | 0 | 15 | 435 | 61 | 56 | 172 | 3,55 | 3,1 | 6,92 | 18 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,35 | 0,07 | 0,72 | 0 | 0 | 133 | 435 | 62 | 56 | 172 | 3,56 | 19 | 6,92 | 18 |

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горох | 75 | 75 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 154 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горох | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 0 | 0 | 19 | 543 | 76 | 70 | 215 | 4,44 | 3,8 | 8,65 | 23 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 0 | 0 | 166 | 543 | 78 | 70 | 215 | 4,45 | 24 | 8,65 | 23 |

Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (прохладном месте) в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягким (допускается разваривание гороха), варку прекращают, отвар сливают, добавляют йодированную соль. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: часть зерен разварена часть целая, не допускается в блюде содержание твердых зерен; консистенция: мягкая; цвет: желтый; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

БУЛГУР ОТВАРНОЙ

Номер рецептуры: 54-22г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|----------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| булгур | 48 | 48 | 5,5 | 0,6 | 27,7 | 137,9 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,6 | 0,1 | 23,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 96 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 5,5 | 3,1 | 27,8 | 161,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| булгур | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 163 | 15 | 68 | 125 | 1,02 | 0 | 0,97 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,8 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,04 | 10,8 | 0,06 | 0 | 124 | 164 | 17 | 69 | 127 | 1,04 | 16 | 1 | 0,1 |

Номер рецептуры: 54-22г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| булгур | 60 | 60 | 6,9 | 0,7 | 34,6 | 172,4 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 6,9 | 3,9 | 34,7 | 201,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| булгур | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 204 | 18 | 86 | 157 | 1,28 | 0 | 1,21 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,25 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,05 | 13,5 | 0,07 | 0 | 155 | 205 | 21 | 86 | 158 | 1,3 | 20 | 1,25 | 0,1 |

Технология приготовления:

Булгур перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении до готовности.

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция: мягкая; цвет: желтый; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

ТЫКВА ОТВАРНАЯ**Номер рецептуры: 54-23г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| тыква | 181,5 | 145,2 | 1,4 | 0,1 | 5,8 | 29,9 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,6 | 0 | 23,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 1,4 | 2,7 | 5,8 | 53,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| тыква | 0,05 | 0,07 | 218 | 0 | 4,65 | 4,4 | 246 | 32 | 18 | 32 | 0,51 | 1,5 | 0,38 | 125 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,8 | 0,05 | 0 | 0,5 | 1 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,07 | 229 | 0,05 | 4,65 | 123 | 247 | 34 | 18 | 33 | 0,53 | 17 | 0,42 | 125 |

Номер рецептуры: 54-23г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| тыква | 226,9 | 181,5 | 1,75 | 0,125 | 7,25 | 37,375 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,25 | 0 | 29,125 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 1,75 | 3,375 | 7,25 | 66,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| тыква | 0,06 | 0,09 | 272 | 0 | 5,81 | 5,5 | 307 | 40 | 22 | 39 | 0,64 | 1,8 | 0,48 | 156 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,06 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,09 | 286 | 0,06 | 5,81 | 153 | 309 | 43 | 22 | 41 | 0,66 | 22 | 0,53 | 156 |

Технология приготовления:

Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и варят в подсоленной воде. При отпуске добавляют масло.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: тыква нарезана кубиками одного размера, хорошо проварена, полита маслом; консистенция: мягкая или умеренно плотная; цвет: от желтого до оранжевого; вкус: тыквы, умеренно соленый; запах: отварной тыквы, сливочного масла.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ
Номер рецептуры: 54-24г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| кабачок | 24 | 19,2 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 4,1 |
| капуста белокочанная | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1 | 5,9 |
| морковь | 24 | 19,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| картофель | 52,2 | 38,4 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| сметана | 18 | 18 | 0,4 | 2,4 | 0,6 | 25,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| горошек зеленый консерв. | 9,3 | 6 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,2 |
| масло сливочное | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,6 | 0 | 5,2 |
| масло подсолнечное | 4,8 | 4,8 | 0 | 4,2 | 0 | 38 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 19,8 | 19,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 2,1 | 7,4 | 10,3 | 116,4 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кабачок | 0 | 0 | 0,58 | 0 | 1,15 | 0,3 | 38 | 2,5 | 1,5 | 2 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0,8 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,43 | 0 | 4,32 | 2,4 | 60 | 10 | 3,3 | 6,5 | 0,13 | 0,7 | 0,06 | 2,4 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 230 | 0 | 0,38 | 3,1 | 32 | 4,6 | 6,4 | 9,2 | 0,12 | 1 | 0,02 | 11 |
| картофель | 0,03 | 0,02 | 0,69 | 0 | 3,07 | 1,5 | 181 | 3,4 | 7,7 | 19 | 0,3 | 1,9 | 0,09 | 12 |
| сметана | 0 | 0,01 | 11,6 | 0 | 0,03 | 5,5 | 17 | 14 | 1,4 | 9,4 | 0,03 | 1,6 | 0,06 | 2,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| горошек зеленый консерв. | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 0,24 | 16 | 4,9 | 1,1 | 1,1 | 3,2 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 2,43 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 124 | 0 | 1,4 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 17 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 248 | 0,01 | 9,19 | 153 | 334 | 37 | 22 | 51 | 0,71 | 22 | 0,39 | 28 |

Номер рецептуры: 54-24г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| кабачок | 30 | 24 | 0,1 | 0,1 | 1 | 5,1 |
| капуста белокочанная | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,3 | 7,4 |
| морковь | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,4 |
| картофель | 65,3 | 48 | 0,9 | 0,1 | 7,1 | 33,6 |
| сметана | 22,5 | 22,5 | 0,5 | 3 | 0,8 | 31,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,4 |
| горошек зеленый консерв. | 11,6 | 7,5 | 0,3 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| масло сливочное | 1,1 | 1,1 | 0 | 0,8 | 0 | 6,5 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 24,8 | 24,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 2,6 | 9,3 | 12,9 | 145,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кабачок | 0 | 0 | 0,73 | 0 | 1,44 | 0,4 | 47 | 3,2 | 1,9 | 2,5 | 0,09 | 0 | 0,04 | 1,1 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | 5,4 | 3 | 75 | 13 | 4,2 | 8,1 | 0,16 | 0,9 | 0,08 | 3 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288 | 0 | 0,48 | 3,8 | 40 | 5,7 | 7,9 | 11 | 0,15 | 1,2 | 0,03 | 13 |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,86 | 0 | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | 2,4 | 0,11 | 14 |
| сметана | 0 | 0,01 | 14,5 | 0 | 0,04 | 6,8 | 22 | 17 | 1,8 | 12 | 0,04 | 2 | 0,08 | 3,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,3 |
| горошек зеленый консерв. | 0 | 0 | 2,25 | 0 | 0,3 | 21 | 6,2 | 1,3 | 1,4 | 4,1 | 0,05 | 0 | 0,09 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,04 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 154 | 0 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 21 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,06 | 310 | 0,01 | 11,5 | 191 | 418 | 47 | 27 | 64 | 0,89 | 28 | 0,49 | 35 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют шашиками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с маслом до полуготовности, добавляют запеченный картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10-15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1соус-2020) и тушат в соусе еще 10-15 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой величины; консистенция: мягкая, сочная; форма нарезки сохранилась, допускается часть разварившегося картофеля; не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ

Номер рецептуры: 54-25г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| картофель | 58,8 | 43,2 | 0,8 | 0,2 | 6,4 | 30,2 |
| баклажан | 102 | 81,6 | 0,9 | 0,1 | 3,3 | 17,7 |
| лук репчатый | 17 | 13,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5 |
| петрушка (зелень) | 6 | 4,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,1 |
| томат | 30 | 24 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,7 |
| масло сливочное | 8 | 8 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 2,4 | 5,4 | 11,9 | 106,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,04 | 0,02 | 0,78 | 0 | 3,46 | 1,6 | 204 | 3,8 | 8,6 | 22 | 0,34 | 2,2 | 0,1 | 13 |
| баклажан | 0,02 | 0,03 | 1,47 | 0 | 1,63 | 3,7 | 161 | 11 | 6,4 | 24 | 0,28 | 1,6 | 0,22 | 11 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | 0,4 | 20 | 3,7 | 1,7 | 6,9 | 0,09 | 0,4 | 0,06 | 4,2 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 27,4 | 0 | 2,88 | 1,2 | 32 | 10 | 3,6 | 4 | 0,08 | 0,2 | 0 | 11 |
| томат | 0,01 | 0,01 | 19,2 | 0 | 2,4 | 0,6 | 58 | 3 | 4,2 | 5,4 | 0,19 | 0,5 | 0,08 | 4,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 21,6 | 0,1 | 0 | 0,9 | 2 | 1,7 | 0 | 2,1 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,07 | 70,4 | 0,1 | 10,9 | 126 | 476 | 35 | 25 | 65 | 1 | 21 | 0,53 | 45 |

Номер рецептуры: 54-25г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|----------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| картофель | 73,5 | 54 | 1 | 0,3 | 8 | 37,8 |
| баклажан | 127,5 | 102 | 1,1 | 0,1 | 4,1 | 22,1 |
| лук репчатый | 21,3 | 17 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,3 |
| петрушка (зелень) | 7,5 | 6 | 0,3 | 0 | 0,4 | 2,63 |
| томат | 37,5 | 30 | 0,3 | 0 | 1 | 5,88 |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 3 | 6,75 | 14,9 | 132,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,05 | 0,03 | 0,98 | 0 | 4,33 | 2,1 | 255 | 4,8 | 11 | 27 | 0,43 | 2,7 | 0,13 | 16 |
| баклажан | 0,03 | 0,04 | 1,84 | 0 | 2,04 | 4,7 | 201 | 13 | 8 | 30 | 0,35 | 2 | 0,28 | 14 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,5 | 25 | 4,6 | 2,1 | 8,6 | 0,11 | 0,5 | 0,08 | 5,3 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 34,2 | 0 | 3,6 | 1,6 | 40 | 13 | 4,4 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0 | 14 |
| томат | 0,01 | 0,01 | 23,9 | 0 | 3 | 0,7 | 72 | 3,7 | 5,2 | 6,8 | 0,24 | 0,6 | 0,1 | 6 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,5 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,01 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,09 | 88 | 0,13 | 13,6 | 158 | 595 | 43 | 31 | 81 | 1,25 | 26 | 0,66 | 56 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают мелкими кубиками. Баклажаны моют, удаляют плодоножку, очищают от кожицы. Помидоры, зелень моют, мелко шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, пассеруют на масле. После добавляют подготовленные овощи и зелень, соль и воду, тушат до готовности на слабом огне.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: форма нарезки овощей сохранена; консистенция: мягкая; цвет: розоватый; вкус: умеренно-соленый; запах: тушеных овощей.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ**Номер рецептуры: 54-26г-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 140,4 | 103,2 | 2,0 | 0,3 | 15,3 | 72,2 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 7,2 | 7,2 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 22,0 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 16,5 | 13,2 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,8 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 13,2 | 12,0 | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 17,0 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,2 | 7,2 | 0,0 | 4,6 | 0,1 | 41,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 4,4 | 6,2 | 21,1 | 158,0 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,09 | 0,05 | 1,9 | 0 | 8,3 | 3,9 | 487 | 9,1 | 20,7 | 52,1 | 0,8 | 5,2 | 0,2 | 31 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,2 | 7,3 | 1,1 | 1,0 | 5,4 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 1,6 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,4 | 19,2 | 3,6 | 1,6 | 6,7 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 4,1 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 18,7 | 0,3 | 0 | 12,2 | 13,9 | 5,8 | 1,3 | 20 | 0,3 | 2,4 | 3,2 | 6,6 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,4 | 0,1 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 106 | 0,02 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 14,4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,11 | 40 | 0,4 | 8,8 | 123 | 529 | 22 | 25 | 86 | 1,3 | 22 | 4,0 | 43 |

Номер рецептуры: 54-26г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 175,5 | 129 | 2,5 | 0,4 | 19,1 | 90,3 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 9 | 9 | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 27,5 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 20,6 | 16,5 | 0,3 | 0 | 1,2 | 6 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 16,5 | 15 | 1,8 | 1,5 | 0,1 | 21,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 9 | 9 | 0 | 5,7 | 0,1 | 52,4 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 5,5 | 7,8 | 26,3 | 197,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,11 | 0,07 | 2,32 | 0 | 10,3 | 4,9 | 608 | 11 | 26 | 65 | 1,01 | 6,5 | 0,3 | 39 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,1 | 1,4 | 1,3 | 6,7 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,65 | 0,5 | 24 | 4,5 | 2 | 8,3 | 0,11 | 0,5 | 0,07 | 5,1 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 23,4 | 0,33 | 0 | 15 | 17 | 7,3 | 1,6 | 25 | 0,33 | 3 | 4,05 | 8,3 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 24,3 | 0,12 | 0 | 1 | 2,2 | 1,9 | 0 | 2,3 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132 | 0 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 18 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,14 | 0,14 | 50 | 0,45 | 11 | 154 | 661 | 28 | 31 | 108 | 1,57 | 28 | 4,98 | 54 |

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Картофель перебирают, моют, чистят, протирают.

К протертой массе картофеля добавляют яичный желток, нарезанный репчатый лук, йодированную соль, просеянную и слегка просушенную муку, перемешивают. В перемешанную массу добавляют взбитый белок и выкладывают её в неглубокий противень, смазанный маслом, поверхность выравнивают, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают при температуре 250-280 градусов Цельсия до образования поджаристой корочки на поверхности пудинга.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: имеет форму кубика или квадрата; консистенция: мягкая; цвет: бледно-желтый; вкус: нежный, свойственный компонентам блюда; запах: запеченного картофеля.

3.5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;

Номер рецептуры: 54-10-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 67,7 | 61,5 | 7,3 | 6,2 | 0,4 | 87 | | | | | | | | |
| молоко | 38,5 | 38,5 | 1,1 | 0,9 | 1,7 | 18,5 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,7 | 7,7 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 44,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 150,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,03 | 0,21 | 96 | 1,35 | 0 | 63 | 72 | 30 | 6,4 | 103 | 1,34 | 12 | 16,6 | 34 |
| молоко | 0,01 | 0,05 | 5,08 | 0 | 0,2 | 15 | 47 | 41 | 4,7 | 30 | 0,03 | 3,5 | 0,68 | 7,7 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,7 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 98 | 0 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,27 | 122 | 1,45 | 0,2 | 176 | 120 | 73 | 11 | 135 | 1,39 | 29 | 17,4 | 42 |

Номер рецептуры: 54-10-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 101,5 | 92,3 | 11 | 9,3 | 0,6 | 130,5 | | | | | | | | |
| молоко | 57,7 | 57,7 | 1,6 | 1,3 | 2,5 | 27,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 11,5 | 11,5 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,05 | 0,32 | 144 | 2,03 | 0 | 94 | 107 | 45 | 9,6 | 154 | 2,01 | 18 | 24,9 | 51 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,62 | 0 | 0,3 | 22 | 70 | 61 | 7 | 45 | 0,05 | 5,2 | 1,02 | 12 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 31,1 | 0,15 | 0 | 1,3 | 2,9 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,4 | 183 | 2,18 | 0,3 | 264 | 180 | 110 | 17 | 203 | 2,09 | 44 | 26,1 | 63 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; цвет - золотисто-желтый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;
Номер рецептуры: 54-20-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яйцо куриное | 44 | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,5 |
| молоко | 40 | 40 | 1,1 | 0,9 | 1,7 | 19,3 |
| горошек зеленый консерв. | 30 | 19,3 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 7,1 |
| масло сливочное | 3,3 | 3,3 | 0 | 2,1 | 0,1 | 19,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 100 | 6,4 | 7,1 | 3,2 | 102,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,14 | 62,4 | 0,88 | 0 | 41 | 46 | 19 | 4,2 | 67 | 0,87 | 8 | 10,8 | 22 |
| молоко | 0,01 | 0,05 | 5,28 | 0 | 0,21 | 15 | 48 | 42 | 4,9 | 31 | 0,03 | 3,6 | 0,71 | 8 |
| горошек зеленый консерв. | 0,01 | 0,01 | 5,8 | 0 | 0,77 | 53 | 16 | 3,4 | 3,5 | 10 | 0,12 | 0 | 0,22 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,8 | 0,7 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 78 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 11 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,19 | 82,5 | 0,93 | 0,98 | 188 | 112 | 67 | 13 | 110 | 1,03 | 22 | 11,8 | 30 |

Номер рецептуры: 54-20-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яйцо куриное | 66 | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| молоко | 60 | 60 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,9 |
| горошек зеленый консерв. | 45 | 29 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,7 |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 9,6 | 10,7 | 4,8 | 153,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,03 | 0,21 | 93,6 | 1,32 | 0 | 61 | 70 | 29 | 6,3 | 100 | 1,3 | 12 | 16,2 | 33 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,92 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 63 | 7,3 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,06 | 12 |
| горошек зеленый консерв. | 0,02 | 0,01 | 8,7 | 0 | 1,16 | 79 | 24 | 5,1 | 5,3 | 16 | 0,18 | 0 | 0,33 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,29 | 124 | 1,39 | 1,47 | 281 | 168 | 100 | 19 | 164 | 1,55 | 33 | 17,6 | 45 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

Зеленый горошек консервированный доводят до кипения в отваре при открытой крышке, отвар сливают, горошек охлаждают и вводят в яичную массу.

Затем яичную массу выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена, горошек распределен равномерно; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;**Номер рецептуры: 54-30-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яйцо куриное | 56,7 | 51,6 | 6,1 | 5,2 | 0,3 | 72,9 |
| молоко | 32,3 | 32,3 | 0,9 | 0,7 | 1,4 | 15,5 |
| морковь | 32,3 | 25,8 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |
| масло сливочное | 6,5 | 6,5 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 37,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 100 | 7,4 | 10,1 | 3,4 | 134 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,03 | 0,18 | 80,5 | 1,13 | 0 | 53 | 60 | 25 | 5,4 | 86 | 1,12 | 10 | 13,9 | 28 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 4,26 | 0 | 0,17 | 12 | 39 | 34 | 3,9 | 25 | 0,03 | 2,9 | 0,57 | 6,5 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 310 | 0 | 0,51 | 4,1 | 43 | 6,1 | 8,5 | 12 | 0,16 | 1,3 | 0,02 | 14 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 17,5 | 0,09 | 0 | 0,7 | 1,6 | 1,4 | 0 | 1,7 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 78 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 11 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,24 | 412 | 1,22 | 0,68 | 148 | 144 | 67 | 18 | 126 | 1,33 | 25 | 14,6 | 49 |

Номер рецептуры: 54-30-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яйцо куриное | 85,1 | 77,4 | 9,2 | 7,8 | 0,5 | 109,4 |
| молоко | 48,4 | 48,4 | 1,3 | 1,1 | 2,1 | 23,3 |
| морковь | 48,4 | 38,7 | 0,5 | 0 | 2,4 | 11,9 |
| масло сливочное | 9,7 | 9,7 | 0,1 | 6,2 | 0,1 | 56,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 11,1 | 15,1 | 5,1 | 201 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,04 | 0,27 | 121 | 1,7 | 0 | 79 | 90 | 37 | 8,1 | 129 | 1,68 | 15 | 20,9 | 43 |
| молоко | 0,01 | 0,06 | 6,39 | 0 | 0,25 | 18 | 59 | 51 | 5,9 | 38 | 0,04 | 4,4 | 0,85 | 9,7 |
| морковь | 0,02 | 0,02 | 464 | 0 | 0,77 | 6,2 | 64 | 9,2 | 13 | 19 | 0,24 | 1,9 | 0,03 | 21 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 26,2 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,4 | 2,1 | 0 | 2,5 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,36 | 618 | 1,83 | 1,02 | 222 | 215 | 101 | 27 | 189 | 1,99 | 38 | 21,9 | 74 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. В яичную массу добавляют морковь, перемешивают, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;**Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 62,9 | 57,1 | 6,8 | 5,8 | 0,3 | 80,8 | | | | | | | | |
| молоко | 35,7 | 35,7 | 1 | 0,8 | 1,5 | 17,2 | | | | | | | | |
| сыр российский | 23 | 22,1 | 4,8 | 5,7 | 0 | 71 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,1 | 7,1 | 0,1 | 4,5 | 0,1 | 41,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 12,7 | 16,9 | 1,9 | 210,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,03 | 0,2 | 89,1 | 1,26 | 0 | 58 | 66 | 28 | 6 | 95 | 1,24 | 11 | 15,4 | 31 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 4,72 | 0 | 0,19 | 14 | 43 | 38 | 4,4 | 28 | 0,03 | 3,2 | 0,63 | 7,1 |
| сыр российский | 0,01 | 0,05 | 34,5 | 0,21 | 0,06 | 136 | 16 | 171 | 6,7 | 96 | 0,19 | 0 | 2,83 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,3 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,8 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 78 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 11 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,3 | 148 | 1,57 | 0,25 | 287 | 128 | 239 | 17 | 222 | 1,49 | 25 | 18,9 | 39 |

Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 94,3 | 85,7 | 10,2 | 8,7 | 0,5 | 121,2 | | | | | | | | |
| молоко | 53,6 | 53,6 | 1,5 | 1,2 | 2,3 | 25,8 | | | | | | | | |
| сыр российский | 34,5 | 33,2 | 7,2 | 8,6 | 0 | 106,5 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10,7 | 10,7 | 0,1 | 6,8 | 0,1 | 62,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 19 | 25,3 | 2,9 | 315,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,04 | 0,3 | 134 | 1,89 | 0 | 87 | 100 | 41 | 9 | 143 | 1,86 | 17 | 23,2 | 47 |
| молоко | 0,02 | 0,06 | 7,08 | 0 | 0,28 | 20 | 65 | 57 | 6,5 | 42 | 0,05 | 4,8 | 0,94 | 11 |
| сыр российский | 0,01 | 0,08 | 51,8 | 0,32 | 0,09 | 204 | 24 | 257 | 10 | 144 | 0,29 | 0 | 4,24 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 28,9 | 0,14 | 0 | 1,2 | 2,7 | 2,3 | 0 | 2,8 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,45 | 221 | 2,35 | 0,37 | 431 | 191 | 359 | 26 | 333 | 2,23 | 38 | 28,4 | 58 |

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. В яичную смесь добавляют молоко и соль, добавляют тертый сыр, перемешивают и взбивают до образования пены, затем выливают на разогретый смазанный маслом (половина от закладываемого масла) противень слоем 2,5-3,0 см и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции, поливают оставшейся половиной растопленного сливочного масла. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;
Номер рецептуры: 54-50-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 44 | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,5 | | | | | | | | |
| молоко | 40 | 40 | 1,1 | 0,9 | 1,7 | 19,3 | | | | | | | | |
| капуста цветная | 56,3 | 45 | 1,1 | 0,1 | 1,7 | 12,2 | | | | | | | | |
| микрорезель (проростки) кольраби | 6,3 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,2 | 0 | 20,1 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 7,1 | 7,3 | 4,1 | 110,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,14 | 62,4 | 0,88 | 0 | 41 | 46 | 19 | 4,2 | 67 | 0,87 | 8 | 10,8 | 22 |
| молоко | 0,01 | 0,05 | 5,28 | 0 | 0,21 | 15 | 48 | 42 | 4,9 | 31 | 0,03 | 3,6 | 0,71 | 8 |
| капуста цветная | 0,03 | 0,03 | 0,81 | 0 | 12,6 | 3,4 | 78 | 10 | 6,7 | 20 | 0,55 | 1,4 | 0,24 | 0,5 |
| микрорезель (проростки) кольраби | 0,01 | 0,01 | 3,57 | 0 | 2 | 2,7 | 107 | 14 | 9,1 | 15 | 0,18 | 0 | 0,03 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 98 | 0 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,23 | 72,1 | 0,88 | 14,8 | 160 | 281 | 87 | 25 | 134 | 1,63 | 26 | 11,8 | 30 |

Номер рецептуры: 54-50-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 66 | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 | | | | | | | | |
| молоко | 60 | 60 | 1,6 | 1,3 | 2,6 | 28,9 | | | | | | | | |
| капуста цветная | 84,4 | 67,5 | 1,6 | 0,2 | 2,6 | 18,3 | | | | | | | | |
| микрорезель (проростки) кольраби | 9,4 | 7,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,1 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 3,8 | 3,8 | 0 | 3,3 | 0 | 30,1 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 10,6 | 10,9 | 6,2 | 165,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,03 | 0,21 | 93,6 | 1,32 | 0 | 61 | 70 | 29 | 6,3 | 100 | 1,3 | 12 | 16,2 | 33 |
| молоко | 0,02 | 0,07 | 7,92 | 0 | 0,31 | 23 | 73 | 63 | 7,3 | 47 | 0,05 | 5,4 | 1,06 | 12 |
| капуста цветная | 0,05 | 0,05 | 1,21 | 0 | 18,9 | 5,1 | 118 | 15 | 10 | 30 | 0,82 | 2 | 0,36 | 0,7 |
| микрорезель (проростки) кольраби | 0,02 | 0,02 | 5,35 | 0 | 3 | 4 | 161 | 21 | 14 | 23 | 0,27 | 0 | 0,05 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,35 | 108 | 1,32 | 22,2 | 240 | 421 | 131 | 37 | 200 | 2,45 | 39 | 17,7 | 46 |

Технология приготовления:

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены.

В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|-------|-------|------|----------|--|----|----|-----|----|------|---|------|----|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 44 | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,14 | 62,4 | 0,88 | 0 | 41 | 46 | 19 | 4,2 | 67 | 0,87 | 8 | 10,8 | 22 |

Технология приготовления:

Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - круглоовальной формы, без трещин на поверхности; вкус свежего вареного яйца, приятный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 111,6 | 111,6 | 22 | 4,88 | 3,04 | 144,48 |
| сметана | 4,16 | 4,16 | 0,08 | 0,56 | 0,16 | 5,92 |
| сухари панировочные | 4,16 | 4,16 | 0,4 | 0,08 | 2,56 | 12,4 |
| яйцо куриное | 3,52 | 3,2 | 0,4 | 0,32 | 0 | 4,56 |
| крупа манная | 7,76 | 7,76 | 0,72 | 0,08 | 4,96 | 23,6 |
| сахар-песок | 7,76 | 7,76 | 0 | 0 | 7,04 | 28,16 |
| масло сливочное | 4,16 | 4,16 | 0 | 2,64 | 0,08 | 24,24 |
| соль поваренная йодированная | 0,32 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 28,8 | 28,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 23,6 | 8,56 | 17,84 | 243,36 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,03 | 0,23 | 22,1 | 0 | 0,22 | 35 | 104 | 161 | 22 | 214 | 0,39 | 10 | 29,5 | 36 |
| сметана | 0 | 0 | 2,67 | 0 | 0,01 | 1,3 | 4 | 3,2 | 0,3 | 2,2 | 0,01 | 0,4 | 0,02 | 0,6 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 6,6 | 1,1 | 1,7 | 4,5 | 0,12 | 0 | 0,92 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 4,99 | 0,07 | 0 | 3,3 | 3,7 | 1,6 | 0,3 | 5,3 | 0,07 | 0,6 | 0,86 | 1,8 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 1,2 | 5,7 | 0,06 | 0 | 0 | 1,6 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 11,2 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,24 | 41 | 0,13 | 0,23 | 151 | 128 | 170 | 26 | 233 | 0,7 | 24 | 31,3 | 40 |

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 139,5 | 139,5 | 27,5 | 6,1 | 3,8 | 180,6 |
| сметана | 5,2 | 5,2 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 7,4 |
| сухари панировочные | 5,2 | 5,2 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,5 |
| яйцо куриное | 4,4 | 4 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,7 |
| крупа манная | 9,7 | 9,7 | 0,9 | 0,1 | 6,2 | 29,5 |
| сахар-песок | 9,7 | 9,7 | 0 | 0 | 8,8 | 35,2 |
| масло сливочное | 5,2 | 5,2 | 0 | 3,3 | 0,1 | 30,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 36 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 29,5 | 10,7 | 22,3 | 304,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,04 | 0,29 | 27,6 | 0 | 0,28 | 43 | 130 | 201 | 28 | 267 | 0,49 | 13 | 36,8 | 45 |
| сметана | 0 | 0 | 3,34 | 0 | 0,01 | 1,6 | 5 | 4 | 0,4 | 2,7 | 0,01 | 0,5 | 0,02 | 0,7 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 8,2 | 1,4 | 2,1 | 5,6 | 0,15 | 0 | 1,15 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 6,24 | 0,09 | 0 | 4,1 | 4,7 | 1,9 | 0,4 | 6,7 | 0,09 | 0,8 | 1,08 | 2,2 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 10 | 1,7 | 1,5 | 7,2 | 0,08 | 0 | 0 | 1,9 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 14 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,3 | 51,2 | 0,16 | 0,29 | 189 | 160 | 213 | 32 | 291 | 0,87 | 30 | 39,1 | 50 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин; консистенция - упругая; поверхность - ровная; на разрезе – белый; вкус и запах - творожный с ванилином. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-2т-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 44,8 | 44,8 | 8,9 | 2 | 1,2 | 58 |
| морковь | 94 | 75,2 | 0,9 | 0,1 | 4,7 | 23,1 |
| сметана | 3,2 | 3,2 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 4,6 |
| крупа манная | 12 | 12 | 1,2 | 0,1 | 7,7 | 36,4 |
| сухари панировочные | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 0 | 2 | 9,6 |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,8 |
| молоко | 18,4 | 18,4 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,9 |
| сахар-песок | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | 4,32 | 17,4 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 12,5 | 7,3 | 20,9 | 199,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|------------|-------------|------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | творог | 0,02 | 0,1 | 8,87 | 0 | 0,09 | 14 | 42 | 65 | 9 | 86 | 0,15 | 4 | 11,8 |
| морковь | 0,03 | 0,04 | 902 | 0 | 1,5 | 12 | 125 | 18 | 25 | 36 | 0,46 | 3,8 | 0,06 | 41 |
| сметана | 0 | 0 | 2,06 | 0 | 0,01 | 1 | 3,1 | 2,5 | 0,2 | 1,7 | 0,01 | 0,3 | 0,01 | 0,4 |
| крупа манная | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 13 | 2,1 | 1,9 | 8,9 | 0,1 | 0 | 0 | 2,4 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 5 | 0,9 | 1,3 | 3,5 | 0,09 | 0 | 0,71 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 7,49 | 0,1 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,1 | 1 | 1,3 | 2,6 |
| молоко | 0,01 | 0,02 | 2,43 | 0 | 0,1 | 7 | 22 | 19 | 2,2 | 14 | 0,02 | 1,7 | 0,32 | 3,7 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,18 | 939 | 0,18 | 1,7 | 147 | 217 | 112 | 40 | 160 | 0,96 | 23 | 14,3 | 65 |

Номер рецептуры: 54-2т-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 56 | 56 | 11,1 | 2,5 | 1,5 | 72,5 |
| морковь | 117,5 | 94 | 1,1 | 0,1 | 5,9 | 28,9 |
| сметана | 4 | 4 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 5,7 |
| крупа манная | 15 | 15 | 1,5 | 0,1 | 9,6 | 45,5 |
| сухари панировочные | 4 | 4 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12 |
| яйцо куриное | 6,6 | 6 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,5 |
| молоко | 23 | 23 | 0,6 | 0,5 | 1 | 11,1 |
| сахар-песок | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,4 | 21,8 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 15,6 | 9,1 | 26,1 | 249,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,02 | 0,12 | 11,1 | 0 | 0,11 | 17 | 52 | 81 | 11 | 107 | 0,19 | 5 | 14,8 | 18 |
| морковь | 0,04 | 0,05 | 1128 | 0 | 1,88 | 15 | 156 | 22 | 31 | 45 | 0,57 | 4,7 | 0,08 | 52 |
| сметана | 0 | 0 | 2,57 | 0 | 0,01 | 1,2 | 3,9 | 3,1 | 0,3 | 2,1 | 0,01 | 0,4 | 0,01 | 0,6 |
| крупа манная | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 16 | 2,6 | 2,4 | 11 | 0,13 | 0 | 0 | 3 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 6,3 | 1,1 | 1,6 | 4,3 | 0,11 | 0 | 0,89 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 9,36 | 0,13 | 0 | 6,1 | 7 | 2,9 | 0,6 | 10 | 0,13 | 1,2 | 1,62 | 3,3 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,04 | 0 | 0,12 | 8,7 | 28 | 24 | 2,8 | 18 | 0,02 | 2,1 | 0,4 | 4,6 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,9 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,10 | 0,23 | 1174 | 0,23 | 2,12 | 184 | 271 | 140 | 50 | 200 | 1,2 | 29 | 17,9 | 81 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке.

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, имеет неглубокую корочку, консистенция - творог и морковь мягкие; цвет: корочка - золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах - входящих в состав продуктов.

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;

Номер рецептуры: 54-3т-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| творог | 27,3 | 27,3 | 5,4 | 1,2 | 0,7 | 35,4 |
| морковь | 95,5 | 76,4 | 1,0 | 0,1 | 4,8 | 23,5 |
| сметана | 4,4 | 4,4 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 6,2 |
| крупа манная | 5,4 | 5,4 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 16,5 |
| сухари панировочные | 4,4 | 4,4 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 13,1 |
| яйцо куриное | 12 | 10,9 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 15,4 |
| молоко | 16,4 | 16,4 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |
| сахар-песок | 6,6 | 6,6 | 0 | 0 | 5,9 | 23,8 |
| масло сливочное | 3,3 | 3,3 | 0 | 2,1 | 0 | 19,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 9,2 | 5,6 | 18,6 | 161,0 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,01 | 0,06 | 5,4 | 0 | 0,06 | 8,5 | 25 | 39 | 5,5 | 52 | 0,1 | 2,5 | 7,2 | 8,7 |
| морковь | 0,03 | 0,04 | 917 | 0 | 1,53 | 12 | 127 | 18 | 25 | 37 | 0,46 | 3,8 | 0,06 | 42 |
| сметана | 0 | 0 | 2,82 | 0 | 0,01 | 1,3 | 4,2 | 3,4 | 0,3 | 2,3 | 0,01 | 0,4 | 0,02 | 0,6 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,9 | 1 | 0,8 | 4 | 0,05 | 0 | 0 | 1,1 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 6,9 | 1,2 | 1,8 | 4,7 | 0,13 | 0 | 0,98 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 17 | 0,24 | 0 | 11 | 13 | 5,3 | 1,1 | 18 | 0,24 | 2,2 | 2,94 | 6 |
| молоко | 0,01 | 0,02 | 2,17 | 0 | 0,09 | 6,2 | 20 | 17 | 2 | 13 | 0,02 | 1,5 | 0,29 | 3,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,86 | 0,04 | 0 | 0,4 | 0,8 | 0,7 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,15 | 953 | 0,28 | 1,68 | 152 | 203 | 88 | 37 | 132 | 1,03 | 23 | 11,5 | 62 |

Номер рецептуры: 54-3т-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 34,1 | 34,1 | 6,7 | 1,5 | 0,9 | 44,2 |
| морковь | 119,4 | 95,5 | 1,2 | 0,1 | 6 | 29,4 |
| сметана | 5,5 | 5,5 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 7,8 |
| крупа манная | 6,8 | 6,8 | 0,7 | 0,1 | 4,4 | 20,6 |
| сухари панировочные | 5,5 | 5,5 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| яйцо куриное | 15 | 13,6 | 1,6 | 1,4 | 0,1 | 19,2 |
| молоко | 20,5 | 20,5 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 9,9 |
| сахар-песок | 8,2 | 8,2 | 0 | 0 | 7,4 | 29,8 |
| масло сливочное | 4,1 | 4,1 | 0 | 2,6 | 0 | 23,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 11,5 | 7 | 23,3 | 201,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,01 | 0,07 | 6,75 | 0 | 0,07 | 11 | 32 | 49 | 6,8 | 65 | 0,12 | 3,1 | 9 | 11 |
| морковь | 0,04 | 0,05 | 1146 | 0 | 1,91 | 15 | 159 | 23 | 32 | 46 | 0,58 | 4,8 | 0,08 | 53 |
| сметана | 0 | 0 | 3,53 | 0 | 0,01 | 1,7 | 5,3 | 4,3 | 0,4 | 2,9 | 0,01 | 0,5 | 0,02 | 0,8 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,3 | 1,2 | 1,1 | 5 | 0,06 | 0 | 0 | 1,4 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 8,7 | 1,5 | 2,3 | 5,9 | 0,16 | 0 | 1,22 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 21,2 | 0,3 | 0 | 14 | 16 | 6,6 | 1,4 | 23 | 0,3 | 2,7 | 3,67 | 7,5 |
| молоко | 0,01 | 0,02 | 2,71 | 0 | 0,11 | 7,8 | 25 | 22 | 2,5 | 16 | 0,02 | 1,8 | 0,36 | 4,1 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 11,1 | 0,05 | 0 | 0,5 | 1 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,19 | 1191 | 0,35 | 2,1 | 190 | 253 | 109 | 46 | 165 | 1,29 | 29 | 14,4 | 77 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, пропускают через овощепротирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы), и готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры - суфле легко отделяется от стенок емкости.

Перед отпуском суфле нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - мягкая, сочная, нежная; цвет: золотисто-оранжевый; вкуси запах - запеченных моркови и творога.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ;

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 81,6 | 81,6 | 16,1 | 3,6 | 2,2 | 105,7 |
| яблоко | 31,2 | 27,6 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 11,1 |
| сухари панировочные | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 14,3 |
| яйцо куриное | 13,2 | 12 | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 17,0 |
| сахар-песок | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | 4,3 | 17,4 |
| сметана | 4,8 | 4,8 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 6,8 |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,0 | 0,1 | 27,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,24 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Выход: | | 120 | 18,2 | 8,6 | 12,3 | 200,3 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,02 | 0,17 | 16,2 | 0 | 0,16 | 25 | 76 | 118 | 16 | 156 | 0,28 | 7,3 | 21,5 | 26 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 0,82 | 0 | 1,1 | 5,5 | 64 | 3,9 | 2,2 | 2,6 | 0,53 | 0,6 | 0,07 | 2,2 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19 | 7,6 | 1,3 | 2 | 5,2 | 0,14 | 0 | 1,06 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 18,7 | 0,26 | 0 | 12 | 14 | 5,8 | 1,3 | 20 | 0,26 | 2,4 | 3,24 | 6,6 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0 | 0 | 3,08 | 0 | 0,01 | 1,5 | 4,6 | 3,7 | 0,4 | 2,5 | 0,01 | 0,4 | 0,02 | 0,7 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 13 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,22 | 51,7 | 0,33 | 1,27 | 135 | 167 | 134 | 22 | 188 | 1,25 | 20 | 26 | 36 |

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 102 | 102 | 20,1 | 4,5 | 2,8 | 132,1 |
| яблоко | 39 | 34,5 | 0,1 | 0,1 | 3,1 | 13,9 |
| сухари панировочные | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 3,7 | 17,9 |
| яйцо куриное | 16,5 | 15 | 1,8 | 1,5 | 0,1 | 21,2 |
| сахар-песок | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,4 | 21,8 |
| сметана | 6 | 6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,5 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Выход: | | 150 | 22,7 | 10,8 | 15,4 | 250,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,03 | 0,21 | 20,2 | 0 | 0,2 | 32 | 95 | 147 | 20 | 195 | 0,35 | 9,2 | 26,9 | 33 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,03 | 0 | 1,38 | 6,8 | 80 | 4,9 | 2,7 | 3,3 | 0,66 | 0,7 | 0,09 | 2,8 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 9,5 | 1,6 | 2,5 | 6,5 | 0,17 | 0 | 1,33 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 23,4 | 0,33 | 0 | 15 | 17 | 7,3 | 1,6 | 25 | 0,33 | 3 | 4,05 | 8,3 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0 | 0 | 3,85 | 0 | 0,01 | 1,8 | 5,8 | 4,7 | 0,5 | 3,1 | 0,01 | 0,5 | 0,02 | 0,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,28 | 64,7 | 0,41 | 1,59 | 169 | 209 | 168 | 28 | 235 | 1,56 | 25 | 32,5 | 45 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-5т-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| творог | 54 | 54 | 10,6 | 2,4 | 1,4 | 69,9 |
| крупа манная | 7,2 | 7,2 | 0,7 | 0,1 | 4,6 | 21,8 |
| яйцо куриное | 26,4 | 24 | 2,9 | 2,4 | 0,2 | 33,9 |
| сметана | 36 | 36 | 0,9 | 4,7 | 1,2 | 51,0 |
| изюм | 8,6 | 8,4 | 0,2 | 0 | 5,0 | 21,2 |
| проростки пшеницы | 6 | 6 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 11,4 |
| сахар-песок | 9,0 | 9,0 | 0 | 0 | 8,2 | 32,8 |
| масло подсолнечное | 3,0 | 3,0 | 0 | 2,6 | 0 | 24,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 21,6 | 21,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 15,7 | 12,3 | 23,0 | 266,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,02 | 0,11 | 10,7 | 0 | 0,11 | 17 | 50 | 78 | 11 | 103 | 0,18 | 4,9 | 14,3 | 17 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,8 | 1,3 | 1,1 | 5,3 | 0,06 | 0 | 0 | 1,4 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,09 | 37,4 | 0,53 | 0 | 24 | 28 | 12 | 2,5 | 40 | 0,52 | 4,8 | 6,48 | 13 |
| сметана | 0,01 | 0,03 | 23,1 | 0 | 0,06 | 11 | 35 | 28 | 2,8 | 19 | 0,06 | 3,2 | 0,13 | 5 |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0 | 7,5 | 58 | 5,9 | 3,1 | 9,4 | 0,22 | 0,1 | 0,05 | 20 |
| проростки пшеницы | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,06 | 0,7 | 8,4 | 1,5 | 4,3 | 10 | 0,11 | 0 | 2,24 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,25 | 71,6 | 0,53 | 0,23 | 178 | 187 | 128 | 25 | 188 | 1,19 | 29 | 23,2 | 57 |

Номер рецептуры: 54-5г-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 67,5 | 67,5 | 13,3 | 3 | 1,8 | 87,4 |
| крупа манная | 9 | 9 | 0,9 | 0,1 | 5,8 | 27,3 |
| яйцо куриное | 33 | 30 | 3,6 | 3 | 0,2 | 42,4 |
| сметана | 45 | 45 | 1,1 | 5,9 | 1,5 | 63,8 |
| изюм | 10,7 | 10,5 | 0,2 | 0 | 6,3 | 26,5 |
| проростки пшеницы | 7,5 | 7,5 | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 14,2 |
| сахар-песок | 11,3 | 11,3 | 0 | 0 | 10,3 | 41 |
| масло подсолнечное | 3,8 | 3,8 | 0 | 3,3 | 0 | 30,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 27 | 27 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 19,6 | 15,4 | 28,7 | 332,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,02 | 0,14 | 13,4 | 0 | 0,14 | 21 | 63 | 97 | 14 | 129 | 0,23 | 6,1 | 17,8 | 22 |
| крупа манная | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,7 | 1,6 | 1,4 | 6,7 | 0,08 | 0 | 0 | 1,8 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,11 | 46,8 | 0,66 | 0 | 31 | 35 | 15 | 3,1 | 50 | 0,65 | 6 | 8,1 | 17 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 28,9 | 0 | 0,07 | 14 | 43 | 35 | 3,5 | 23 | 0,08 | 4,1 | 0,16 | 6,3 |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,38 | 0 | 0 | 9,3 | 72 | 7,4 | 3,8 | 12 | 0,27 | 0,1 | 0,06 | 25 |
| проростки пшеницы | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,08 | 0,9 | 11 | 1,9 | 5,4 | 13 | 0,14 | 0 | 2,8 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,31 | 89,4 | 0,66 | 0,29 | 223 | 234 | 159 | 31 | 235 | 1,49 | 36 | 28,9 | 71 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 минут, охлаждают.

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; цвет: на разрезе – белый; вкус и запах - творожный.

СЫРНИКИ;

Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 45 | 45 | 8,9 | 2 | 1,2 | 58,3 |
| яйцо куриное | 1,9 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| крупа манная | 3,7 | 3,7 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 3,3 | 3,3 | 0,3 | 0 | 2,1 | 10,1 |
| сметана | 1,7 | 1,7 | 0 | 0,2 | 0,1 | 2,4 |
| сахар-песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,5 | 18,2 |
| масло сливочное | 0,7 | 0,7 | 0 | 0,4 | 0 | 4,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 61,2 | | | | |
| Выход: | | 50 | 9,8 | 2,8 | 10,3 | 106,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,01 | 0,09 | 8,91 | 0 | 0,09 | 14 | 42 | 65 | 9 | 86 | 0,16 | 4,1 | 11,9 | 14 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 2,65 | 0,04 | 0 | 1,7 | 2 | 0,8 | 0,2 | 2,8 | 0,04 | 0,3 | 0,46 | 0,9 |
| крупа манная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 0,7 | 0,6 | 2,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 0,5 | 2,5 | 0,03 | 0,1 | 0,17 | 0,7 |
| сметана | 0 | 0 | 1,09 | 0 | 0 | 0,5 | 1,6 | 1,3 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0,2 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 1,89 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,1 | 14,5 | 0,05 | 0,09 | 46 | 53 | 69 | 10 | 95 | 0,27 | 8,6 | 12,5 | 17 |

Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 90 | 90 | 17,8 | 4 | 2,4 | 116,6 |
| яйцо куриное | 3,8 | 3,4 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,8 |
| крупа манная | 7,4 | 7,4 | 0,8 | 0 | 4,8 | 22,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 6,6 | 6,6 | 0,6 | 0 | 4,2 | 20,2 |
| сметана | 3,4 | 3,4 | 0 | 0,4 | 0,2 | 4,8 |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9 | 36,4 |
| масло сливочное | 1,4 | 1,4 | 0 | 0,8 | 0 | 8,2 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 61,2×2 | | | | |
| Выход: | | 100 | 19,6 | 5,6 | 20,6 | 213,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,02 | 0,18 | 17,8 | 0 | 0,18 | 28 | 84 | 130 | 18 | 172 | 0,32 | 8,1 | 23,8 | 29 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 5,3 | 0,08 | 0 | 3,5 | 4 | 1,6 | 0,4 | 5,7 | 0,08 | 0,7 | 0,92 | 1,9 |
| крупа манная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8 | 1,3 | 1,2 | 5,5 | 0,06 | 0 | 0 | 1,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 6,7 | 1 | 0,9 | 4,9 | 0,06 | 0,1 | 0,34 | 1,5 |
| сметана | 0 | 0 | 2,18 | 0 | 0 | 1 | 3,3 | 2,6 | 0,3 | 1,8 | 0 | 0,3 | 0,02 | 0,5 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,78 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 8 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,2 | 29,1 | 0,1 | 0,18 | 92 | 106 | 138 | 21 | 191 | 0,54 | 17 | 25,1 | 34 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой.

Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.

ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА;

Номер рецептуры: 54-7т-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яйцо куриное | 8 | 8 | 1,0 | 0,8 | 0,1 | 11,3 |
| крупа пшеничная | 16 | 16 | 1,8 | 0,5 | 9,7 | 49,8 |
| творог | 32 | 32 | 6,3 | 1,4 | 0,9 | 41,4 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,5 | 0 | 14 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 67,2 | 67,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 9,0 | 4,2 | 10,6 | 116,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,03 | 12,5 | 0,18 | 0 | 8,1 | 9,3 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,18 | 1,6 | 2,16 | 4,4 |
| крупа пшеничная | 0,05 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0 | 1,2 | 28 | 3,8 | 12 | 32 | 0,38 | 0,7 | 0,38 | 4,5 |
| творог | 0,01 | 0,06 | 6,34 | 0 | 0,06 | 10 | 30 | 46 | 6,4 | 61 | 0,11 | 2,9 | 8,45 | 10 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,1 | 25,6 | 0,21 | 0,06 | 90 | 68 | 55 | 19 | 108 | 0,68 | 15 | 11 | 19 |

Номер рецептуры: 54-7т-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 10 | 10 | 1,2 | 1 | 0,1 | 14,1 | | | | | | | | |
| крупа пшеничная | 20 | 20 | 2,2 | 0,6 | 12,1 | 62,3 | | | | | | | | |
| творог | 40 | 40 | 7,9 | 1,8 | 1,1 | 51,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 84 | 84 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 15,6 | 0,22 | 0 | 10 | 12 | 4,8 | 1 | 17 | 0,22 | 2 | 2,7 | 5,5 |
| крупа пшеничная | 0,06 | 0,01 | 0,36 | 0 | 0 | 1,5 | 35 | 4,8 | 14 | 41 | 0,47 | 0,9 | 0,48 | 5,6 |
| творог | 0,01 | 0,08 | 7,92 | 0 | 0,08 | 12 | 37 | 58 | 8 | 77 | 0,14 | 3,6 | 10,6 | 13 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,13 | 32 | 0,26 | 0,08 | 113 | 85 | 69 | 24 | 135 | 0,85 | 19 | 13,8 | 24 |

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250°С, затем 10-15 мин при температуре 180-200°С.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственный входящим в состав продуктам.

**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА;
Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 81,6 | 81,6 | 16,1 | 3,6 | 2,2 | 105,7 |
| яблоко | 38 | 33,6 | 0,2 | 0,1 | 3,0 | 13,5 |
| сухари панировочные | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 0,1 | 3,0 | 14,3 |
| яйцо куриное | 13,2 | 12 | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 17,0 |
| сметана | 4,8 | 4,8 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 6,8 |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,0 | 0,1 | 27,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,24 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0,016 | 0,016 | 0 | 0 | 0 | 0,08 |
| Выход: | | 120 | 18,2 | 8,6 | 8,5 | 185,3 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,02 | 0,17 | 16,2 | 0 | 0,16 | 25 | 76 | 118 | 16 | 156 | 0,28 | 7,3 | 21,5 | 26 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,01 | 0 | 1,34 | 6,6 | 78 | 4,7 | 2,6 | 3,2 | 0,64 | 0,7 | 0,09 | 2,7 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19 | 7,6 | 1,3 | 2 | 5,2 | 0,14 | 0 | 1,06 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 18,7 | 0,26 | 0 | 12 | 14 | 5,8 | 1,3 | 20 | 0,26 | 2,4 | 3,24 | 6,6 |
| сметана | 0 | 0 | 3,08 | 0 | 0,01 | 1,5 | 4,6 | 3,7 | 0,4 | 2,5 | 0,01 | 0,4 | 0,02 | 0,7 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 13 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,22 | 51,9 | 0,33 | 1,51 | 136 | 181 | 135 | 23 | 189 | 1,34 | 20 | 26 | 36 |

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| творог | 102 | 102 | 20,1 | 4,5 | 2,8 | 132,1 |
| яблоко | 47,5 | 42 | 0,2 | 0,1 | 3,7 | 16,9 |
| сухари панировочные | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 3,7 | 17,9 |
| яйцо куриное | 16,5 | 15 | 1,8 | 1,5 | 0,1 | 21,2 |
| сметана | 6 | 6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,5 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Выход: | | 150 | 22,8 | 10,8 | 10,6 | 231,6 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,03 | 0,21 | 20,2 | 0 | 0,2 | 32 | 95 | 147 | 20 | 195 | 0,35 | 9,2 | 26,9 | 33 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,26 | 0 | 1,68 | 8,3 | 97 | 5,9 | 3,3 | 4 | 0,8 | 0,8 | 0,11 | 3,4 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 9,5 | 1,6 | 2,5 | 6,5 | 0,17 | 0 | 1,33 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 23,4 | 0,33 | 0 | 15 | 17 | 7,3 | 1,6 | 25 | 0,33 | 3 | 4,05 | 8,3 |
| сметана | 0 | 0 | 3,85 | 0 | 0,01 | 1,8 | 5,8 | 4,7 | 0,5 | 3,1 | 0,01 | 0,5 | 0,02 | 0,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,28 | 64,9 | 0,41 | 1,89 | 170 | 226 | 169 | 28 | 236 | 1,68 | 26 | 32,5 | 45 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

3.6. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 54,2 | 48 | 7,2 | 0,3 | 0 | 31,2 |
| хлеб пшеничный | 11,4 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 |
| масло сливочное | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,8 | 0 | 7 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 8,4 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 72,8 | | | | |
| Выход: | | 60 | 8,4 | 1,6 | 5,1 | 67,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,03 | 0,03 | 2,88 | 0,43 | 0,19 | 20 | 135 | 11 | 13 | 88 | 0,21 | 65 | 9,67 | 336 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 8,8 | 2 | 1,4 | 6,5 | 0,11 | 0,4 | 0,6 | 1,7 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,2 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,24 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,04 | 11,7 | 0,53 | 0,19 | 138 | 149 | 15 | 14 | 101 | 0,41 | 75 | 11,3 | 340 |

Номер рецептуры: 54-1р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 72,3 | 64 | 9,6 | 0,4 | 0 | 41,6 |
| хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 | 1,1 | 0,1 | 6,8 | 32,5 |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,8 |
| масло сливочное | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,1 | 0 | 9,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 97,1 | | | | |
| Выход: | | 80 | 11,2 | 2,1 | 6,8 | 90,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-----------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,04 | 0,04 | 3,84 | 0,57 | 0,25 | 27 | 181 | 14 | 17 | 117 | 0,28 | 86 | 12,9 | 448 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 58 | 12 | 2,7 | 1,9 | 8,6 | 0,15 | 0,5 | 0,8 | 2,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 7,49 | 0,11 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,11 | 1 | 1,29 | 2,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,32 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,71 | 0,25 | 184 | 198 | 20 | 19 | 134 | 0,55 | 101 | 15 | 453 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горбуша (филе) | 54,2 | 48 | 9,2 | 2,7 | 0 | 61,7 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 11,4 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,8 | 0 | 7 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 8,4 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката: | | 72,8 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 10,4 | 4 | 5,1 | 98,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,07 | 0,06 | 8,64 | 0 | 0,17 | 26 | 133 | 8,5 | 13 | 84 | 0,25 | 24 | 18,8 | 206 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 8,8 | 2 | 1,4 | 6,5 | 0,11 | 0,4 | 0,6 | 1,7 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,2 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,24 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,07 | 17,5 | 0,1 | 0,17 | 143 | 147 | 13 | 14 | 96 | 0,45 | 35 | 20,4 | 210 |

Номер рецептуры: 54-2р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | |
| горбуша (филе) | 72,3 | 64 | 12,3 | 3,6 | 0 | 82,3 | |
| хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 | 1,1 | 0,1 | 6,8 | 32,5 | |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,8 | |
| масло сливочное | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,1 | 0 | 9,3 | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| вода | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Масса полуфабриката: | | 97,1 | | | | | |
| Выход: | | 80 | 13,9 | 5,3 | 6,8 | 130,9 | |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,09 | 0,08 | 11,5 | 0 | 0,23 | 34 | 178 | 11 | 17 | 111 | 0,33 | 32 | 25,1 | 275 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 58 | 12 | 2,7 | 1,9 | 8,6 | 0,15 | 0,5 | 0,8 | 2,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 7,49 | 0,11 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,11 | 1 | 1,29 | 2,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,32 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,09 | 23,3 | 0,13 | 0,23 | 191 | 196 | 18 | 19 | 129 | 0,6 | 46 | 27,2 | 280 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-Зр-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 54,2 | 48 | 7,2 | 0,4 | 0 | 32,1 |
| хлеб пшеничный | 11,4 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 |
| масло сливочное | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,8 | 0 | 7 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 8,4 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 72,8 | | | | |
| Выход: | | 60 | 8,4 | 1,7 | 5,1 | 68,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,04 | 0,04 | 2,88 | 0,1 | 0,1 | 15 | 167 | 17 | 23 | 100 | 0,33 | 72 | 6,72 | 336 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 8,8 | 2 | 1,4 | 6,5 | 0,11 | 0,4 | 0,6 | 1,7 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,2 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,24 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 11,7 | 0,2 | 0,1 | 132 | 181 | 22 | 25 | 113 | 0,53 | 83 | 8,3 | 340 |

Номер рецептуры: 54-3р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| минтай (филе) | 72,3 | 64 | 9,6 | 0,5 | 0 | 42,8 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 15,2 | 15,2 | 1,1 | 0,1 | 6,8 | 32,5 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,6 | 1,6 | 0 | 1,1 | 0 | 9,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката: | | 97,1 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 80 | 11,2 | 2,3 | 6,8 | 91,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,05 | 0,05 | 3,84 | 0,13 | 0,13 | 19 | 223 | 23 | 31 | 134 | 0,44 | 96 | 8,96 | 448 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 58 | 12 | 2,7 | 1,9 | 8,6 | 0,15 | 0,5 | 0,8 | 2,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 7,49 | 0,11 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,11 | 1 | 1,29 | 2,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,32 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,07 | 15,7 | 0,27 | 0,13 | 176 | 241 | 29 | 33 | 151 | 0,71 | 110 | 11,1 | 453 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г. на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах -рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);**Номер рецептуры: 54-4р-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 45,8 | 40,6 | 6,1 | 0,2 | 0 | 26,3 |
| хлеб пшеничный | 4,8 | 4,8 | 0,3 | 0 | 2,1 | 10,3 |
| яйцо куриное | 6,6 | 6 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,5 |
| молоко | 6 | 6 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 2,9 |
| лук репчатый | 3 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| морковь | 15 | 12 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| масло сливочное | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,5 | 0 | 13,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 74,3 | | | | |
| Выход: | | 60 | 7,4 | 2,4 | 3,4 | 65,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,03 | 0,02 | 2,43 | 0,37 | 0,16 | 17 | 114 | 8,9 | 11 | 74 | 0,18 | 55 | 8,17 | 284 |
| хлеб пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 3,7 | 0,8 | 0,6 | 2,7 | 0,05 | 0,2 | 0,25 | 0,7 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 9,36 | 0,13 | 0 | 6,1 | 7 | 2,9 | 0,6 | 10 | 0,13 | 1,2 | 1,62 | 3,3 |
| молоко | 0 | 0,01 | 0,79 | 0 | 0,03 | 2,3 | 7,3 | 6,3 | 0,7 | 4,7 | 0,01 | 0,5 | 0,11 | 1,2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 3,5 | 0,7 | 0,3 | 1,2 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 0,7 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 144 | 0 | 0,24 | 1,9 | 20 | 2,9 | 4 | 5,7 | 0,07 | 0,6 | 0,01 | 6,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,16 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,06 | 163 | 0,53 | 0,53 | 116 | 156 | 24 | 17 | 99 | 0,47 | 67 | 10,2 | 297 |

Номер рецептуры: 54-4р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 61,1 | 54,1 | 8,1 | 0,3 | 0 | 35,1 |
| хлеб пшеничный | 6,4 | 6,4 | 0,4 | 0 | 2,8 | 13,7 |
| яйцо куриное | 8,8 | 8 | 0,9 | 0,8 | 0 | 11,3 |
| молоко | 8 | 8 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 3,9 |
| лук репчатый | 4 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 |
| морковь | 20 | 16 | 0,1 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| масло сливочное | 3,1 | 3,1 | 0 | 2 | 0 | 17,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 99,1 | | | | |
| Выход: | | 80 | 9,9 | 3,2 | 4,5 | 87,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,04 | 0,03 | 3,24 | 0,49 | 0,21 | 23 | 153 | 12 | 14 | 99 | 0,24 | 73 | 10,9 | 379 |
| хлеб пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 4,9 | 1,1 | 0,8 | 3,6 | 0,07 | 0,2 | 0,33 | 0,9 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,5 | 0,17 | 0 | 8,1 | 9,3 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,17 | 1,6 | 2,16 | 4,4 |
| молоко | 0 | 0,01 | 1,05 | 0 | 0,04 | 3 | 9,7 | 8,5 | 1 | 6,3 | 0,01 | 0,7 | 0,15 | 1,6 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,7 | 0,9 | 0,4 | 1,6 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 192 | 0 | 0,32 | 2,6 | 27 | 3,8 | 5,3 | 7,7 | 0,09 | 0,8 | 0,01 | 8,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,21 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,08 | 217 | 0,71 | 0,71 | 155 | 209 | 32 | 22 | 132 | 0,63 | 89 | 13,6 | 395 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Морковь перебирают, промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-5р-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горбуша (филе) | 54,2 | 48 | 9,2 | 2,7 | 0 | 61,7 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 4,8 | 4,8 | 0,3 | 0 | 2,1 | 10,3 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 6,6 | 6 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,5 | | | | | | | | |
| молоко | 6 | 6 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 2,9 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 3 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | | | | | | | | |
| морковь | 7 | 5,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,3 | 2,3 | 0 | 1,5 | 0 | 13,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката: | | 75,3 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 10,5 | 4,9 | 3 | 99,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,07 | 0,06 | 8,64 | 0 | 0,17 | 26 | 133 | 8,5 | 13 | 84 | 0,25 | 24 | 18,8 | 206 |
| хлеб пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 3,7 | 0,8 | 0,6 | 2,7 | 0,05 | 0,2 | 0,25 | 0,7 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 9,36 | 0,13 | 0 | 6,1 | 7 | 2,9 | 0,6 | 10 | 0,13 | 1,2 | 1,62 | 3,3 |
| молоко | 0 | 0,01 | 0,79 | 0 | 0,03 | 2,3 | 7,3 | 6,3 | 0,7 | 4,7 | 0,01 | 0,5 | 0,11 | 1,2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 3,5 | 0,7 | 0,3 | 1,2 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 0,7 |
| морковь | 0 | 0 | 67,7 | 0 | 0,11 | 0,9 | 9,4 | 1,3 | 1,9 | 2,7 | 0,03 | 0,3 | 0 | 3,1 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,16 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,09 | 92,6 | 0,16 | 0,41 | 124 | 165 | 22 | 17 | 106 | 0,5 | 36 | 20,9 | 216 |

Номер рецептуры: 54-5р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горбуша (филе) | 72,3 | 64 | 12,3 | 3,6 | 0 | 82,3 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 6,4 | 6,4 | 0,4 | 0 | 2,8 | 13,7 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 8,8 | 8 | 0,9 | 0,8 | 0 | 11,3 | | | | | | | | |
| молоко | 8 | 8 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 3,9 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 | | | | | | | | |
| морковь | 9,3 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,1 | 3,1 | 0 | 2 | 0 | 17,7 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката: | | 100,4 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 80 | 14 | 6,5 | 4 | 132,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,09 | 0,08 | 11,5 | 0 | 0,23 | 34 | 178 | 11 | 17 | 111 | 0,33 | 32 | 25,1 | 275 |
| хлеб пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 4,9 | 1,1 | 0,8 | 3,6 | 0,07 | 0,2 | 0,33 | 0,9 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,5 | 0,17 | 0 | 8,1 | 9,3 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,17 | 1,6 | 2,16 | 4,4 |
| молоко | 0 | 0,01 | 1,05 | 0 | 0,04 | 3 | 9,7 | 8,5 | 1 | 6,3 | 0,01 | 0,7 | 0,15 | 1,6 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,7 | 0,9 | 0,4 | 1,6 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| морковь | 0 | 0 | 90,2 | 0 | 0,15 | 1,2 | 12 | 1,8 | 2,5 | 3,6 | 0,04 | 0,4 | 0 | 4,1 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,21 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,12 | 124 | 0,21 | 0,55 | 165 | 220 | 29 | 22 | 141 | 0,67 | 48 | 27,8 | 287 |

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-6р-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| горбуша (филе) | 61,7 | 54,6 | 10,5 | 3,1 | 0 | 70,2 | | | | | | | | |
| молоко | 21 | 21 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,1 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,3 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 13,2 | 12 | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 17 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,3 | 0 | 20,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 12,7 | 7,1 | 2,5 | 125,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,08 | 0,07 | 9,83 | 0,01 | 0,2 | 29 | 152 | 9,6 | 14 | 95 | 0,29 | 27 | 21,4 | 235 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 2,77 | 0 | 0,11 | 8 | 25 | 22 | 2,6 | 16 | 0,02 | 1,9 | 0,37 | 4,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 1,8 | 0,03 | 0 | 0,13 | 0,5 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 18,7 | 0,26 | 0 | 12 | 14 | 5,8 | 1,3 | 20 | 0,26 | 2,4 | 3,24 | 6,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9,72 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,1 | 0,14 | 41 | 0,32 | 0,31 | 197 | 195 | 40 | 18 | 135 | 0,62 | 52 | 25,2 | 246 |

Номер рецептуры: 54-6р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | |
| горбуша (филе) | 82,3 | 72,8 | 14 | 4,1 | 0 | 93,6 | |
| молоко | 28 | 28 | 0,8 | 0,7 | 1,2 | 13,5 | |
| мука пшеничная высший сорт | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 | |
| яйцо куриное | 17,6 | 16 | 1,9 | 1,6 | 0,1 | 22,7 | |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 | |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | | 80 | 16,9 | 9,5 | 3,3 | 167,3 | |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,11 | 0,09 | 13,1 | 0,01 | 0,27 | 39 | 202 | 13 | 19 | 127 | 0,39 | 36 | 28,6 | 313 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 3,69 | 0 | 0,15 | 11 | 34 | 30 | 3,4 | 22 | 0,03 | 2,5 | 0,49 | 5,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,2 | 0,5 | 0,4 | 2,4 | 0,04 | 0,1 | 0,17 | 0,7 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 25 | 0,35 | 0 | 16 | 19 | 7,7 | 1,7 | 27 | 0,35 | 3,2 | 4,32 | 8,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13 | 0,07 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 196 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 27 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,13 | 0,19 | 54,7 | 0,43 | 0,41 | 262 | 259 | 54 | 25 | 179 | 0,83 | 69 | 33,6 | 328 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль (1/2 от указанной в рецептуре), перемешивают.

В полученную массу добавляют густой молочный соус и желтки яиц, затем вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом (1/3 от указанного в рецептуре) подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. помешивая, процеживают, заправляют солью (1/2 от указанной в рецептуре) и еще раз доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-7р-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 59,7 | 52,8 | 7,9 | 0,3 | 0 | 34,3 |
| молоко | 21 | 21 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,3 |
| яйцо куриное | 13,2 | 12 | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 17 |
| масло сливочное | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,3 | 0 | 20,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 10,1 | 4,3 | 2,5 | 89,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,03 | 0,03 | 3,17 | 0,48 | 0,21 | 22 | 149 | 12 | 14 | 96 | 0,23 | 71 | 10,6 | 370 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 2,77 | 0 | 0,11 | 8 | 25 | 22 | 2,6 | 16 | 0,02 | 1,9 | 0,37 | 4,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 1,8 | 0,03 | 0 | 0,13 | 0,5 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 18,7 | 0,26 | 0 | 12 | 14 | 5,8 | 1,3 | 20 | 0,26 | 2,4 | 3,24 | 6,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9,72 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,1 | 34,4 | 0,79 | 0,32 | 190 | 192 | 42 | 18 | 136 | 0,56 | 96 | 14,4 | 381 |

Номер рецептуры: 54-7р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 79,6 | 70,4 | 10,5 | 0,4 | 0 | 45,7 |
| молоко | 28 | 28 | 0,8 | 0,7 | 1,2 | 13,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| яйцо куриное | 17,6 | 16 | 1,9 | 1,6 | 0,1 | 22,7 |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 13,5 | 5,7 | 3,3 | 119,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,04 | 0,04 | 4,23 | 0,64 | 0,28 | 29 | 199 | 15 | 18 | 129 | 0,31 | 95 | 14,2 | 493 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 3,69 | 0 | 0,15 | 11 | 34 | 30 | 3,4 | 22 | 0,03 | 2,5 | 0,49 | 5,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,2 | 0,5 | 0,4 | 2,4 | 0,04 | 0,1 | 0,17 | 0,7 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 25 | 0,35 | 0 | 16 | 19 | 7,7 | 1,7 | 27 | 0,35 | 3,2 | 4,32 | 8,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13 | 0,07 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 196 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 27 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,13 | 45,8 | 1,05 | 0,43 | 253 | 256 | 56 | 24 | 181 | 0,75 | 127 | 19,2 | 508 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль (1/2 от указанной в рецептуре), перемешивают.

В полученную массу добавляют густой молочный соус и желтки яиц, затем вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом (1/3 от указанного в рецептуре) подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. помешивая, процеживают, заправляют солью (1/2 от указанной в рецептуре) и еще раз доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ);**Номер рецептуры: 54-8р-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 61 | 54 | 8,1 | 0,4 | 0 | 36,1 |
| молоко | 21 | 21 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 2,4 | 2,4 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,3 |
| яйцо куриное | 13,2 | 12 | 1,4 | 1,2 | 0,1 | 17 |
| масло сливочное | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,3 | 0 | 20,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 10,3 | 4,4 | 2,5 | 91,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,04 | 0,05 | 3,24 | 0,11 | 0,11 | 16 | 188 | 19 | 26 | 113 | 0,38 | 81 | 7,56 | 378 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 2,77 | 0 | 0,11 | 8 | 25 | 22 | 2,6 | 16 | 0,02 | 1,9 | 0,37 | 4,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 1,8 | 0,03 | 0 | 0,13 | 0,5 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 18,7 | 0,26 | 0 | 12 | 14 | 5,8 | 1,3 | 20 | 0,26 | 2,4 | 3,24 | 6,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9,72 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,12 | 34,5 | 0,42 | 0,22 | 184 | 231 | 50 | 30 | 152 | 0,71 | 105 | 11,3 | 389 |

Номер рецептуры: 54-8р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 81,3 | 72 | 10,8 | 0,5 | 0 | 48,1 |
| молоко | 28 | 28 | 0,8 | 0,7 | 1,2 | 13,5 |
| мука пшеничная высший сорт | 3,2 | 3,2 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| яйцо куриное | 17,6 | 16 | 1,9 | 1,6 | 0,1 | 22,7 |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 13,7 | 5,9 | 3,3 | 121,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,05 | 0,07 | 4,32 | 0,15 | 0,15 | 22 | 251 | 25 | 34 | 150 | 0,51 | 108 | 10,1 | 504 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 3,69 | 0 | 0,15 | 11 | 34 | 30 | 3,4 | 22 | 0,03 | 2,5 | 0,49 | 5,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,2 | 0,5 | 0,4 | 2,4 | 0,04 | 0,1 | 0,17 | 0,7 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 25 | 0,35 | 0 | 16 | 19 | 7,7 | 1,7 | 27 | 0,35 | 3,2 | 4,32 | 8,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13 | 0,07 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 196 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 27 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,16 | 45,9 | 0,56 | 0,29 | 246 | 308 | 66 | 40 | 203 | 0,95 | 140 | 15,1 | 519 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль (1/2 от указанной в рецептуре), перемешивают.

В полученную массу добавляют густой молочный соус и желтки яиц, затем вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия.

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом (1/3 от указанного в рецептуре) подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. помешивая, процеживают, заправляют солью (1/2 от указанной в рецептуре) и еще раз доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-9р-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| горбуша (филе) | 45,8 | 40,5 | 7,8 | 2,3 | 0 | 52,1 |
| хлеб пшеничный | 8,4 | 8,4 | 0,6 | 0,1 | 3,7 | 17,9 |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,4 |
| лук репчатый | 10,5 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 12,6 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 21×4 | | | | |
| Выход: | | 60 | 9,4 | 6,9 | 7,5 | 129,2 |

| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,06 | 0,05 | 7,29 | 0 | 0,15 | 22 | 113 | 7,1 | 11 | 70 | 0,21 | 20 | 15,9 | 174 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 6,5 | 1,5 | 1 | 4,7 | 0,08 | 0,3 | 0,44 | 1,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,2 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,1 | 0,8 | 0,7 | 3,8 | 0,05 | 0,1 | 0,27 | 1,1 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 0,3 | 12 | 2,3 | 1 | 4,2 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,06 | 12,9 | 0,08 | 0,48 | 278 | 141 | 16 | 14 | 90 | 0,5 | 52 | 17,6 | 181 |

Номер рецептуры: 54-9р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| горбуша (филе) | 61,1 | 54 | 10,4 | 3,1 | 0 | 69,5 |
| хлеб пшеничный | 11,2 | 11,2 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,9 |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 6,7 | 6,7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 20,5 |
| лук репчатый | 14 | 11,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 16,8 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 21×5 | | | | |
| Выход: | | 80 | 12,5 | 9,2 | 10 | 172,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,08 | 0,07 | 9,72 | 0 | 0,2 | 29 | 150 | 9,5 | 14 | 94 | 0,28 | 27 | 21,2 | 232 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 8,6 | 2 | 1,4 | 6,3 | 0,11 | 0,4 | 0,59 | 1,6 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 7,49 | 0,11 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,11 | 1 | 1,29 | 2,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,8 | 1,1 | 0,9 | 5 | 0,07 | 0,1 | 0,36 | 1,5 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,3 | 16 | 3 | 1,4 | 5,6 | 0,08 | 0,3 | 0,05 | 3,5 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,1 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,08 | 17,2 | 0,11 | 0,64 | 371 | 187 | 21 | 18 | 120 | 0,67 | 69 | 23,5 | 241 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| треска (филе) | 45,8 | 40,5 | 6,1 | 0,2 | 0 | 26,3 |
| хлеб пшеничный | 8,4 | 8,4 | 0,6 | 0,1 | 3,7 | 17,9 |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,4 |
| лук репчатый | 10,5 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 12,6 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 21×4 | | | | |
| Выход: | | 60 | 7,7 | 4,8 | 7,5 | 103,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,03 | 0,02 | 2,43 | 0,36 | 0,16 | 17 | 114 | 8,9 | 11 | 74 | 0,18 | 55 | 8,16 | 284 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 6,5 | 1,5 | 1 | 4,7 | 0,08 | 0,3 | 0,44 | 1,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,2 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,1 | 0,8 | 0,7 | 3,8 | 0,05 | 0,1 | 0,27 | 1,1 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 0,3 | 12 | 2,3 | 1 | 4,2 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,03 | 8,05 | 0,44 | 0,49 | 273 | 142 | 18 | 14 | 93 | 0,47 | 86 | 9,88 | 290 |

Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 61,1 | 54 | 8,1 | 0,3 | 0 | 35,1 |
| хлеб пшеничный | 11,2 | 11,2 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,9 |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 6,7 | 6,7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 20,5 |
| лук репчатый | 14 | 11,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 16,8 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 21×5 | | | | |
| Выход: | | 80 | 10,3 | 6,4 | 10 | 137,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,04 | 0,03 | 3,24 | 0,48 | 0,21 | 23 | 152 | 12 | 14 | 99 | 0,24 | 73 | 10,9 | 378 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 8,6 | 2 | 1,4 | 6,3 | 0,11 | 0,4 | 0,59 | 1,6 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 7,49 | 0,11 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,11 | 1 | 1,29 | 2,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,8 | 1,1 | 0,9 | 5 | 0,07 | 0,1 | 0,36 | 1,5 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,3 | 16 | 3 | 1,4 | 5,6 | 0,08 | 0,3 | 0,05 | 3,5 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,1 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,04 | 10,7 | 0,59 | 0,65 | 364 | 190 | 24 | 18 | 124 | 0,63 | 115 | 13,2 | 387 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ);**Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 45,8 | 40,5 | 6,1 | 0,3 | 0 | 27,1 |
| хлеб пшеничный | 8,4 | 8,4 | 0,6 | 0,1 | 3,7 | 17,9 |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,4 |
| лук репчатый | 10,5 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 12,6 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 21×4 | | | | |
| Выход: | | 60 | 7,7 | 4,9 | 7,5 | 104,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,03 | 0,04 | 2,43 | 0,08 | 0,08 | 12 | 141 | 14 | 19 | 85 | 0,28 | 61 | 5,67 | 284 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 6,5 | 1,5 | 1 | 4,7 | 0,08 | 0,3 | 0,44 | 1,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,2 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,1 | 0,8 | 0,7 | 3,8 | 0,05 | 0,1 | 0,27 | 1,1 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 0,3 | 12 | 2,3 | 1 | 4,2 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,1 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 30 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 8,05 | 0,16 | 0,41 | 269 | 169 | 23 | 23 | 104 | 0,57 | 92 | 7,39 | 290 |

Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 61,1 | 54 | 8,1 | 0,4 | 0 | 36,1 |
| хлеб пшеничный | 11,2 | 11,2 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,9 |
| яйцо куриное | 5,3 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 6,7 | 6,7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 20,5 |
| лук репчатый | 14 | 11,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 |
| соль поваренная йодированная | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 16,8 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката: | | 21×5 | | | | |
| Выход: | | 80 | 10,3 | 6,5 | 10 | 138,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|--|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| минтай (филе) | 0,04 | 0,05 | 3,24 | 0,11 | 0,11 | 16 | 188 | 19 | 26 | 113 | 0,37 | 81 | 7,56 | 378 | |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 8,6 | 2 | 1,4 | 6,3 | 0,11 | 0,4 | 0,59 | 1,6 | |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 7,49 | 0,11 | 0 | 4,9 | 5,6 | 2,3 | 0,5 | 8 | 0,11 | 1 | 1,29 | 2,6 | |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,8 | 1,1 | 0,9 | 5 | 0,07 | 0,1 | 0,36 | 1,5 | |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 0,3 | 16 | 3 | 1,4 | 5,6 | 0,08 | 0,3 | 0,05 | 3,5 | |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,1 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 | |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,07 | 0,07 | 10,7 | 0,21 | 0,55 | 358 | 226 | 31 | 30 | 138 | 0,76 | 123 | 9,85 | 387 | |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (ГОРБУША);

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| горбуша (филе) | 91,8 | 81,2 | 15,7 | 4,6 | 0 | 104,4 |
| яйцо куриное | 20,3 | 18,5 | 2,2 | 1,9 | 0,1 | 26,1 |
| масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,2 | 0 | 10,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 17,9 | 7,7 | 0,1 | 141,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|--|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| горбуша (филе) | 0,12 | 0,1 | 14,6 | 0,01 | 0,29 | 43 | 226 | 14 | 21 | 141 | 0,42 | 41 | 31,9 | 349 | |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,06 | 28,8 | 0,41 | 0 | 19 | 21 | 8,9 | 1,9 | 31 | 0,4 | 3,7 | 4,99 | 10 | |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,98 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 11 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,13 | 0,16 | 48,4 | 0,44 | 0,29 | 142 | 248 | 25 | 23 | 173 | 0,83 | 55 | 36,9 | 359 | |

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| горбуша (филе) | 122,4 | 108,3 | 20,9 | 6,1 | 0 | 139,2 |
| яйцо куриное | 27,1 | 24,7 | 2,9 | 2,5 | 0,1 | 34,8 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,6 | 0 | 14,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 23,9 | 10,3 | 0,1 | 188,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| горбуша (филе) | 0,16 | 0,13 | 19,5 | 0,01 | 0,39 | 58 | 301 | 19 | 28 | 188 | 0,56 | 54 | 42,5 | 466 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,08 | 38,4 | 0,55 | 0 | 25 | 29 | 12 | 2,6 | 41 | 0,53 | 4,9 | 6,65 | 14 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,64 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 107 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 15 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,17 | 0,21 | 64,5 | 0,59 | 0,39 | 190 | 330 | 33 | 31 | 230 | 1,11 | 74 | 49,2 | 479 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают.

В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-6 соус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 60 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки.

Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-13р-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 91,8 | 81,2 | 12,1 | 0,6 | 0 | 54,4 |
| яйцо куриное | 20,3 | 18,5 | 2,2 | 1,9 | 0,1 | 26,1 |
| масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,2 | 0 | 10,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 14,3 | 3,7 | 0,1 | 91,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,06 | 0,07 | 4,87 | 0,16 | 0,16 | 25 | 283 | 29 | 39 | 170 | 0,57 | 122 | 11,4 | 569 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,06 | 28,8 | 0,41 | 0 | 19 | 21 | 8,9 | 1,9 | 31 | 0,4 | 3,7 | 4,99 | 10 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,98 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 11 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,13 | 38,6 | 0,59 | 0,16 | 124 | 305 | 39 | 41 | 201 | 0,98 | 136 | 16,4 | 579 |

Номер рецептуры: 54-13р-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| минтай (филе) | 122,4 | 108,3 | 16,1 | 0,8 | 0 | 72,5 |
| яйцо куриное | 27,1 | 24,7 | 2,9 | 2,5 | 0,1 | 34,8 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,6 | 0 | 14,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 19,1 | 4,9 | 0,1 | 121,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| минтай (филе) | 0,08 | 0,09 | 6,49 | 0,21 | 0,21 | 33 | 378 | 38 | 52 | 226 | 0,76 | 162 | 15,2 | 758 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,08 | 38,4 | 0,55 | 0 | 25 | 29 | 12 | 2,6 | 41 | 0,53 | 4,9 | 6,65 | 14 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,64 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 107 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 15 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,17 | 51,5 | 0,79 | 0,21 | 165 | 407 | 52 | 54 | 268 | 1,31 | 182 | 21,8 | 772 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают.

В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-бсоус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 60 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

СУФЛЕ РЫБНОЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (ТРЕСКА);

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| треска (филе) | 91,8 | 81,2 | 12,2 | 0,4 | 0 | 52,7 |
| яйцо куриное | 20,3 | 18,5 | 2,2 | 1,9 | 0,1 | 26,1 |
| масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,2 | 0 | 10,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 14,4 | 3,5 | 0,1 | 89,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,05 | 0,05 | 4,87 | 0,73 | 0,32 | 34 | 229 | 18 | 21 | 148 | 0,35 | 110 | 16,4 | 569 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,06 | 28,8 | 0,41 | 0 | 19 | 21 | 8,9 | 1,9 | 31 | 0,4 | 3,7 | 4,99 | 10 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,98 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 11 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,11 | 38,6 | 1,16 | 0,32 | 133 | 251 | 28 | 23 | 180 | 0,76 | 124 | 21,4 | 579 |

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| треска (филе) | 122,4 | 108,3 | 16,3 | 0,5 | 0 | 70,3 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 27,1 | 24,7 | 2,9 | 2,5 | 0,1 | 34,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,6 | 0 | 14,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 80 | 19,2 | 4,7 | 0,1 | 119,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| треска (филе) | 0,07 | 0,07 | 6,49 | 0,97 | 0,43 | 45 | 306 | 24 | 28 | 198 | 0,47 | 146 | 21,8 | 758 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,08 | 38,4 | 0,55 | 0 | 25 | 29 | 12 | 2,6 | 41 | 0,53 | 4,9 | 6,65 | 14 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,64 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 107 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 15 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,15 | 51,5 | 1,55 | 0,43 | 178 | 335 | 37 | 31 | 240 | 1,01 | 166 | 28,5 | 772 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке, добавляют соль, перемешивают.

В полученную массу добавляют соус молочный безглютеновый (54-бсоус-2020) из расчета 25 грамм соуса на 60 грамм блюда, затем добавляют желтки яиц, и после вводят взбитые яичные белки. Полученную массу раскладывают в смазанную маслом емкость и запекают 15-20 мин при температуре 220 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбный.

3.7. БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|----------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 0,0 | 85,2 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| морковь | 5,5 | 4,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| петрушка (корень) | 1,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| сметана | 15 | 15 | 0,4 | 2,0 | 0,5 | 21,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| лук репчатый | 1,5 | 1,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| масло сливочное | 0,8 | 0,8 | 0 | 0,5 | 0 | 4,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 65,6 | 65,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 9 | 9,3 | 1,5 | 125,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| морковь | 0 | 0 | 52,6 | 0 | 0,09 | 0,7 | 7,27 | 1 | 1,4 | 2,1 | 0,03 | 0,2 | 0,01 | 2,4 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 | 0 | 2,21 | 0,4 | 0,2 | 0,5 | 0,01 | 0 | 0 | 0,9 |
| сметана | 0 | 0,02 | 9,63 | 0 | 0,02 | 4,6 | 14,4 | 12 | 1,2 | 7,8 | 0,02 | 1,4 | 0,05 | 2,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,79 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 1,74 | 0,3 | 0,1 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,4 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 2,11 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,01 | 6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,08 | 64,3 | 0,01 | 0,27 | 73 | 158 | 18 | 12 | 91 | 1,22 | 11 | 0,11 | 36 |

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 73 | 64,6 | 11,3 | 9,1 | 0 | 127 |
| морковь | 7,3 | 5,8 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| петрушка (корень) | 1,3 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| сметана | 20 | 20 | 0,5 | 2,6 | 0,7 | 28,3 |
| мука пшеничная высший сорт | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| лук репчатый | 2 | 1,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 |
| масло сливочное | 1 | 1 | 0 | 0,7 | 0 | 6,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 87,4 | 87,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 12 | 12,4 | 2 | 167,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | 4,7 | 0 | 41 |
| морковь | 0 | 0 | 70,1 | 0 | 0,12 | 0,9 | 9,69 | 1,4 | 1,9 | 2,8 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,2 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,15 | 0,1 | 2,95 | 0,5 | 0,2 | 0,7 | 0,01 | 0 | 0 | 1,1 |
| сметана | 0 | 0,02 | 12,8 | 0 | 0,03 | 6,1 | 19,3 | 15 | 1,6 | 10 | 0,03 | 1,8 | 0,07 | 2,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,05 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 2,32 | 0,4 | 0,2 | 0,8 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,5 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 2,81 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,26 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,1 | 85,7 | 0,01 | 0,36 | 98 | 210 | 24 | 16 | 121 | 1,63 | 15 | 0,15 | 49 |

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм

Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5-10 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 |
| лук репчатый | 8,7 | 7,0 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,7 |
| томатное пюре | 5,5 | 5,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| масло сливочное | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,0 | 0,1 | 18,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 80,3 | 80,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 10,1 | 9,8 | 2,4 | 139,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,28 | 0,2 | 10,1 | 1,9 | 0,8 | 3,5 | 0,05 | 0,2 | 0,03 | 2,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,9 | 0,3 | 0,3 | 1,4 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 6,57 | 0 | 0,57 | 0,4 | 30,5 | 1 | 2,2 | 3,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,71 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,8 | 0,7 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,01 | 6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,07 | 15,3 | 0,05 | 0,85 | 73 | 193 | 8,7 | 14 | 100 | 1,49 | 10 | 0,19 | 38 |

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 83,6 | 74 | 12,9 | 10,4 | 0 | 145,5 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 11,6 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,6 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4,3 | 4,3 | 0 | 2,7 | 0,1 | 25 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 107 | 107 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 37 | 200 | 5,9 | 14 | 121 | 1,74 | 5,3 | 0 | 47 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,37 | 0,3 | 13,5 | 2,5 | 1,1 | 4,7 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,53 | 0,4 | 0,4 | 1,9 | 0,03 | 0 | 0,13 | 0,6 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 8,76 | 0 | 0,76 | 0,6 | 40,6 | 1,3 | 2,9 | 4,5 | 0,13 | 0 | 0,04 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 11,6 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1,07 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,09 | 20,4 | 0,06 | 1,13 | 97 | 258 | 12 | 19 | 133 | 1,98 | 14 | 0,25 | 50 |

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;**Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|----------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 27,1 | 24 | 4,2 | 3,4 | 0 | 47,2 |
| лук репчатый | 4,5 | 3,6 | 0,0 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| крупа рисовая | 3 | 3 | 0,2 | 0 | 2 | 9,1 |
| капуста белокочанная | 45 | 36 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,9 |
| масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,1 | 0 | 10,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 86,6 | | | | |
| Выход: | | 60 | 5 | 4,5 | 3,8 | 77 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,01 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 12 | 64,9 | 1,9 | 4,6 | 39 | 0,56 | 1,7 | 0 | 15 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,1 | 5,23 | 1 | 0,4 | 1,8 | 0,03 | 0,1 | 0,02 | 1,1 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 2,49 | 0,2 | 1,3 | 3,9 | 0,03 | 0 | 0,4 | 1,5 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,65 | 0 | 6,48 | 3,6 | 89,6 | 15 | 5 | 9,7 | 0,19 | 1,1 | 0,1 | 3,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,86 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,45 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 0,01 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 7,2 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,04 | 5,51 | 0,02 | 6,62 | 69 | 163 | 19 | 11 | 55 | 0,81 | 10 | 0,54 | 21 |

Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|--------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 36,1 | 32,0 | 5,6 | 4,5 | 0,0 | 62,9 |
| лук репчатый | 6 | 4,8 | 0 | 0 | 0,4 | 1,7 |
| крупа рисовая | 4 | 4 | 0,3 | 0 | 2,7 | 12,1 |
| капуста белокочанная | 60 | 48 | 0,8 | 0 | 2 | 11,9 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,5 | 0 | 14 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 115,5 | | | | |
| Выход: | | 80 | 6,7 | 6 | 5,1 | 102,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,8 | 86,6 | 2,5 | 6,1 | 52,3 | 0,7 | 2,3 | 0,0 | 20 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,19 | 0,1 | 6,97 | 1,3 | 0,6 | 2,4 | 0,04 | 0,1 | 0,03 | 1,5 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,32 | 0,3 | 1,7 | 5,2 | 0,04 | 0,1 | 0,53 | 2 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,87 | 0 | 8,64 | 4,7 | 120 | 20 | 6,7 | 13 | 0,25 | 1,4 | 0,13 | 4,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0,01 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 | 9,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,05 | 7,35 | 0,03 | 8,83 | 92 | 217 | 26 | 15 | 74 | 1,08 | 14 | 0,72 | 29 |

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус, запах соответствующий тушеному мясу с капустой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 58,3 | 51,6 | 9,0 | 7,3 | 0,0 | 101,4 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 11,4 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | | | | | | | | |
| молоко | 13,8 | 13,8 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,6 | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 6,6 | 6,6 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 19,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 0 | 2,7 | 0,1 | 24,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 87,9 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 11 | 10,5 | 9,9 | 177 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,5 | 140 | 4,1 | 9,9 | 84,4 | 1,2 | 3,7 | 0,0 | 33 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 8,83 | 2 | 1,4 | 6,5 | 0,11 | 0,4 | 0,61 | 1,7 |
| молоко | 0 | 0,02 | 1,82 | 0 | 0,07 | 5,3 | 16,8 | 15 | 1,7 | 11 | 0,02 | 1,2 | 0,24 | 2,8 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 27 | 10,5 | 1,8 | 2,7 | 7,2 | 0,19 | 0 | 1,47 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 11,4 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1,06 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,01 | 6,4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,1 | 13,3 | 0,06 | 0,07 | 149 | 177 | 24 | 16 | 110 | 1,55 | 12 | 2,36 | 37 |

Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 72,9 | 64,5 | 11,3 | 9,1 | 0 | 126,8 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 14,3 | 14,3 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | | | | | | | | |
| молоко | 17,3 | 17,3 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,3 | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 8,3 | 8,3 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 0 | 3,4 | 0,1 | 30,8 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 109,9 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | 4,6 | 0 | 41 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 11 | 2,5 | 1,7 | 8,1 | 0,14 | 0,5 | 0,76 | 2,1 |
| молоко | 0 | 0,02 | 2,28 | 0 | 0,09 | 6,6 | 21 | 18 | 2,1 | 14 | 0,02 | 1,6 | 0,3 | 3,5 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | 0 | 1,84 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,3 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,32 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,12 | 16,6 | 0,07 | 0,09 | 186 | 221 | 30 | 20 | 138 | 1,94 | 15 | 2,95 | 46 |

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности,

затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 50,6 | 44,8 | 9,9 | 0,7 | 0,2 | 47,1 |
| сухари панировочные | 6,6 | 6,6 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 19,8 |
| хлеб пшеничный | 7,4 | 7,4 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 15,9 |
| молоко | 10,3 | 10,3 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 5,0 |
| масло подсолнечное | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,4 | 0 | 13,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 6,8 | 6,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 77,8 | | | | |
| Выход: | | 60 | 11,5 | 2,6 | 8,1 | 101,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | куриная грудка (филе) | 0,02 | 0,02 | 2,42 | 0 | 0,32 | 20 | 109 | 3,2 | 34 | 67 | 0,54 | 2,7 | 8,99 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 27 | 10,5 | 1,8 | 2,7 | 7,2 | 0,19 | 0 | 1,47 | 0 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | 5,74 | 1,3 | 0,9 | 4,2 | 0,07 | 0,2 | 0,39 | 1,1 |
| молоко | 0 | 0,02 | 1,36 | 0 | 0,06 | 3,9 | 12,5 | 11 | 1,3 | 8,1 | 0,01 | 0,9 | 0,18 | 2,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,01 | 6,4 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,05 | 3,78 | 0 | 0,38 | 127 | 137 | 18 | 38 | 86 | 0,82 | 10 | 11 | 61 |

Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 63,3 | 56 | 12,4 | 0,9 | 0,2 | 58,9 |
| сухари панировочные | 8,3 | 8,3 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,8 |
| хлеб пшеничный | 9,3 | 9,3 | 0,7 | 0,1 | 4,2 | 19,9 |
| молоко | 12,9 | 12,9 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,2 |
| масло подсолнечное | 2,1 | 2,1 | 0 | 1,8 | 0 | 16,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 8,5 | 8,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 97,3 | | | | |
| Выход: | | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 3,02 | 0 | 0,4 | 26 | 136 | 3,9 | 42 | 83 | 0,68 | 3,4 | 11,2 | 73 | |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | 0 | 1,84 | 0 | |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | 7,18 | 1,6 | 1,1 | 5,3 | 0,09 | 0,3 | 0,49 | 1,4 | |
| молоко | 0 | 0,02 | 1,7 | 0 | 0,07 | 4,9 | 15,6 | 14 | 1,6 | 10 | 0,01 | 1,2 | 0,23 | 2,6 | |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 | |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,05 | 0,06 | 4,72 | 0 | 0,47 | 158 | 172 | 22 | 48 | 108 | 1,03 | 13 | 13,8 | 77 | |

Технология приготовления:

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-6м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 58,3 | 51,6 | 9,04 | 7,3 | 0,0 | 101,4 |
| хлеб пшеничный | 11,4 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 |
| молоко | 13,8 | 13,8 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,6 |
| сухари панировочные | 6,6 | 6,6 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 19,8 |
| масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 0 | 2,7 | 0,1 | 24,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 87,9 | | | | |
| Выход: | | 60 | 11 | 10,5 | 9,9 | 177 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 25 | 140 | 4,1 | 9,9 | 84 | 1,22 | 3,7 | 0 | 33 | |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 8,83 | 2 | 1,4 | 6,5 | 0,11 | 0,4 | 0,61 | 1,7 | |
| молоко | 0 | 0,02 | 1,82 | 0 | 0,07 | 5,3 | 16,8 | 15 | 1,7 | 11 | 0,02 | 1,2 | 0,24 | 2,8 | |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 27 | 10,5 | 1,8 | 2,7 | 7,2 | 0,19 | 0 | 1,47 | 0 | |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 11,4 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1,06 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,01 | 6,4 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,04 | 0,1 | 13,3 | 0,06 | 0,07 | 149 | 177 | 24 | 16 | 110 | 1,55 | 12 | 2,36 | 37 | |

Номер рецептуры: 54-6м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 72,9 | 64,5 | 11,3 | 9,1 | 0 | 126,8 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 14,3 | 14,3 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | | | | | | | | |
| молоко | 17,3 | 17,3 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,3 | | | | | | | | |
| сухари панировочные | 8,3 | 8,3 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 0 | 3,4 | 0,1 | 30,8 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 109,9 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | 4,6 | 0 | 41 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 11 | 2,5 | 1,7 | 8,1 | 0,14 | 0,5 | 0,76 | 2,1 |
| молоко | 0 | 0,02 | 2,28 | 0 | 0,09 | 6,6 | 21 | 18 | 2,1 | 14 | 0,02 | 1,6 | 0,3 | 3,5 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | 0 | 1,84 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,3 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,32 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,12 | 16,6 | 0,07 | 0,09 | 186 | 221 | 30 | 20 | 138 | 1,94 | 15 | 2,95 | 46 |

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-7м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| хлеб пшеничный | 58,3 | 51,6 | 9,04 | 7,3 | 0,0 | 101,4 |
| хлеб пшеничный | 11,4 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,5 |
| молоко | 13,8 | 13,8 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 6,6 |
| сухари панировочные | 6,6 | 6,6 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 19,8 |
| масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 0 | 2,7 | 0,1 | 24,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 87,9 | | | | |
| Выход: | | 60 | 11,0 | 10,5 | 9,9 | 177,0 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| хлеб пшеничный | 0,02 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 25 | 140 | 4,1 | 9,9 | 84 | 1,22 | 3,7 | 0 | 33 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 8,83 | 2 | 1,4 | 6,5 | 0,11 | 0,4 | 0,61 | 1,7 |
| молоко | 0 | 0,02 | 1,82 | 0 | 0,07 | 5,3 | 16,8 | 15 | 1,7 | 11 | 0,02 | 1,2 | 0,24 | 2,8 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 27 | 10,5 | 1,8 | 2,7 | 7,2 | 0,19 | 0 | 1,47 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 11,4 | 0,06 | 0 | 0,5 | 1,06 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,01 | 6,4 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,1 | 13,3 | 0,06 | 0,07 | 149 | 177 | 24 | 16 | 110 | 1,55 | 12 | 2,36 | 37 |

Номер рецептуры: 54-7м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 72,9 | 64,5 | 11,3 | 9,1 | 0 | 126,8 |
| хлеб пшеничный | 14,3 | 14,3 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 |
| молоко | 17,3 | 17,3 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | 8,3 |
| сухари панировочные | 8,3 | 8,3 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,8 |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 0 | 3,4 | 0,1 | 30,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 109,9 | | | | |
| Выход: | | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 32 | 175 | 5,1 | 12 | 106 | 1,52 | 4,6 | 0 | 41 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 11 | 2,5 | 1,7 | 8,1 | 0,14 | 0,5 | 0,76 | 2,1 |
| молоко | 0 | 0,02 | 2,28 | 0 | 0,09 | 6,6 | 21 | 18 | 2,1 | 14 | 0,02 | 1,6 | 0,3 | 3,5 |
| сухари панировочные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 34 | 13,1 | 2,3 | 3,4 | 9 | 0,24 | 0 | 1,84 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,3 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,32 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0,01 | 0,7 | 0 | 0,1 | 0,01 | 8 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,12 | 16,6 | 0,07 | 0,09 | 186 | 221 | 30 | 20 | 138 | 1,94 | 15 | 2,95 | 46 |

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченном в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют инциели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;
Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 47,5 | 42 | 7,3 | 5,9 | 0 | 82,6 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 7,8 | 7,8 | 0,6 | 0,1 | 3,5 | 16,7 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 24,8 | 19,8 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,1 | 0 | 10,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | 41,8×2 | | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 8,2 | 7,1 | 5 | 117,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 21 | 114 | 3,3 | 8 | 69 | 0,99 | 3 | 0 | 26 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 6,02 | 1,4 | 1 | 4,4 | 0,07 | 0,3 | 0,41 | 1,1 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,79 | 0,6 | 28,8 | 5,4 | 2,4 | 10 | 0,14 | 0,6 | 0,09 | 6,1 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,86 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,45 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53 | 0,01 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0 | 7,2 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,05 | 4,86 | 0,02 | 0,79 | 104 | 149 | 11 | 11 | 84 | 1,2 | 11 | 0,52 | 34 |

Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 63,3 | 56 | 9,7 | 7,9 | 0,0 | 110,1 | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 10,4 | 10,4 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 22,3 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 33,1 | 26,4 | 0,4 | 0,0 | 2,0 | 9,7 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,5 | 0 | 14 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | 55,8×2 | | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 28 | 152 | 4,4 | 11 | 92 | 1,32 | 4 | 0 | 35 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 8,03 | 1,8 | 1,3 | 5,9 | 0,09 | 0,3 | 0,55 | 1,5 |
| лук репчатый | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,8 | 38,3 | 7,2 | 3,2 | 13,3 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 8,2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0,01 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 | 9,6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,07 | 6,48 | 0,03 | 1,05 | 139 | 199 | 15 | 15 | 112 | 1,6 | 15 | 0,69 | 45 |

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 40 г). Изделие выкладывают

на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 84,7 | 62,3 | 1,2 | 0,2 | 9,2 | 43,6 | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 68,5 | 60,6 | 10,6 | 8,5 | 0 | 119,2 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 3,9 | 3,9 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,2 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10,3 | 8,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,9 | 3,9 | 0 | 2,5 | 0 | 22,7 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 12 | 11,2 | 10,2 | 190,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,05 | 0,03 | 1,12 | 0 | 4,98 | 2,4 | 294 | 5,5 | 12 | 31 | 0,49 | 3,1 | 0,15 | 19 |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 30 | 164 | 4,8 | 12 | 99 | 1,42 | 4,4 | 0 | 38 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 4,68 | 0 | 0,41 | 0,3 | 21,7 | 0,7 | 1,6 | 2,4 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 0,3 | 12 | 2,3 | 1 | 4,2 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,6 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,5 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,97 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 19 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,1 | 16,4 | 0,05 | 5,72 | 175 | 492 | 16 | 27 | 138 | 2,07 | 27 | 0,24 | 60 |

Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| картофель | 105,9 | 77,9 | 1,5 | 0,3 | 11,5 | 54,5 | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 85,6 | 75,8 | 13,3 | 10,6 | 0 | 149,0 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 4,9 | 4,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12,9 | 10,4 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,1 | 0 | 28,4 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 15 | 14 | 12,8 | 238,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,06 | 0,04 | 1,4 | 0 | 6,23 | 3 | 367 | 6,9 | 16 | 39 | 0,61 | 3,9 | 0,19 | 23 |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 37 | 205 | 6 | 15 | 124 | 1,78 | 5,5 | 0 | 48 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 5,85 | 0 | 0,51 | 0,4 | 27,1 | 0,9 | 2 | 3 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 0,3 | 15 | 2,8 | 1,3 | 5,2 | 0,08 | 0,3 | 0,05 | 3,2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,2 | 0,06 | 0 | 0,6 | 1,21 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,05 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 24 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,1 | 0,13 | 20,5 | 0,06 | 7,15 | 218 | 615 | 20 | 33 | 173 | 2,59 | 34 | 0,3 | 74 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 114,6 | 91,7 | 1,6 | 0,1 | 3,9 | 22,6 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 8 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 | | | | | | | | |
| морковь | 4 | 3,2 | 0 | 0 | 0,2 | 1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 2,2 | 8,7 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 72,3 | 64 | 11,2 | 9 | 0 | 125,9 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 4,8 | 4,8 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 2,4 | | | | | | | | |
| лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 120 | 13,2 | 13,2 | 8 | 203,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,02 | 0,03 | 1,65 | 0 | 16,5 | 9,1 | 228 | 39 | 13 | 25 | 0,48 | 2,8 | 0,24 | 9,2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,2 | 9,33 | 1,8 | 0,8 | 3,2 | 0,04 | 0,2 | 0,03 | 2 |
| морковь | 0 | 0 | 38,2 | 0 | 0,06 | 0,5 | 5,28 | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 0,02 | 0,2 | 0 | 1,8 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,97 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 32 | 173 | 5,1 | 12 | 105 | 1,5 | 4,6 | 0 | 40 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 5,76 | 0 | 0,5 | 0,4 | 26,7 | 0,8 | 1,9 | 2,9 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,49 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0 | 0,26 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 19 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,12 | 61,9 | 0,08 | 17,3 | 184 | 446 | 51 | 29 | 140 | 2,18 | 27 | 0,4 | 54 |

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| капуста белокочанная | 143,3 | 114,6 | 2 | 0,1 | 4,9 | 28,3 |
| лук репчатый | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 |
| морковь | 5 | 4 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| сахар-песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,8 | 10,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,6 |
| говядина I категории | 90,4 | 80 | 14 | 11,3 | 0 | 157,4 |
| томатное пюре | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 0,6 | 3,4 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| масло подсолнечное | 0,4 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0 | 3 |
| лавровый лист | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 16,5 | 16,5 | 10 | 254,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,04 | 2,06 | 0 | 20,6 | 11 | 285 | 48 | 16 | 31 | 0,6 | 3,4 | 0,3 | 11 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,33 | 0,3 | 11,7 | 2,2 | 1 | 4,1 | 0,05 | 0,2 | 0,04 | 2,5 |
| морковь | 0 | 0 | 47,7 | 0 | 0,08 | 0,6 | 6,6 | 1 | 1,3 | 1,9 | 0,03 | 0,2 | 0 | 2,2 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,21 | 0,2 | 0,2 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,3 |
| говядина I категории | 0,04 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 40 | 217 | 6,3 | 15 | 131 | 1,88 | 5,8 | 0 | 50 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0,63 | 0,5 | 33,4 | 1,1 | 2,4 | 3,7 | 0,1 | 0 | 0,04 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,86 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,14 | 0 | 0,01 | 0 | 0,33 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,05 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 24 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,15 | 77,4 | 0,1 | 21,7 | 230 | 557 | 63 | 36 | 175 | 2,73 | 34 | 0,5 | 67 |

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенным луком, нарезанным мелкими кубиками, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию) и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

**ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;
Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 15 | 12 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| крупа рисовая | 32,6 | 32,6 | 2,1 | 0,3 | 22 | 99,1 |
| говядина 1 категории | 43,9 | 38,9 | 6,8 | 5,5 | 0 | 76,5 |
| лук репчатый | 7,2 | 5,8 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0 | 3,1 | 0,1 | 27,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 187,8 | 187,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 9,1 | 8,9 | 23,3 | 209,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 144 | 0 | 0,24 | 1,9 | 19,9 | 2,9 | 4 | 5,7 | 0,07 | 0,6 | 0,01 | 6,6 |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3 | 27,1 | 2,3 | 14 | 43 | 0,28 | 0,5 | 4,34 | 16 |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 19 | 105 | 3,1 | 7,4 | 64 | 0,91 | 2,8 | 0 | 24 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,2 | 8,37 | 1,6 | 0,7 | 2,9 | 0,04 | 0,2 | 0,03 | 1,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13 | 0,06 | 0 | 0,6 | 1,2 | 1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 19 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,07 | 157 | 0,06 | 0,47 | 166 | 162 | 12 | 26 | 116 | 1,32 | 23 | 4,42 | 49 |

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 18,8 | 15 | 0,1 | 0 | 1 | 4,6 |
| крупа рисовая | 40,8 | 40,8 | 2,6 | 0,4 | 27,5 | 123,9 |
| говядина 1 категории | 54,9 | 48,6 | 8,5 | 6,9 | 0 | 95,6 |
| лук репчатый | 9 | 7,3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,9 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 234,8 | 234,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 11,4 | 11,1 | 29,1 | 261,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 180 | 0 | 0,3 | 2,4 | 24,9 | 3,6 | 5 | 7,2 | 0,09 | 0,8 | 0,01 | 8,3 |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,7 | 33,9 | 2,9 | 18 | 53 | 0,35 | 0,6 | 5,43 | 20 |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24 | 132 | 3,9 | 9,3 | 79 | 1,14 | 3,5 | 0 | 31 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,29 | 0,2 | 10,5 | 2 | 0,9 | 3,6 | 0,05 | 0,2 | 0,04 | 2,2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,5 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,05 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,09 | 196 | 0,08 | 0,59 | 208 | 202 | 15 | 33 | 146 | 1,65 | 29 | 5,53 | 62 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 8 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 |
| куриная грудка (филе) | 72,3 | 64 | 14,2 | 1,1 | 0,2 | 67,4 |
| крупа рисовая | 27,2 | 27,2 | 1,8 | 0,2 | 18,3 | 82,5 |
| томатное пюре | 6,4 | 6,4 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| лук репчатый | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| масло подсолнечное | 4 | 4 | 0 | 3,5 | 0 | 31,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 108,8 | 108,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 16,4 | 4,8 | 19,9 | 188,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0 | 0 | 77 | 0 | 0,13 | 1 | 10,7 | 1,5 | 2,1 | 3,1 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,5 |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,04 | 3,46 | 0 | 0,46 | 29 | 155 | 4,5 | 48 | 95 | 0,78 | 3,8 | 12,8 | 83 |
| крупа рисовая | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 22,6 | 1,9 | 12 | 35 | 0,24 | 0,4 | 3,61 | 14 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,7 | 0 | 0,67 | 0,5 | 35,7 | 1,1 | 2,6 | 3,9 | 0,11 | 0 | 0,04 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,1 | 5,84 | 1,1 | 0,5 | 2 | 0,03 | 0,1 | 0,02 | 1,3 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 19 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 88,2 | 0 | 1,42 | 175 | 230 | 12 | 65 | 140 | 1,21 | 24 | 16,5 | 102 |

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| куриная грудка (филе) | 90,4 | 80 | 17,8 | 1,4 | 0,3 | 84,3 |
| крупа рисовая | 34 | 34 | 2,3 | 0,3 | 22,9 | 103,1 |
| томатное пюре | 8 | 8 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| лук репчатый | 6,3 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 136 | 136 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 20,5 | 6 | 24,9 | 236 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| морковь | 0 | 0 | 96,3 | 0 | 0,16 | 1,3 | 13,3 | 1,9 | 2,7 | 3,8 | 0,05 | 0,4 | 0,01 | 4,4 |
| куриная грудка (филе) | 0,04 | 0,05 | 4,33 | 0 | 0,58 | 36 | 194 | 5,6 | 60 | 119 | 0,98 | 4,8 | 16,1 | 104 |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,1 | 28,2 | 2,4 | 15 | 44 | 0,3 | 0,5 | 4,51 | 17 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 9,63 | 0 | 0,84 | 0,6 | 44,6 | 1,4 | 3,2 | 4,9 | 0,14 | 0 | 0,05 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 7,3 | 1,4 | 0,6 | 2,5 | 0,04 | 0,2 | 0,03 | 1,6 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,05 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,06 | 0,06 | 110 | 0 | 1,78 | 218 | 287 | 15 | 81 | 175 | 1,51 | 30 | 20,7 | 127 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением бульона и томатного пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 82 | 72,6 | 12,7 | 10,2 | 0 | 142,8 |
| молоко | 12 | 12 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,8 |
| яйцо куриное | 7,2 | 7,2 | 0,9 | 0,7 | 0 | 10,2 |
| масло сливочное | 4,2 | 4,2 | 0 | 2,7 | 0 | 24,4 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 13,9 | 13,9 | 0,5 | 183,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 36 | 196 | 5,8 | 14 | 119 | 1,71 | 5,2 | 0 | 46 |
| молоко | 0 | 0,01 | 1,58 | 0 | 0,06 | 4,6 | 14,5 | 13 | 1,5 | 9,4 | 0,01 | 1,1 | 0,21 | 2,4 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 11,2 | 0,16 | 0 | 7,3 | 8,37 | 3,5 | 0,8 | 12 | 0,16 | 1,4 | 1,95 | 4 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 11,3 | 0,05 | 0 | 0,5 | 1,05 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,13 | 24,2 | 0,21 | 0,06 | 136 | 220 | 24 | 16 | 141 | 1,9 | 20 | 2,2 | 52 |

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 109,3 | 96,8 | 16,9 | 13,6 | 0,0 | 190,4 |
| молоко | 16 | 16 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,7 |
| яйцо куриное | 9,6 | 9,6 | 1,2 | 0,9 | 0 | 13,6 |
| масло сливочное | 5,6 | 5,6 | 0 | 3,6 | 0 | 32,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 18,5 | 18,5 | 0,7 | 244,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 48 | 262 | 7,7 | 19 | 158 | 2,28 | 7 | 0 | 61 |
| молоко | 0 | 0,01 | 2,11 | 0 | 0,08 | 6,1 | 19,4 | 17 | 1,9 | 13 | 0,01 | 1,4 | 0,28 | 3,2 |
| яйцо куриное | 0 | 0,04 | 15 | 0,21 | 0 | 9,8 | 11,2 | 4,6 | 1 | 16 | 0,21 | 1,9 | 2,6 | 5,3 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 15,1 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,4 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,17 | 32,2 | 0,28 | 0,08 | 182 | 294 | 32 | 22 | 189 | 2,53 | 26 | 2,93 | 70 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола).

Вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль. Хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают сверху вниз, выкладывают в форму или смазанные маслом противни и запекают при температуре 250-280 градусов Цельсия 25 минут, охлаждают и нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – пудинг хорошо держит форму, консистенция - нежная, пышная, на разрезе однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|---------------|------------|------------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 48,8 | 43,2 | 7,6 | 6,1 | 0 | 85 |
| хлеб пшеничный | 9 | 9 | 0,6 | 0,1 | 4 | 19,3 |
| масло сливочное | 1,8 | 1,8 | 0 | 1,1 | 0 | 10,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 15,6 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 17,5×4 | | | | |
| Выход: | | 60 | 8,2 | 7,3 | 4 | 114,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 21 | 117 | 3,4 | 8,3 | 71 | 1,01 | 3,1 | 0 | 27 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 34 | 6,95 | 1,6 | 1,1 | 5,1 | 0,09 | 0,3 | 0,48 | 1,3 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,86 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,45 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,05 | 4,86 | 0,02 | 0 | 144 | 124 | 6,4 | 9,4 | 76 | 1,11 | 15 | 0,5 | 29 |

Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|---------------|-------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 65,1 | 57,6 | 10,1 | 8,1 | 0 | 113,3 |
| хлеб пшеничный | 12 | 12 | 0,8 | 0,1 | 5,3 | 25,7 |
| масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,5 | 0 | 14 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 20,8 | 20,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 17,5×5 | | | | |
| Выход: | | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,3 | 153,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|----------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 28 | 156 | 4,6 | 11 | 94 | 1,35 | 4,1 | 0 | 36 |
| хлеб пшеничный | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 46 | 9,27 | 2,1 | 1,5 | 6,8 | 0,12 | 0,4 | 0,64 | 1,7 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,48 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,07 | 6,48 | 0,03 | 0 | 192 | 166 | 8,5 | 13 | 102 | 1,48 | 21 | 0,67 | 38 |

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделяют в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция - сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ");

Номер рецептуры: 54-15м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|---------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 44,7 | 39,6 | 6,9 | 5,6 | 0 | 77,9 |
| лук репчатый | 21,4 | 18,9 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,9 |
| крупа рисовая | 5,4 | 5,4 | 0,4 | 0 | 3,6 | 16,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,3 | 11 |
| масло сливочное | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,3 | 0 | 20,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 6,3 | 6,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 38,9×2 | | | | |
| Выход: | | 60 | 7,9 | 7,9 | 7,3 | 133,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 20 | 107 | 3,1 | 7,6 | 65 | 0,93 | 2,9 | 0 | 25 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,76 | 0,6 | 27,5 | 5,2 | 2,3 | 9,5 | 0,13 | 0,6 | 0,08 | 5,9 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 4,48 | 0,4 | 2,4 | 7,1 | 0,05 | 0,1 | 0,72 | 2,7 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,65 | 0,6 | 0,5 | 2,7 | 0,04 | 0,1 | 0,19 | 0,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 9,72 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,9 | 0,8 | 0 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 132 | 0,03 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 18 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,05 | 9,72 | 0,05 | 0,76 | 154 | 144 | 11 | 13 | 85 | 1,17 | 22 | 1,02 | 34 |

Номер рецептуры: 54-15м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 59,6 | 52,8 | 9,2 | 7,5 | 0,0 | 103,9 |
| лук репчатый | 28,5 | 25,2 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,2 |
| крупа рисовая | 7,2 | 7,2 | 0,5 | 0 | 4,8 | 21,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 0 | 3,1 | 14,7 |
| масло сливочное | 4,8 | 4,8 | 0,0 | 3,1 | 0,0 | 27,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 8,4 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 51,9×2 | | | | |
| Выход: | | 80 | 10,5 | 10,5 | 9,7 | 177,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 26 | 143 | 4,2 | 10 | 86 | 1,24 | 3,8 | 0 | 33 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1,01 | 0,8 | 36,6 | 6,9 | 3,1 | 13 | 0,17 | 0,8 | 0,11 | 7,8 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 5,97 | 0,5 | 3,1 | 9,4 | 0,07 | 0,1 | 0,96 | 3,6 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4,87 | 0,8 | 0,7 | 3,6 | 0,05 | 0,1 | 0,25 | 1,1 |
| масло сливочное | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1,2 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,04 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 24 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,07 | 13 | 0,07 | 1,01 | 205 | 192 | 15 | 17 | 114 | 1,56 | 29 | 1,36 | 46 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на сливочном масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики по 40 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным соусом (54-5соус-2020) из расчета 40 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.

**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ;
Номер рецептуры: 54-16м-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|------------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| печень говяжья | 58,4 | 56,2 | 9,5 | 1,8 | 2,7 | 65,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| сметана | 20 | 20 | 0,5 | 2,6 | 0,7 | 28,3 |
| масло сливочное | 1 | 1 | 0 | 0,6 | 0 | 5,8 |
| масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,6 |
| соль поваренная йодированная | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 22 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 10,1 | 9,4 | 4 | 141,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| печень говяжья | 0,12 | 0,98 | 2821 | 0 | 7,42 | 44 | 129 | 4,5 | 8,8 | 154 | 3,37 | 3,5 | 19,6 | 129 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,01 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| сметана | 0 | 0,02 | 12,8 | 0 | 0,03 | 6,1 | 19,3 | 15 | 1,6 | 10 | 0,03 | 1,8 | 0,07 | 2,8 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 2,7 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,25 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 294 | 0,07 | 3,2 | 0,2 | 0,7 | 0,03 | 40 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 1 | 2837 | 0,01 | 7,45 | 345 | 150 | 24 | 11 | 166 | 3,44 | 45 | 19,8 | 132 |

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| печень говяжья | 77,9 | 74,9 | 12,7 | 2,4 | 3,6 | 86,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 1,3 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| сметана | 26,7 | 26,7 | 0,7 | 3,5 | 0,9 | 37,7 |
| масло сливочное | 1,3 | 1,3 | 0 | 0,8 | 0 | 7,7 |
| масло подсолнечное | 6,7 | 6,7 | 0 | 5,9 | 0 | 52,8 |
| соль поваренная йодированная | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 29,3 | 29,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 13,5 | 12,5 | 5,3 | 189,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| печень говяжья | 0,16 | 1,31 | 3762 | 0 | 9,89 | 59 | 172 | 5,9 | 12 | 205 | 4,49 | 4,7 | 26,2 | 172 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,35 | 0,2 | 0,2 | 1 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,3 |
| сметана | 0 | 0,03 | 17,1 | 0 | 0,04 | 8,1 | 25,7 | 21 | 2,1 | 14 | 0,04 | 2,4 | 0,09 | 3,7 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,6 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,33 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 | 0,09 | 4,3 | 0,3 | 0,9 | 0,04 | 53 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,16 | 1,33 | 3783 | 0,01 | 9,93 | 460 | 200 | 31 | 14 | 221 | 4,59 | 60 | 26,3 | 176 |

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут. Отпускают с гарниром и соусом.

Для приготовления сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 75,9 | 67,2 | 11,7 | 9,5 | 0 | 132,2 |
| яйцо куриное | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,4 |
| картофель | 134,6 | 99 | 1,9 | 0,3 | 14,7 | 69,3 |
| сухари панировочные | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 14,1 | 13,8 | 15,9 | 245,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 33 | 182 | 5,3 | 13 | 110 | 1,58 | 4,8 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 3,74 | 0,05 | 0 | 2,4 | 2,79 | 1,2 | 0,3 | 4 | 0,05 | 0,5 | 0,65 | 1,3 |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,78 | 0 | 7,92 | 3,8 | 467 | 8,7 | 20 | 50 | 0,78 | 5 | 0,23 | 30 |
| сухари панировочные | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 2,84 | 0,5 | 0,7 | 1,9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,49 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,04 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,16 | 21,7 | 0,13 | 7,92 | 224 | 656 | 19 | 34 | 168 | 2,49 | 34 | 1,33 | 74 |

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 94,9 | 84 | 14,6 | 11,9 | 0 | 165,3 |
| яйцо куриное | 3,3 | 3 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
| картофель | 168,3 | 123,8 | 2,4 | 0,4 | 18,4 | 86,6 |
| сухари панировочные | 2,3 | 2,3 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,75 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 17,6 | 17,3 | 19,9 | 306,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | говядина 1 категории | 0,04 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 42 | 227 | 6,7 | 16 | 137 | 1,98 | 6,1 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 4,68 | 0,06 | 0 | 3,1 | 3,49 | 1,5 | 0,3 | 5 | 0,06 | 0,6 | 0,81 | 1,7 |
| картофель | 0,11 | 0,08 | 2,23 | 0 | 9,9 | 4,7 | 583 | 11 | 25 | 62 | 0,98 | 6,2 | 0,29 | 37 |
| сухари панировочные | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 3,55 | 0,6 | 0,9 | 2,4 | 0,06 | 0 | 0,5 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,86 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,05 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,03 | 30 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,15 | 0,2 | 27,2 | 0,16 | 9,9 | 280 | 820 | 24 | 42 | 210 | 3,11 | 43 | 1,66 | 92 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным

маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Номер рецептуры: 54-18м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| печень говяжья | 69,9 | 67,2 | 11,3 | 2,2 | 3,2 | 77,9 |
| сухари панировочные | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| яйцо куриное | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,4 |
| картофель | 134,6 | 99 | 1,9 | 0,3 | 14,7 | 69,3 |
| петрушка (зелень) | 3 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 0 | 3,8 | 0,1 | 34,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 13,8 | 6,5 | 19,3 | 192 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | печень говяжья | 0,15 | 1,18 | 3374 | 0 | 8,87 | 53 | 155 | 5,3 | 11 | 184 | 4,03 | 4,2 | 23,5 |
| сухари панировочные | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 2,84 | 0,5 | 0,7 | 1,9 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 3,74 | 0,05 | 0 | 2,4 | 2,79 | 1,2 | 0,3 | 4 | 0,05 | 0,5 | 0,65 | 1,3 |
| картофель | 0,09 | 0,06 | 1,78 | 0 | 7,92 | 3,8 | 467 | 8,7 | 20 | 50 | 0,78 | 5 | 0,23 | 30 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 13,7 | 0 | 1,44 | 0,6 | 15,9 | 5,2 | 1,8 | 2 | 0,04 | 0,1 | 0 | 5,5 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 16,2 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,49 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,04 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,24 | 1,26 | 3409 | 0,13 | 18,2 | 244 | 644 | 24 | 33 | 243 | 4,98 | 34 | 24,8 | 191 |

Номер рецептуры: 54-18м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| печень говяжья | 87,4 | 84,0 | 14,1 | 2,75 | 4,0 | 97,4 |
| сухари панировочные | 2,3 | 2,3 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| яйцо куриное | 3,3 | 3 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,3 |
| картофель | 168,3 | 123,8 | 2,4 | 0,4 | 18,4 | 86,6 |
| петрушка (зелень) | 3,8 | 3 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0 | 4,8 | 0,1 | 43,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 17,3 | 8,1 | 24,1 | 240 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| печень говяжья | 0,19 | 1,48 | 4217 | 0 | 11,1 | 66 | 193 | 6,7 | 13 | 229 | 5,04 | 5,3 | 29,4 | 193 |
| сухари панировочные | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 3,55 | 0,6 | 0,9 | 2,4 | 0,06 | 0 | 0,5 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 4,68 | 0,06 | 0 | 3,1 | 3,49 | 1,5 | 0,3 | 5 | 0,06 | 0,6 | 0,81 | 1,7 |
| картофель | 0,11 | 0,08 | 2,23 | 0 | 9,9 | 4,7 | 583 | 11 | 25 | 62 | 0,98 | 6,2 | 0,29 | 37 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17,1 | 0 | 1,8 | 0,8 | 19,9 | 6,5 | 2,2 | 2,5 | 0,05 | 0,1 | 0 | 6,9 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,86 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,05 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,03 | 30 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,3 | 1,58 | 4261 | 0,16 | 22,8 | 306 | 805 | 30 | 42 | 304 | 6,23 | 42 | 31 | 239 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 4-5 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень - сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина I категории | 35,5 | 31,4 | 5,5 | 4,4 | 0 | 61,7 |
| крупа рисовая | 4 | 4 | 0,3 | 0 | 2,7 | 12,1 |
| капуста белокочанная | 52,5 | 46,5 | 0,8 | 0 | 2 | 11,5 |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 85,2 | | | | |
| Выход: | | 60 | 6,6 | 6,3 | 4,7 | 102,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина I категории | 0,01 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16 | 85 | 2,5 | 6 | 51 | 0,74 | 2,3 | 0 | 20 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 3,32 | 0,3 | 1,7 | 5,2 | 0,03 | 0,1 | 0,53 | 2 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,84 | 0 | 8,37 | 4,6 | 116 | 20 | 6,5 | 13 | 0,24 | 1,4 | 0,12 | 4,7 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,75 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,05 | 8,94 | 0,04 | 8,37 | 109 | 205 | 24 | 14 | 70 | 1,03 | 16 | 0,68 | 27 |

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 47,3 | 41,9 | 7,3 | 5,9 | 0 | 82,3 |
| крупа рисовая | 5,3 | 5,3 | 0,4 | 0 | 3,6 | 16,1 |
| капуста белокочанная | 70 | 62 | 1,1 | 0 | 2,7 | 15,3 |
| масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,5 | 0 | 23,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 113,6 | | | | |
| Выход: | | 80 | 8,8 | 8,4 | 6,3 | 137,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,01 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 21 | 113 | 3,3 | 8 | 68 | 0,99 | 3 | 0 | 26 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 4,43 | 0,4 | 2,3 | 7 | 0,04 | 0,1 | 0,71 | 2,7 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 1,12 | 0 | 11,2 | 6,1 | 154 | 26 | 8,6 | 17 | 0,32 | 1,9 | 0,16 | 6,2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,8 | 0,05 | 0 | 0,5 | 1 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,07 | 11,9 | 0,05 | 11,2 | 145 | 273 | 32 | 19 | 93 | 1,37 | 21 | 0,91 | 35 |

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют ½ растопленного сливочное масло, рис, соль.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.

На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию (60/80 гр.) – 40/50 граммами соуса и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 градусов Цельсия. Отпускают вместе с соусом. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: поверхность слегка зарумяненная, консистенция – сочная, вкус, цвет и запах – капусты с мясом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;**Номер рецептуры: 54-20м-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-----------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| куриная грудка (филе) | 45,7 | 40,4 | 9 | 0,7 | 0,1 | 42,6 |
| картофель | 97,1 | 71,4 | 1,3 | 0,3 | 10,6 | 50 |
| чеснок | 1,6 | 1,3 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| сыр российский | 9,2 | 8,8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 28,3 |
| проростки пшеницы | 6,3 | 6,3 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 11,9 |
| томатное пюре | 6,3 | 6,3 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| лук репчатый | 13,4 | 10,7 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,9 |
| масло сливочное | 6,3 | 6,3 | 0 | 4 | 0,1 | 36,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 13 | 7,4 | 15 | 178,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,02 | 0,02 | 2,18 | 0 | 0,29 | 18 | 98 | 2,9 | 30 | 60 | 0,49 | 2,4 | 8,11 | 53 |
| картофель | 0,06 | 0,04 | 1,29 | 0 | 5,71 | 2,7 | 337 | 6,3 | 14 | 36 | 0,56 | 3,6 | 0,17 | 21 |
| чеснок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,2 | 2,72 | 2 | 0,3 | 1,1 | 0,02 | 0,1 | 0,16 | 0,1 |
| сыр российский | 0 | 0,02 | 13,8 | 0,08 | 0,02 | 54 | 6,44 | 68 | 2,7 | 38 | 0,08 | 0 | 1,13 | 0 |
| проростки пшеницы | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,07 | 0,8 | 8,84 | 1,6 | 4,5 | 11 | 0,12 | 0 | 2,36 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 7,56 | 0 | 0,66 | 0,5 | 35 | 1,1 | 2,5 | 3,8 | 0,11 | 0 | 0,04 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,43 | 0,3 | 15,6 | 2,9 | 1,3 | 5,4 | 0,07 | 0,3 | 0,05 | 3,3 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 17 | 0,08 | 0 | 0,7 | 1,57 | 1,3 | 0 | 1,6 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,04 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,02 | 24 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,1 | 41,8 | 0,16 | 7,23 | 254 | 505 | 88 | 56 | 158 | 1,48 | 30 | 12,1 | 78 |

Номер рецептуры: 54-20м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| куриная грудка (филе) | 57,1 | 50,5 | 11,3 | 0,9 | 0,1 | 53,3 |
| картофель | 121,4 | 89,3 | 1,6 | 0,4 | 13,3 | 62,5 |
| чеснок | 2 | 1,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| сыр российский | 11,5 | 11 | 2,4 | 2,9 | 0 | 35,4 |
| проростки пшеницы | 7,9 | 7,9 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,9 |
| томатное пюре | 7,9 | 7,9 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| лук репчатый | 16,8 | 13,4 | 0,1 | 0 | 1 | 4,9 |
| масло сливочное | 7,9 | 7,9 | 0 | 5 | 0,1 | 45,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 16,3 | 9,3 | 18,8 | 223,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 2,73 | 0 | 0,36 | 23 | 123 | 3,6 | 38 | 75 | 0,61 | 3 | 10,1 | 66 |
| картофель | 0,08 | 0,05 | 1,61 | 0 | 7,14 | 3,4 | 421 | 7,9 | 18 | 45 | 0,7 | 4,5 | 0,21 | 27 |
| чеснок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,2 | 3,4 | 2,5 | 0,4 | 1,4 | 0,03 | 0,1 | 0,2 | 0,1 |
| сыр российский | 0 | 0,03 | 17,2 | 0,1 | 0,03 | 68 | 8,05 | 85 | 3,4 | 48 | 0,1 | 0 | 1,41 | 0 |
| проростки пшеницы | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,09 | 1 | 11,1 | 1,9 | 5,6 | 14 | 0,15 | 0 | 2,95 | 0 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 9,45 | 0 | 0,83 | 0,6 | 43,8 | 1,4 | 3,2 | 4,8 | 0,14 | 0 | 0,05 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | 0,4 | 19,5 | 3,7 | 1,6 | 6,8 | 0,09 | 0,4 | 0,06 | 4,2 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 21,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,96 | 1,7 | 0 | 2,1 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 221 | 0,05 | 2,4 | 0,1 | 0,5 | 0,03 | 30 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,13 | 52,3 | 0,2 | 9,04 | 318 | 631 | 110 | 70 | 197 | 1,85 | 38 | 15,1 | 97 |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, добавляют сливки и сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком и морковью, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.

Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| говядина 1 категории | 51,5 | 45,6 | 8 | 6,4 | 0 | 89,7 | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 6 | 6 | 0,4 | 0,1 | 4 | 18,2 | | | | | | | | |
| молоко | 8,4 | 8,4 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,2 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,1 | 0 | 19 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 34,5×2 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,8 | 133,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет. экв; D - мкг) | | | | | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 23 | 123 | 3,6 | 8,7 | 75 | 1,07 | 3,3 | 0 | 29 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 4,98 | 0,4 | 2,6 | 7,8 | 0,05 | 0,1 | 0,8 | 3 |
| молоко | 0 | 0,01 | 1,11 | 0 | 0,04 | 3,2 | 10,2 | 8,9 | 1 | 6,6 | 0,01 | 0,8 | 0,15 | 1,7 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,2 | 8,71 | 1,6 | 0,7 | 3 | 0,04 | 0,2 | 0,03 | 1,9 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0,03 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 14 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,06 | 1,11 | 0 | 0,28 | 126 | 147 | 16 | 13 | 92 | 1,18 | 18 | 0,98 | 35 |

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 68,7 | 60,8 | 10,7 | 8,5 | 0 | 119,6 |
| крупа рисовая | 8 | 8 | 0,5 | 0,1 | 5,3 | 24,3 |
| молоко | 11,2 | 11,2 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,3 |
| лук репчатый | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,9 |
| масло подсолнечное | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,8 | 0 | 25,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Масса полуфабриката | | 30,6×3 | | | | |
| Выход: | | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,4 | 177,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 30 | 165 | 4,8 | 12 | 99 | 1,43 | 4,4 | 0 | 38 |
| крупа рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 6,64 | 0,6 | 3,5 | 10 | 0,07 | 0,1 | 1,07 | 4 |
| молоко | 0 | 0,01 | 1,48 | 0 | 0,05 | 4,3 | 13,6 | 12 | 1,4 | 8,8 | 0,01 | 1 | 0,2 | 2,2 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,32 | 0,2 | 11,6 | 2,2 | 1 | 4 | 0,05 | 0,2 | 0,04 | 2,5 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 133 | 0,04 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 18 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,08 | 1,48 | 0 | 0,37 | 169 | 196 | 21 | 18 | 123 | 1,57 | 24 | 1,31 | 47 |

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики по 30 гр. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.

СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-22м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 61,4 | 54,3 | 12 | 0,9 | 0,2 | 57,2 |
| яйцо куриное | 10,9 | 10,9 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 15,4 |
| масло сливочное | 5,5 | 5,5 | 0 | 3,5 | 0,1 | 31,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 13,3 | 5,5 | 0,4 | 104,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 2,93 | 0 | 0,39 | 25 | 132 | 3,8 | 41 | 81 | 0,66 | 3,3 | 10,9 | 71 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 17 | 0,24 | 0 | 11 | 12,7 | 5,3 | 1,1 | 18 | 0,24 | 2,2 | 2,95 | 6 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,7 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,36 | 1,2 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 0,02 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 13 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,08 | 34,7 | 0,31 | 0,39 | 133 | 146 | 11 | 42 | 101 | 0,92 | 19 | 13,9 | 77 |

Номер рецептуры: 54-22м-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 81,9 | 72,4 | 16 | 1,2 | 0,3 | 76,3 |
| яйцо куриное | 14,5 | 14,5 | 1,7 | 1,5 | 0,1 | 20,5 |
| масло сливочное | 7,3 | 7,3 | 0 | 4,7 | 0,1 | 42,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 17,7 | 7,3 | 0,5 | 139,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,04 | 0,04 | 3,91 | 0 | 0,52 | 33 | 175 | 5,1 | 54 | 108 | 0,88 | 4,3 | 14,5 | 94 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 22,7 | 0,32 | 0 | 15 | 16,9 | 7 | 1,5 | 24 | 0,32 | 2,9 | 3,93 | 8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 19,6 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,81 | 1,5 | 0 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 128 | 0,03 | 1,4 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 17 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,11 | 46,2 | 0,41 | 0,52 | 177 | 194 | 15 | 56 | 134 | 1,23 | 25 | 18,5 | 102 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость, отделяя белки от желтков, яичные белки взбивают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности.

Сваренную курицу пропускают через мясорубку, в массу вводят соус молочный густой (54-бсоус-2020) из расчета 15 грамм соуса на 55 грамм куриного мяса, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу-вверх и раскладывают на противень, смазанный маслом, доводят до готовности в пароконвектомате (духовом шкафу) 20-25 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - паровые изделия правильной формы, без трещин; консистенция - нежная, сочная; вкус характерный для вареной курицы.

ПОРЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

Номер рецептуры: 54-23м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 76,6 | 67,8 | 11,9 | 9,5 | 0 | 133,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 11,9 | 9,5 | 0 | 133,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|----------|----------|----------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|----------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 33 | 183 | 5,4 | 13 | 111 | 1,59 | 4,9 | 0 | 43 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 122 | 183 | 6,3 | 13 | 111 | 1,6 | 17 | 0 | 43 |

Номер рецептуры: 54-23м-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| говядина 1 категории | 102,1 | 90,4 | 15,9 | 12,7 | 0 | 177,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 15,9 | 12,7 | 0 | 177,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|----------|----------|----------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|----------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 45 | 245 | 7,2 | 17 | 148 | 2,12 | 6,5 | 0 | 57 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 162 | 245 | 8,5 | 17 | 148 | 2,13 | 23 | 0 | 57 |

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо охлаждают, пропускают через мясорубку дважды. Добавляют кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешивают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;

Номер рецептуры: 54-24м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 109,8 | 97,2 | 17 | 13,7 | 0 | 191,1 |
| лук репчатый | 2,7 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| морковь | 3 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 171,6 | 171,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 17 | 13,7 | 0,4 | 192,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,04 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 48 | 263 | 7,7 | 19 | 159 | 2,28 | 7 | 0 | 61 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 3,49 | 0,7 | 0,3 | 1,2 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 0,7 |
| морковь | 0 | 0 | 28,8 | 0 | 0,05 | 0,4 | 3,98 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 0,01 | 0,1 | 0 | 1,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,12 | 28,8 | 0 | 0,15 | 166 | 271 | 10 | 20 | 162 | 2,32 | 23 | 0,01 | 63 |

Номер рецептуры: 54-24м-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| говядина 1 категории | 146,4 | 129,6 | 22,7 | 18,3 | 0 | 254,8 |
| лук репчатый | 3,6 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 |
| морковь | 4 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 0,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 228,8 | 228,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,5 | 256,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| говядина 1 категории | 0,05 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 64 | 351 | 10 | 25 | 212 | 3,04 | 9,3 | 0 | 82 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,65 | 0,9 | 0,4 | 1,6 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| морковь | 0 | 0 | 38,4 | 0 | 0,07 | 0,5 | 5,31 | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 0,01 | 0,2 | 0 | 1,8 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 157 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 21 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,16 | 38,4 | 0 | 0,2 | 222 | 361 | 14 | 26 | 215 | 3,09 | 31 | 0,01 | 84 |

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ;

Номер рецептуры: 54-25м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| куриная грудка (филе) | 97,6 | 86,4 | 19,2 | 1,4 | 0,3 | 90,9 |
| лук репчатый | 2,7 | 2,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| петрушка (зелень) | 2,7 | 2,4 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 216 | 216 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 19,3 | 1,4 | 0,7 | 92,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,04 | 0,05 | 4,67 | 0 | 0,62 | 39 | 209 | 6,1 | 65 | 129 | 1,05 | 5,2 | 17,3 | 112 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 3,49 | 0,7 | 0,3 | 1,2 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 0,7 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 13,7 | 0 | 1,44 | 0,6 | 15,9 | 5,2 | 1,8 | 2 | 0,04 | 0,1 | 0 | 5,5 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,05 | 18,4 | 0 | 2,16 | 128 | 229 | 13 | 67 | 132 | 1,12 | 17 | 17,4 | 119 |

Номер рецептуры: 54-25м-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| куриная грудка (филе) | 130,1 | 115,2 | 25,6 | 1,9 | 0,4 | 121,2 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 3,6 | 3,2 | 0 | 0 | 0,3 | 1,2 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 3,6 | 3,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 288 | 288 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,05 | 0,07 | 6,23 | 0 | 0,83 | 53 | 279 | 8,1 | 86 | 171 | 1,4 | 6,9 | 23,1 | 150 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 4,65 | 0,9 | 0,4 | 1,6 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 18,2 | 0 | 1,92 | 0,8 | 21,3 | 6,9 | 2,4 | 2,6 | 0,05 | 0,1 | 0 | 7,4 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0,03 | 1,3 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 16 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,07 | 24,5 | 0 | 2,88 | 171 | 305 | 17 | 89 | 176 | 1,49 | 23 | 23,1 | 158 |

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают им остыть и нарубают на порции.

Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция – нежная, мягкая, сочная.

ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ;**Номер рецептуры: 54-26м-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|------------|-------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| печень говяжья | 46,2 | 44,4 | 7,5 | 1,4 | 2,1 | 51,5 |
| лук репчатый | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| яйцо куриное | 6,6 | 6 | 0,7 | 0,6 | 0 | 8,5 |
| масло сливочное | 18 | 18 | 0,1 | 11,5 | 0,2 | 104,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 60 | 8,5 | 13,5 | 3,5 | 170,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|------------|--|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| печень говяжья | 0,1 | 0,78 | 2229 | 0 | 5,86 | 35 | 102 | 3,5 | 7 | 121 | 2,67 | 2,8 | 15,5 | 102 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,64 | 0,5 | 23,2 | 4,4 | 2 | 8,1 | 0,11 | 0,5 | 0,07 | 5 |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 9,36 | 0,13 | 0 | 6,1 | 6,97 | 2,9 | 0,6 | 10 | 0,13 | 1,2 | 1,62 | 3,3 |
| масло сливочное | 0 | 0,02 | 48,6 | 0,23 | 0 | 2,1 | 4,48 | 3,8 | 0 | 4,7 | 0,03 | 0 | 0,16 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,11 | 0,82 | 2287 | 0,36 | 6,5 | 191 | 137 | 16 | 9,6 | 144 | 2,95 | 24 | 17,4 | 111 |

Номер рецептуры: 54-26м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-----------|-------------|-----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| печень говяжья | 61,6 | 59,2 | 10,0 | 1,9 | 2,8 | 68,7 |
| лук репчатый | 26,7 | 21,3 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |
| яйцо куриное | 8,8 | 8 | 0,9 | 0,8 | 0 | 11,3 |
| масло сливочное | 24 | 24 | 0,1 | 15,3 | 0,3 | 139,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 80 | 11,3 | 18 | 4,7 | 227,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| печень говяжья | 0,13 | 1,04 | 2972 | 0 | 7,81 | 47 | 136 | 4,7 | 9,3 | 162 | 3,56 | 3,7 | 20,7 | 136 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,85 | 0,7 | 31 | 5,8 | 2,6 | 11 | 0,15 | 0,6 | 0,09 | 6,6 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 12,5 | 0,17 | 0 | 8,1 | 9,29 | 3,9 | 0,8 | 13 | 0,17 | 1,6 | 2,16 | 4,4 |
| масло сливочное | 0 | 0,03 | 64,8 | 0,31 | 0 | 2,7 | 5,97 | 5,1 | 0 | 6,3 | 0,04 | 0 | 0,21 | 0,7 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 196 | 0,05 | 2,2 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 27 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,15 | 1,09 | 3049 | 0,48 | 8,67 | 254 | 182 | 22 | 13 | 193 | 3,93 | 33 | 23,1 | 148 |

Технология приготовления:

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.

Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).

Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ;

Номер рецептуры: 54-27м-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| куриная грудка (филе) | 56,3 | 49,8 | 11 | 0,8 | 0,2 | 52,4 |
| морковь | 14,2 | 11,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| петрушка (зелень) | 2,2 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| картофель | 74,3 | 54,6 | 1 | 0,2 | 8,1 | 38,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 |
| томатное пюре | 4,2 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| лук репчатый | 8,6 | 6,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,2 | 0 | 28,5 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 120 | 12,5 | 4,2 | 10,5 | 130,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| куриная грудка (филе) | 0,03 | 0,03 | 2,69 | 0 | 0,36 | 23 | 121 | 3,5 | 37 | 74 | 0,61 | 3 | 9,99 | 65 |
| морковь | 0 | 0,01 | 137 | 0 | 0,23 | 1,8 | 18,9 | 2,7 | 3,8 | 5,5 | 0,07 | 0,6 | 0,01 | 6,3 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 10,3 | 0 | 1,08 | 0,5 | 12 | 3,9 | 1,3 | 1,5 | 0,03 | 0,1 | 0 | 4,1 |
| картофель | 0,05 | 0,03 | 0,98 | 0 | 4,37 | 2,1 | 257 | 4,8 | 11 | 28 | 0,43 | 2,7 | 0,13 | 16 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,67 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,2 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 5,04 | 0 | 0,44 | 0,3 | 23,4 | 0,7 | 1,7 | 2,6 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,28 | 0,2 | 10 | 1,9 | 0,8 | 3,5 | 0,05 | 0,2 | 0,03 | 2,1 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 19 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,07 | 156 | 0 | 6,76 | 169 | 443 | 19 | 56 | 116 | 1,29 | 26 | 10,2 | 94 |

Номер рецептуры: 54-27м-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| куриная грудка (филе) | 70,4 | 62,3 | 13,8 | 1 | 0,3 | 65,5 |
| морковь | 17,8 | 14,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| петрушка (зелень) | 2,8 | 2,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1 |
| картофель | 92,9 | 68,3 | 1,3 | 0,3 | 10,1 | 47,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,9 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| томатное пюре | 5,3 | 5,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 |
| лук репчатый | 10,8 | 8,6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| масло подсолнечное | 4,5 | 4,5 | 0 | 4 | 0 | 35,6 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 15,6 | 5,3 | 13,1 | 162,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|--|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| куриная грудка (филе) | 0,04 | 0,04 | 3,36 | 0 | 0,45 | 28 | 151 | 4,4 | 47 | 93 | 0,76 | 3,7 | 12,5 | 81 | |
| морковь | 0 | 0,01 | 171 | 0 | 0,29 | 2,3 | 23,7 | 3,4 | 4,7 | 6,8 | 0,09 | 0,7 | 0,01 | 7,8 | |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 12,8 | 0 | 1,35 | 0,6 | 14,9 | 4,9 | 1,7 | 1,9 | 0,04 | 0,1 | 0 | 5,2 | |
| картофель | 0,06 | 0,04 | 1,23 | 0 | 5,46 | 2,6 | 322 | 6 | 14 | 34 | 0,54 | 3,4 | 0,16 | 20 | |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,84 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,2 | |
| томатное пюре | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0,55 | 0,4 | 29,2 | 0,9 | 2,1 | 3,2 | 0,09 | 0 | 0,04 | 0 | |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,35 | 0,3 | 12,5 | 2,4 | 1,1 | 4,4 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,7 | |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 177 | 0,05 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 24 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,1 | 0,09 | 195 | 0 | 8,45 | 211 | 554 | 24 | 70 | 144 | 1,61 | 32 | 12,8 | 117 | |

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30-35 г., посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция - сочная, мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу птицы, томата и овощей.

3.8. СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ

Номер рецептуры: 54-1соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,6 | | | | | | | | |
| сметана | 50 | 50 | 1,2 | 6,6 | 1,6 | 70,8 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | 0 | 1,6 | 0 | 14,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 55 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 1,5 | 8,2 | 3,2 | 92,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 0,4 | 1,9 | 0,03 | 0 | 0,13 | 0,6 |
| сметана | 0,01 | 0,04 | 32,1 | 0 | 0,08 | 15 | 48 | 39 | 3,9 | 26 | 0,09 | 4,5 | 0,18 | 7 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 6,75 | 0,03 | 0 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,04 | 38,9 | 0,03 | 0,08 | 24 | 51 | 40 | 4,3 | 29 | 0,12 | 5,7 | 0,33 | 7,6 |

Технология приготовления:

Муку подсушивают при температуре 110-120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов, растирают со сливочным маслом, вливают 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанный.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ

Номер рецептуры: 54-2соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| лук репчатый | 4,5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| петрушка (корень) | 3,4 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 |
| лавровый лист | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,4 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 117,7 | 110 | 2,1 | 0,5 | 0,3 | 13,8 |
| Выход: | | 100 | 2,7 | 3,8 | 4,4 | 62,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,1 | 0,8 | 0,7 | 3,7 | 0,05 | 0,1 | 0,26 | 1,1 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,1 | 5,8 | 1,1 | 0,5 | 2 | 0,03 | 0,1 | 0,02 | 1,2 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0,42 | 0,2 | 8,5 | 1,5 | 0,6 | 1,9 | 0,02 | 0 | 0 | 3,3 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,93 | 0 | 0,09 | 0,1 | 2,2 | 3,7 | 0,5 | 0,5 | 0,19 | 0 | 0,01 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0 | 14,5 | 0,07 | 0,67 | 9,9 | 23 | 8,2 | 2,3 | 9,5 | 0,3 | 1,4 | 0,33 | 5,8 |

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1г на 1 литр) и маслом сливочным (70г на 1 литр). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - запах продуктов, входящих в соус.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Номер рецептуры: 54-3соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| томатное пюре | 20 | 20 | 0,7 | 0 | 2,1 | 11,3 |
| лук репчатый | 4,5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| петрушка (корень) | 2,3 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 |
| сахар-песок | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 2,3 | 9,1 |
| масло сливочное | 3 | 3 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| бульон | 107 | 100 | 1,9 | 0,4 | 0,3 | 12,6 |
| Выход: | | 100 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 70,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,1 | 0,8 | 0,7 | 3,7 | 0,05 | 0,1 | 0,26 | 1,1 |
| томатное пюре | 0,01 | 0 | 24 | 0 | 2,08 | 1,5 | 111 | 3,5 | 8 | 12 | 0,35 | 0 | 0,12 | 0 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,1 | 5,8 | 1,1 | 0,5 | 2 | 0,03 | 0,1 | 0,02 | 1,2 |
| морковь | 0 | 0 | 96 | 0 | 0,16 | 1,3 | 13 | 1,9 | 2,6 | 3,8 | 0,05 | 0,4 | 0,01 | 4,4 |
| петрушка (корень) | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,28 | 0,1 | 5,7 | 1 | 0,4 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,2 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 8,1 | 0,04 | 0 | 0,3 | 0,8 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| лавровый лист | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 |
| бульон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0 | 128 | 0,04 | 2,68 | 12 | 142 | 9,2 | 12 | 24 | 0,52 | 1,8 | 0,44 | 9 |

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 градусов и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 градусов, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет: красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-4соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 |
| сметана | 100 | 100 | 2,4 | 13,2 | 3,3 | 141,7 |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 100 | 2,9 | 16,5 | 6,6 | 186,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,1 | 0,8 | 0,7 | 3,7 | 0,05 | 0,1 | 0,26 | 1,1 |
| сметана | 0,02 | 0,08 | 64,2 | 0 | 0,16 | 30 | 96 | 77 | 7,8 | 52 | 0,17 | 9 | 0,35 | 14 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,3 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,08 | 77,7 | 0,07 | 0,16 | 119 | 103 | 80 | 8,6 | 57 | 0,24 | 21 | 0,65 | 15 |

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Номер рецептуры: 54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| молоко | 100 | 100 | 2,7 | 2,2 | 4,4 | 48,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 8 | 8 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 24,4 |
| масло сливочное | 8 | 8 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 46,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 100 | 3,6 | 7,4 | 9,6 | 119,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,09 | 9 | 1,76 | 20 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 8,1 | 1,3 | 1,1 | 6 | 0,08 | 0,1 | 0,42 | 1,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 21,6 | 0,1 | 0 | 0,9 | 2 | 1,7 | 0 | 2,1 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,13 | 34,8 | 0,1 | 0,52 | 127 | 131 | 110 | 13 | 87 | 0,19 | 21 | 2,25 | 22 |

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ

Номер рецептуры: 54-6соус-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мука рисовая | 6 | 6 | 0,4 | 0 | 4,4 | 19,5 |
| молоко | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 |
| масло сливочное | 13 | 13 | 0,1 | 8,3 | 0,2 | 75,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 100 | 2,5 | 10 | 7,9 | 131,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-----------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,5 | 1,1 | 1,6 | 6,2 | 0,07 | 0 | 0,8 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 29 | 91 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 35,1 | 0,17 | 0 | 1,5 | 3,2 | 2,8 | 0 | 3,4 | 0,02 | 0 | 0,11 | 0,4 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,1 | 45 | 0,17 | 0,39 | 119 | 97 | 84 | 11 | 69 | 0,17 | 19 | 2,23 | 15 |

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле. Пассированную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

СОУС ШОКОЛАДНЫЙ

Номер рецептуры: 54-7соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| какао-порошок | 10 | 10 | 2.3 | 1.3 | 0.9 | 24.7 |
| молоко сгущенное с сахаром | 45.5 | 45.5 | 3.1 | 3.4 | 23 | 134.9 |
| сахар-песок | 20 | 20 | 0 | 0 | 18.2 | 72.7 |
| вода | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0.025 | 0.025 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| Выход: | | 100 | 5.4 | 4.7 | 42.1 | 232.4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-----------|----------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| какао-порошок | 0.01 | 0.02 | 0.18 | 0 | 0 | 1 | 125 | 11 | 37 | 57 | 1.91 | 0 | 0 | 25 |
| молоко сгущенное с сахаром | 0.02 | 0.14 | 12.8 | 0 | 0.18 | 45 | 138 | 123 | 13 | 87 | 0.08 | 3.2 | 1.2 | 16 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0.5 | 0.4 | 0 | 0 | 0.05 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0.03 | 0.16 | 13 | 0 | 0.18 | 46 | 264 | 135 | 50 | 144 | 2.04 | 3.2 | 1.2 | 40 |

Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция - вязкая; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий, нежный; запах - сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

СИРОП ШОКОЛАДНЫЙ

Номер рецептуры: 54-8соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|----------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| какао-порошок | 11 | 11 | 2.5 | 1.5 | 1 | 27.2 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 52.5 | 52.5 | 0 | 0 | 47.7 | 190.7 | | | | | | | | |
| вода | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| ванилин | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 2.5 | 1.5 | 48.7 | 218.1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| какао-порошок | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 0 | 0 | 1.1 | 138 | 12 | 41 | 63 | 2.11 | 0 | 0 | 27 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 1.3 | 0.9 | 0 | 0 | 0.14 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0.01 | 0.02 | 0.2 | 0 | 0 | 1.5 | 139 | 13 | 41 | 63 | 2.25 | 0 | 0 | 27 |

Технология приготовления:

Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1:20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция - жидкая; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий, нежный; запах - сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

СОУС КЛЮКВЕННЫЙ

Номер рецептуры: 54-9соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|----------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крахмал картофельный | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,1 | 8,6 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 | | | | | | | | |
| клюква | 10,7 | 10 | 0 | 0 | 0,3 | 1,7 | | | | | | | | |
| вода | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 1,1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,1 | 9,9 | 1,2 | 1,3 | 1 | 0,05 | 0 | 0,01 | 1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,3 | 11 | 2,5 | 1,3 | 3 | 0,08 | 0 | 0,01 | 1 |

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5-8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и доводят до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок. Готовый соус охлаждают. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет - красно-розовый; консистенция - жидкая, однородная; вкус - кисло-сладкий; запах - клюквы.

СОУС ИЗ КУРАГИ

Номер рецептуры: 54-10соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 60 | 60 | 0 | 0 | 54,5 | 218 | | | | | | | | |
| курага | 11,8 | 11 | 0,5 | 0 | 5,1 | 22,8 | | | | | | | | |
| вода | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 0,5 | 0 | 59,6 | 240,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 1,5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 |
| курага | 0,01 | 0,02 | 38,5 | 0 | 0,18 | 1,4 | 157 | 15 | 10 | 14 | 0,31 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 38,5 | 0 | 0,18 | 1,9 | 158 | 17 | 10 | 14 | 0,47 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой кураги; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий; запах: кураги.

СОУС ВИШНЕВЫЙ

Номер рецептуры: 54-11соус-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 50 | 50 | 0 | 0 | 45,4 | 181,6 | | | | | | | | |
| вишня | 53 | 50 | 0,4 | 0,1 | 4,8 | 21,6 | | | | | | | | |
| Выход: | | 100 | 0,4 | 0,1 | 50,2 | 203,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 1,2 | 0,9 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 0 | 3 | 7,6 | 106 | 16 | 11 | 13 | 0,22 | 1 | 0,04 | 6,5 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 0 | 3 | 8 | 107 | 17 | 11 | 13 | 0,35 | 1 | 0,04 | 6,5 |

Технология приготовления:

Вишню перебирают, промывают, удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варят 15-20 мин. Готовый соус охлаждают. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой ягоды; цвет - вишневый; вкус - сладкий; запах: вишни.

3.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА

Номер рецептуры: 54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-1гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,3 | 7,85 | 1,7 | 1,4 | 2,7 | 0,28 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-2гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 21 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ**Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|----------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| лимон | 5,6 | 5,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 146,2 | 146,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,84 | 0,4 | 7,1 | 1,9 | 0,6 | 1 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 0,85 | 0,7 | 15 | 3,6 | 2 | 3,7 | 0,31 | 0 | 0,02 | 0,5 |

Номер рецептуры: 54-3гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 195 | 195 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,3 | 30 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,77 | 0 | 0,02 | 0,7 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют предварительно ошпаренный и нарезанный кружочками лимон.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| молоко | 37,5 | 37,5 | 1 | 0,8 | 1,6 | 18,1 |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 112,5 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|-----------|----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 4,95 | 0 | 0,2 | 14 | 45,4 | 40 | 4,6 | 29 | 0,03 | 3,4 | 0,66 | 7,5 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,04 | 5,06 | 0 | 0,21 | 15 | 53,3 | 41 | 6 | 32 | 0,31 | 3,4 | 0,66 | 7,5 |

Номер рецептуры: 54-4гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| молоко | 50 | 50 | 1,4 | 1,1 | 2,2 | 24,1 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|----------|------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| молоко | 0,01 | 0,06 | 6,6 | 0 | 0,26 | 19 | 60,6 | 52,8 | 6,09 | 39,2 | 0,04 | 4,5 | 0,88 | 10 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0 | 0,3 | 20 | 81 | 57 | 9,9 | 46 | 0,77 | 4,5 | 0,88 | 10 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-5гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|------------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| облепиха | 9,6 | 9 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 6,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 138,8 | 138,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,4 | 5,3 | 25,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 7,2 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,4 | 0,7 | 0,11 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 7,21 | 0,5 | 22,3 | 3,5 | 3,8 | 3,4 | 0,39 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |

Номер рецептуры: 54-5гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|-----------|------------|----------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| облепиха | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,6 | 0,6 | 8,2 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 185 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 35 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0 | 9,6 | 0,36 | 19,2 | 2,32 | 3,13 | 0,94 | 0,15 | 0,13 | 0,1 | 1,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0 | 9,64 | 1 | 40 | 6,8 | 7 | 8,1 | 0,88 | 0,1 | 0,1 | 1,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-бгн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| смородина черная | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 138,8 | 138,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,4 | 22,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 0,92 | 0 | 7,2 | 2,2 | 26,1 | 2,9 | 2,4 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,09 | 1,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,03 | 0 | 7,21 | 2,5 | 34 | 4,6 | 3,9 | 5,3 | 0,38 | 0,1 | 0,09 | 1,5 |

Номер рецептуры: 54-бгн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| смородина черная | 12,8 | 12 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 185 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 7,3 | 30,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0 | 9,6 | 2,92 | 34,9 | 3,8 | 3,24 | 3,45 | 0,14 | 0,12 | 0,12 | 2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,52 | 0 | 9,64 | 3,6 | 56 | 8,3 | 7,1 | 11 | 0,87 | 0,1 | 0,12 | 2 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| малина | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 138,8 | 138,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,5 | 22,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | С | D | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 1,78 | 0 | 0,9 | 0,7 | 16,7 | 3,2 | 1,7 | 2,9 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,3 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,89 | 0 | 0,91 | 1 | 24,6 | 4,9 | 3,2 | 5,6 | 0,37 | 0 | 0,02 | 0,3 |

Номер рецептуры: 54-7гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| малина | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 185 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,4 | 31,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | С | D | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0 | 1,2 | 0,91 | 22,3 | 4,22 | 2,3 | 3,86 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0 | 1,24 | 1,6 | 43 | 8,7 | 6,1 | 11 | 0,86 | 0 | 0,02 | 0,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| черника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 138,8 | 138,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,4 | 22,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|----------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | С | D | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,4 | 3,81 | 1,3 | 0,5 | 1 | 0,05 | 1 | 0,01 | 6,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,37 | 0,7 | 11,7 | 3 | 1,9 | 3,7 | 0,33 | 1 | 0,01 | 6,7 |

Номер рецептуры: 54-8гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| черника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 185 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,55 | 5,08 | 1,69 | 0,63 | 1,36 | 0,07 | 1,31 | 0,01 | 8,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,52 | 1,2 | 26 | 6,2 | 4,5 | 8,5 | 0,8 | 1,3 | 0,01 | 8,9 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|----------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| брусника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 138,8 | 138,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,5 | 22,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,43 | 0 | 0,54 | 0,5 | 6,72 | 2 | 0,6 | 1,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0,55 | 0,8 | 14,6 | 3,7 | 2 | 3,9 | 0,31 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-9гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| брусника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 185 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,4 | 31,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 0,12 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0 | 0,72 | 0,64 | 8,96 | 2,64 | 0,73 | 1,67 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,6 | 4,36 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,76 | 1,3 | 30 | 7,1 | 4,6 | 8,9 | 0,77 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| клюква | 9,6 | 9 | 0 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 138,8 | 138,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 5,1 | 21,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | 0,1 | 8,89 | 1,1 | 1,2 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,55 | 0,3 | 16,7 | 2,8 | 2,6 | 3,6 | 0,33 | 0 | 0,01 | 0,9 |

Номер рецептуры: 54-10гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| клюква | 12,8 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 185 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 6,9 | 28,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-----------|----------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,72 | 0,1 | 12 | 1,5 | 1,6 | 1,2 | 0,06 | 0 | 0,01 | 1,2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,76 | 0,8 | 33 | 6 | 5,4 | 8,3 | 0,79 | 0 | 0,01 | 1,2 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сахар и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|----------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,5 | 22,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,8 | 9,96 | 2,6 | 1,6 | 3,9 | 0,32 | 0,2 | 0 | 7,5 |

Номер рецептуры: 54-11гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|----------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 1,4 | 24 | 5,6 | 4,1 | 8,8 | 0,78 | 0,2 | 0 | 10 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-12гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| лимон | 5,6 | 5,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,6 | 23,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| лимон | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,84 | 0,4 | 7,1 | 1,9 | 0,6 | 1 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 0,85 | 1,2 | 17,1 | 4,4 | 2,2 | 4,9 | 0,35 | 0,2 | 0,02 | 8 |

Номер рецептуры: 54-12гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0 | 7,6 | 32 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 2 | 33 | 8,1 | 4,8 | 10 | 0,82 | 0,2 | 0,02 | 11 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом.

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ**Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|------------|----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| облепиха | 9,6 | 9 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 6,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,4 | 6 | 28,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| облепиха | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 7,2 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,4 | 0,7 | 0,11 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 7,21 | 1,1 | 24,4 | 4,3 | 4 | 4,6 | 0,43 | 0,3 | 0,08 | 8,6 |

Номер рецептуры: 54-13гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| облепиха | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,6 | 0,6 | 8,2 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0 | 9,6 | 0,4 | 19 | 2,3 | 3,1 | 0,9 | 0,15 | 0,1 | 0,1 | 1,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0 | 9,64 | 1,7 | 43 | 7,9 | 7,2 | 9,7 | 0,93 | 0,3 | 0,1 | 11 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-14гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| смородина черная | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0 | 6,1 | 25,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| смородина черная | 0 | 0 | 0,92 | 0 | 7,2 | 2,2 | 26,1 | 2,9 | 2,4 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,09 | 1,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,03 | 0 | 7,21 | 3 | 36,1 | 5,4 | 4,1 | 6,4 | 0,42 | 0,2 | 0,09 | 9 |

Номер рецептуры: 54-14гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| смородина черная | 12,8 | 12 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0 | 8,2 | 34,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0 | 9,6 | 2,9 | 35 | 3,8 | 3,2 | 3,5 | 0,14 | 0,1 | 0,12 | 2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,52 | 0 | 9,64 | 4,3 | 58 | 9,4 | 7,3 | 12 | 0,92 | 0,3 | 0,12 | 12 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| малина | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0 | 6,2 | 25,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| малина | 0 | 0 | 1,78 | 0 | 0,9 | 0,7 | 16,7 | 3,2 | 1,7 | 2,9 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,3 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,89 | 0 | 0,91 | 1,5 | 26,7 | 5,7 | 3,4 | 6,8 | 0,41 | 0,2 | 0,02 | 7,8 |

Номер рецептуры: 54-15гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| малина | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,3 | 35,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0 | 1,2 | 0,9 | 22 | 4,2 | 2,3 | 3,9 | 0,13 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0 | 1,24 | 2,3 | 46 | 9,8 | 6,4 | 13 | 0,91 | 0,2 | 0,02 | 10 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ**Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| черника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0 | 6,1 | 25,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,4 | 3,81 | 1,3 | 0,5 | 1 | 0,05 | 1 | 0,01 | 6,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,37 | 1,2 | 13,8 | 3,8 | 2,1 | 4,9 | 0,37 | 1,1 | 0,01 | 14 |

Номер рецептуры: 54-16гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| черника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,6 | 5,1 | 1,7 | 0,6 | 1,4 | 0,07 | 1,3 | 0,01 | 8,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,52 | 1,9 | 29 | 7,3 | 4,7 | 10 | 0,85 | 1,5 | 0,01 | 19 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ**Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|----------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| брусника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0 | 6,2 | 25,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| брусника | 0 | 0 | 0,43 | 0 | 0,54 | 0,5 | 6,72 | 2 | 0,6 | 1,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0,55 | 1,3 | 16,7 | 4,5 | 2,2 | 5,1 | 0,35 | 0,2 | 0 | 7,5 |

Номер рецептуры: 54-17гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|----------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| брусника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,3 | 35,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0 | 0,72 | 0,6 | 9 | 2,6 | 0,7 | 1,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,76 | 2 | 33 | 8,2 | 4,8 | 10 | 0,82 | 0,2 | 0 | 10 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ**Номер рецептуры: 54-18гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| клюква | 9,6 | 9 | 0 | 0 | 0,3 | 1,5 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 5,8 | 24,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | 0,1 | 8,89 | 1,1 | 1,2 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,55 | 0,9 | 18,9 | 3,7 | 2,8 | 4,7 | 0,37 | 0,2 | 0,01 | 8,4 |

Номер рецептуры: 54-18гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| клюква | 12,8 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0 | 7,8 | 32,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,72 | 0,1 | 12 | 1,5 | 1,6 | 1,2 | 0,06 | 0 | 0,01 | 1,2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,76 | 1,5 | 35 | 7,1 | 5,7 | 9,9 | 0,84 | 0,2 | 0,01 | 11 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка с растворенным в нем медом и предварительно промытыми теплой водой и ошпаренные кипятком ягоды (свежие или свежемороженые). Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

Номер рецептуры: 54-19гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| вишня | 4,8 | 4,5 | 0 | 0 | 0,4 | 1,9 | | | | | | | | |
| яблоко | 5,1 | 4,5 | 0 | 0 | 0,4 | 1,8 | | | | | | | | |
| малина | 4,8 | 4,5 | 0 | 0 | 0,3 | 1,7 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,1 | 5,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| вишня | 0 | 0 | 0,46 | 0 | 0,27 | 0,7 | 9,56 | 1,5 | 1 | 1,2 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,6 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,14 | 0 | 0,18 | 0,9 | 10,4 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,09 | 0,1 | 0,01 | 0,4 |
| малина | 0 | 0 | 0,89 | 0 | 0,45 | 0,3 | 8,37 | 1,6 | 0,9 | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 0,91 | 2,1 | 36 | 5,3 | 3,7 | 5,7 | 0,43 | 0,2 | 0,02 | 1,1 |

Номер рецептуры: 54-19гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| вишня | 6,4 | 6 | 0 | 0 | 0,6 | 2,6 | | | | | | | | |
| яблоко | 6,8 | 6 | 0 | 0 | 0,5 | 2,4 | | | | | | | | |
| малина | 6,4 | 6 | 0 | 0 | 0,5 | 2,2 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 1,7 | 8,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| вишня | 0 | 0 | 0,61 | 0 | 0,36 | 0,9 | 13 | 2 | 1,4 | 1,6 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0,8 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 0,24 | 1,2 | 14 | 0,8 | 0,5 | 0,6 | 0,11 | 0,1 | 0,02 | 0,5 |
| малина | 0 | 0 | 1,19 | 0 | 0,6 | 0,5 | 11 | 2,1 | 1,2 | 1,9 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0,2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,28 | 0 | 1,24 | 3,2 | 58 | 9,3 | 6,8 | 11 | 0,91 | 0,3 | 0,04 | 1,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ**Номер рецептуры: 54-20гн-2020(от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| апельсин | 11 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,6 | | | | | | | | |
| груша | 8,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0,7 | 3,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| апельсин | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 1,8 | 0,7 | 12,3 | 2,2 | 0,9 | 1,5 | 0,02 | 0,2 | 0,03 | 1,3 |
| груша | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0,15 | 0,8 | 9,65 | 1,3 | 0,8 | 1 | 0,15 | 0,1 | 0,01 | 0,8 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,56 | 0 | 1,96 | 1,8 | 29,6 | 5,1 | 3,1 | 5,2 | 0,44 | 0,2 | 0,04 | 2 |

Номер рецептуры: 54-20гн-2020(от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-----------|----------|----------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| апельсин | 14,7 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | | | | | | | | |
| груша | 11,3 | 10 | 0 | 0 | 0,9 | 4,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| апельсин | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 2,4 | 1 | 16 | 3 | 1,1 | 2 | 0,03 | 0,2 | 0,04 | 1,7 |
| груша | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0,2 | 1,1 | 13 | 1,7 | 1 | 1,4 | 0,2 | 0,1 | 0,01 | 1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,9 | 0 | 2,64 | 2,7 | 50 | 9 | 6 | 11 | 0,94 | 0,3 | 0,05 | 2,7 |

Технология приготовления:*Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.**Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.**Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.**Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши. Температура подачи: не менее 75 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.*

КАКАО С МОЛОКОМ;**Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| какао-порошок | 2,2 | 2,2 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 5,6 | | | | | | | | |
| молоко 2.5% м.д.ж | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| вода | 82,5 | 82,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 2,5 | 2 | 8,3 | 60,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| какао-порошок | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,2 | 28,2 | 2,5 | 8,3 | 13 | 0,43 | 0 | 0 | 5,5 |
| молоко 2.5% м.д.ж | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 29 | 90,9 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,09 | 9,94 | 0 | 0,39 | 29 | 119 | 82 | 17 | 72 | 0,51 | 6,8 | 1,32 | 21 |

Номер рецептуры: 54-21гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| какао-порошок | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 | | | | | | | | |
| молоко | 130 | 130 | 3,5 | 2,9 | 5,7 | 62,6 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| вода | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| какао-порошок | 0 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0 | 0,5 | 63 | 5,6 | 18 | 28 | 0,96 | 0 | 0 | 12 |
| молоко | 0,04 | 0,16 | 17,2 | 0 | 0,68 | 49 | 158 | 137 | 16 | 102 | 0,11 | 12 | 2,29 | 26 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,04 | 0,17 | 17,3 | 0 | 0,68 | 50 | 220 | 143 | 34 | 130 | 1,09 | 12 | 2,29 | 38 |

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ**Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | |
|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|--|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | |
| какао-порошок | 3 | 3 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 7,4 | |
| молоко сгущенное с сахаром | 28,5 | 28,5 | 1,9 | 2,1 | 14,4 | 84,5 | |
| сахар-песок | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 2 | 8,2 | |
| вода | 131,6 | 131,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | | 150 | 2,6 | 2,5 | 16,7 | 100,1 | |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| какао-порошок | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 37,6 | 3,4 | 11 | 17 | 0,57 | 0 | 0 | 7,4 |
| молоко сгущенное с сахаром | 0,01 | 0,09 | 8,04 | 0 | 0,11 | 28 | 86,3 | 77 | 8,4 | 54 | 0,05 | 2 | 0,75 | 10 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,09 | 8,09 | 0 | 0,11 | 28 | 124 | 80 | 20 | 71 | 0,63 | 2 | 0,75 | 17 |

Номер рецептуры: 54-22гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| какао-порошок | 4 | 4 | 0,9 | 0,5 | 0,4 | 9,9 |
| молоко сгущенное с сахаром | 38 | 38 | 2,6 | 2,8 | 19,2 | 112,6 |
| сахар-песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| вода | 175,5 | 175,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|------------|-----------|-----------|-------------|------------|----------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| какао-порошок | 0 | 0,01 | 0,07 | 0 | 0 | 0,4 | 50 | 4,5 | 15 | 23 | 0,77 | 0 | 0 | 9,8 |
| молоко сгущенное с сахаром | 0,02 | 0,12 | 10,7 | 0 | 0,15 | 38 | 115 | 103 | 11 | 72 | 0,07 | 2,7 | 1 | 13 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,13 | 10,8 | 0 | 0,15 | 38 | 165 | 107 | 26 | 95 | 0,85 | 2,7 | 1 | 23 |

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,7 |
| молоко | 75 | 75 | 2 | 1,7 | 3,3 | 36,1 |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| вода | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 2,3 | 1,9 | 8,2 | 58,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кофейный напиток | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,2 | 18,8 | 1,7 | 5,6 | 8,6 | 0,29 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,02 | 0,09 | 9,9 | 0 | 0,39 | 29 | 90,9 | 79 | 9,1 | 59 | 0,07 | 6,8 | 1,32 | 15 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,09 | 9,93 | 0 | 0,39 | 29 | 110 | 81 | 15 | 67 | 0,37 | 6,8 | 1,32 | 15 |

Номер рецептуры: 54-23гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|------------|-----------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| кофейный напиток | 5 | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 | | | | | | | | |
| молоко | 100 | 100 | 2,7 | 2,2 | 4,4 | 48,2 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| кофейный напиток | 0 | 0,01 | 0,09 | 0 | 0 | 0,5 | 63 | 5,6 | 18 | 28 | 0,96 | 0 | 0 | 0 |
| молоко | 0,03 | 0,12 | 13,2 | 0 | 0,52 | 38 | 121 | 106 | 12 | 78 | 0,09 | 9 | 1,76 | 20 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,52 | 39 | 184 | 111 | 31 | 107 | 1,07 | 9 | 1,76 | 20 |

Технология приготовления:

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай зеленый листовой | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,1 | 4,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай зеленый листовой | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| чай зеленый листовой | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1 |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 1,6 | 6,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|----------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай зеленый листовой | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,1 | 4,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 1,6 | 7,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|---|-------------|-----------|----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| молоко | 37,5 | 37,5 | 1 | 0,8 | 1,6 | 18,1 | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 112,5 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 1,1 | 0,8 | 2,7 | 23 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 4,95 | 0 | 0,2 | 14 | 45,4 | 40 | 4,6 | 29 | 0,03 | 3,4 | 0,66 | 7,5 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,04 | 5,06 | 0 | 0,21 | 14 | 53,2 | 41 | 6 | 32 | 0,3 | 3,4 | 0,66 | 7,5 |

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|------------|------------|---|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| молоко | 50 | 50 | 1,4 | 1,1 | 2,2 | 24,1 | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,8 | 31,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| молоко | 0,01 | 0,06 | 6,6 | 0 | 0,26 | 19 | 61 | 53 | 6,1 | 39 | 0,04 | 4,5 | 0,88 | 10 |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0 | 0,3 | 20 | 81 | 57 | 9,9 | 46 | 0,75 | 4,5 | 0,88 | 10 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченое молоко.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| лимон | 5,6 | 5,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,2 | 5,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,84 | 0,4 | 7,1 | 1,9 | 0,6 | 1 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 0,85 | 0,7 | 14,8 | 3,5 | 2 | 3,7 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0,5 |

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,2 | 30 | 6,8 | 4,6 | 8,5 | 0,75 | 0 | 0,02 | 0,7 |

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| облепиха | 9,6 | 9 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 6,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,4 | 1,6 | 11 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 7,2 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,4 | 0,7 | 0,11 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 7,21 | 0,5 | 22,1 | 3,4 | 3,8 | 3,4 | 0,38 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |

Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|------------|----------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| облепиха | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,6 | 0,6 | 8,2 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,2 | 15,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0 | 9,6 | 0,4 | 19 | 2,3 | 3,1 | 0,9 | 0,15 | 0,1 | 0,1 | 1,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0 | 9,64 | 1 | 40 | 6,7 | 7 | 8,1 | 0,86 | 0,1 | 0,1 | 1,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| смородина черная | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 1,7 | 7,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 0,92 | 0 | 7,2 | 2,2 | 26,1 | 2,9 | 2,4 | 2,6 | 0,1 | 0,1 | 0,09 | 1,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,03 | 0 | 7,21 | 2,4 | 33,9 | 4,5 | 3,9 | 5,3 | 0,37 | 0,1 | 0,09 | 1,5 |

Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| смородина черная | 12,8 | 12 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 2,4 | 11,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,22 | 0 | 9,6 | 2,9 | 35 | 3,8 | 3,2 | 3,5 | 0,14 | 0,1 | 0,12 | 2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,52 | 0 | 9,64 | 3,5 | 55 | 8,2 | 7,1 | 11 | 0,85 | 0,1 | 0,12 | 2 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| малина | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 1,8 | 8,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 1,78 | 0 | 0,9 | 0,7 | 16,7 | 3,2 | 1,7 | 2,9 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,3 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,89 | 0 | 0,91 | 0,9 | 24,5 | 4,8 | 3,2 | 5,6 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,3 |

Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| малина | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 11,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0 | 1,2 | 0,9 | 22 | 4,2 | 2,3 | 3,9 | 0,13 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0 | 1,24 | 1,5 | 43 | 8,6 | 6,1 | 11 | 0,84 | 0 | 0,02 | 0,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| черника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 1,7 | 8,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,4 | 3,81 | 1,3 | 0,5 | 1 | 0,05 | 1 | 0,01 | 6,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,37 | 0,6 | 11,5 | 2,9 | 1,9 | 3,7 | 0,32 | 1 | 0,01 | 6,7 |

Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| черника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,6 | 5,1 | 1,7 | 0,6 | 1,4 | 0,07 | 1,3 | 0,01 | 8,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,52 | 1,2 | 26 | 6,1 | 4,5 | 8,5 | 0,78 | 1,3 | 0,01 | 8,9 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ**Номер рецептуры: 54-32гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| брусника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 1,8 | 8,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,43 | 0 | 0,54 | 0,5 | 6,72 | 2 | 0,6 | 1,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0,55 | 0,7 | 14,4 | 3,6 | 2 | 3,9 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-32гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|----------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| брусника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,4 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 11,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0 | 0,72 | 0,6 | 9 | 2,6 | 0,7 | 1,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,76 | 1,3 | 30 | 7 | 4,6 | 8,9 | 0,75 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-33гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| клюква | 9,6 | 9 | 0 | 0 | 0,3 | 1,5 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,4 | 6,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | 0,1 | 8,89 | 1,1 | 1,2 | 0,9 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,55 | 0,3 | 16,6 | 2,7 | 2,6 | 3,6 | 0,32 | 0 | 0,01 | 0,9 |

Номер рецептуры: 54-33гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| клюква | 12,8 | 12 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 2 | 9,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(B1,B2,C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,72 | 0,1 | 12 | 1,5 | 1,6 | 1,2 | 0,06 | 0 | 0,01 | 1,2 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,76 | 0,7 | 32 | 5,8 | 5,4 | 8,3 | 0,77 | 0 | 0,01 | 1,2 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют листья, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют ягоды и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-34гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| яблоко | 10,2 | 9 | 0 | 0 | 0,8 | 3,6 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,9 | 8,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,27 | 0 | 0,36 | 1,8 | 20,8 | 1,3 | 0,7 | 0,9 | 0,17 | 0,2 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,38 | 0 | 0,37 | 2 | 28,5 | 2,9 | 2,1 | 3,6 | 0,44 | 0,2 | 0,02 | 0,7 |

Номер рецептуры: 54-34гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| яблоко | 13,6 | 12 | 0 | 0 | 1,1 | 4,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 2,7 | 12 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0,48 | 2,4 | 28 | 1,7 | 0,9 | 1,2 | 0,23 | 0,2 | 0,03 | 1 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,66 | 0 | 0,52 | 3 | 48 | 6,1 | 4,8 | 8,3 | 0,94 | 0,2 | 0,03 | 1 |

Технология приготовления:

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и яблоки. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-35гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп малина на фруктозе | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 2,2 | 8,9 | | | | | | | | |
| лимон | 5,6 | 5,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 2,3 | 10,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп малина на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,84 | 0,4 | 7,1 | 1,9 | 0,6 | 1 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 0,85 | 0,7 | 14,8 | 3,5 | 2 | 3,7 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0,5 |

Номер рецептуры: 54-35гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп малина на фруктозе | 5 | 5 | 0 | 0 | 3 | 11,8 | | | | | | | | |
| лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 3,3 | 14,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп малина на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,2 | 30 | 6,8 | 4,6 | 8,5 | 0,75 | 0 | 0,02 | 0,7 |

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ**Номер рецептуры: 54-36гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп брусника на фруктозе | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7 | | | | | | | | |
| лимон | 5,6 | 5,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 1,8 | 8,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп брусника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,84 | 0,4 | 7,1 | 1,9 | 0,6 | 1 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 0,85 | 0,7 | 14,8 | 3,5 | 2 | 3,7 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0,5 |

Номер рецептуры: 54-36гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп брусника на фруктозе | 5 | 5 | 0 | 0 | 2,3 | 9,3 | | | | | | | | |
| лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 2,6 | 11,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп брусника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,2 | 30 | 6,8 | 4,6 | 8,5 | 0,75 | 0 | 0,02 | 0,7 |

Технология приготовления:*Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.**Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.**Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.***ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ****Номер рецептуры: 54-37гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сироп облепиха на фруктозе | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 2,1 | 8,6 |
| облепиха | 9,6 | 9 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 6,1 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,4 | 2,6 | 15,2 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп облепиха на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 13,5 | 0 | 7,2 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,4 | 0,7 | 0,11 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 13,6 | 0 | 7,21 | 0,5 | 22,1 | 3,4 | 3,8 | 3,4 | 0,38 | 0,1 | 0,08 | 1,1 |

Номер рецептуры: 54-37гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сироп облепиха на фруктозе | 5 | 5 | 0 | 0 | 2,9 | 11,5 |
| облепиха | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,6 | 0,6 | 8,2 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,6 | 3,6 | 21,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|----------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп облепиха на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0 | 18 | 0 | 9,6 | 0,4 | 19 | 2,3 | 3,1 | 0,9 | 0,15 | 0,1 | 0,1 | 1,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 18,3 | 0 | 9,64 | 1 | 40 | 6,7 | 7 | 8,1 | 0,86 | 0,1 | 0,1 | 1,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-38гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|--------------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сироп малина на фруктозе | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 2,2 | 8,9 |
| малина | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 2,9 | 12,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп малина на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 1,78 | 0 | 0,9 | 0,7 | 16,7 | 3,2 | 1,7 | 2,9 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0,3 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,89 | 0 | 0,91 | 0,9 | 24,5 | 4,8 | 3,2 | 5,6 | 0,36 | 0 | 0,02 | 0,3 |

Номер рецептуры: 54-38гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп малина на фруктозе | 5 | 5 | 0 | 0 | 3 | 11,8 | | | | | | | | |
| малина | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,5 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 4 | 17,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп малина на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0 | 2,38 | 0 | 1,2 | 0,9 | 22 | 4,2 | 2,3 | 3,9 | 0,13 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,68 | 0 | 1,24 | 1,5 | 43 | 8,6 | 6,1 | 11 | 0,84 | 0 | 0,02 | 0,4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-39гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп черника на фруктозе | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,7 | 6,8 | | | | | | | | |
| черника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,3 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 2,3 | 10,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп черника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,4 | 3,81 | 1,3 | 0,5 | 1 | 0,05 | 1 | 0,01 | 6,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,37 | 0,6 | 11,5 | 2,9 | 1,9 | 3,7 | 0,32 | 1 | 0,01 | 6,7 |

Номер рецептуры: 54-39гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сироп черника на фруктозе | 5 | 5 | 0 | 0 | 2,3 | 9,1 |
| черника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 3,2 | 14,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп черника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,6 | 5,1 | 1,7 | 0,6 | 1,4 | 0,07 | 1,3 | 0,01 | 8,9 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,52 | 1,2 | 26 | 6,1 | 4,5 | 8,5 | 0,78 | 1,3 | 0,01 | 8,9 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-40гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сироп брусника на фруктозе | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7 |
| брусника | 9,6 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 2,4 | 10,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп брусника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,43 | 0 | 0,54 | 0,5 | 6,72 | 2 | 0,6 | 1,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,54 | 0 | 0,55 | 0,7 | 14,4 | 3,6 | 2 | 3,9 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-40гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| сироп брусника на фруктозе | 5 | 5 | 0 | 0 | 2,3 | 9,3 |
| брусника | 12,8 | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 4,4 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 15,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|----------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп брусника на фруктозе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,58 | 0 | 0,72 | 0,6 | 9 | 2,6 | 0,7 | 1,7 | 0,04 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,76 | 1,3 | 30 | 7 | 4,6 | 8,9 | 0,75 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-41гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп клюква на сорбите | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 2 | 7,9 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 2 | 8,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп клюква на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-41гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп клюква на сорбите | 5 | 5 | 0 | 0 | 2,6 | 10,6 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 2,7 | 12 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп клюква на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ**Номер рецептуры: 54-42гн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп клюква на сорбите | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 2 | 7,9 | | | | | | | | |
| лимон | 5,6 | 5,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 2,1 | 9,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп клюква на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0,84 | 0,4 | 7,1 | 1,9 | 0,6 | 1 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,5 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 0,85 | 0,7 | 14,8 | 3,5 | 2 | 3,7 | 0,3 | 0 | 0,02 | 0,5 |

Номер рецептуры: 54-42гн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|-------------|----------|-------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | | | | | | | | | | | | |
| сироп клюква на сорбите | 5 | 5 | 0 | 0 | 2,6 | 10,6 | | | | | | | | |
| лимон | 7,5 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | | | | | | | | |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 2,9 | 13,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп клюква на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| лимон | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 1,12 | 0,6 | 9,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,7 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,2 | 30 | 6,8 | 4,6 | 8,5 | 0,75 | 0 | 0,02 | 0,7 |

Технология приготовления:*Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.**Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.**Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.***ЧАЙ С ВИШНЕЙ И МЕДОМ****Номер рецептуры: 54-43гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 |
| вишня | 9,5 | 9 | 0,1 | 0 | 0,9 | 3,9 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 165 | 165 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0 | 6,4 | 26,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| вишня | 0 | 0 | 0,92 | 0 | 0,54 | 1,4 | 19,1 | 2,9 | 2 | 2,4 | 0,04 | 0,2 | 0,01 | 1,2 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,03 | 0 | 0,55 | 2,2 | 29,1 | 5,5 | 3,7 | 6,2 | 0,36 | 0,3 | 0,01 | 8,7 |

Номер рецептуры: 54-43гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| вишня | 12,7 | 12 | 0,1 | 0 | 1,2 | 5,2 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 220 | 220 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0 | 8,6 | 36,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| вишня | 0 | 0 | 1,22 | 0 | 0,72 | 1,8 | 26 | 3,9 | 2,7 | 3,1 | 0,05 | 0,2 | 0,01 | 1,6 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,52 | 0 | 0,76 | 3,2 | 49 | 9,5 | 6,8 | 12 | 0,83 | 0,4 | 0,01 | 12 |

Технология приготовления:

Чай заливают кипяченой водой (50% от нормы) и настаивают 5-10 мин. В кипящую воду (50% от нормы) закладывают ягоды вишни, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный, заваренный чай и мед. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с вишней и медом.

ЧАЙ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ, ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-44гн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | | | | | | |
| мед пчелиный | 9 | 9 | 0,1 | 0 | 6,6 | 26,6 |
| облепиха | 6 | 5,6 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 3,8 |
| смородина черная | 6 | 5,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 |
| вода | 165 | 165 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,4 | 0,3 | 7,3 | 32,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 2,69 | 1,1 | 0,2 | 1,4 | 0,06 | 0,2 | 0 | 9 |
| облепиха | 0 | 0 | 8,44 | 0 | 4,5 | 0,2 | 9,01 | 1,1 | 1,5 | 0,4 | 0,07 | 0,1 | 0,05 | 0,7 |
| смородина черная | 0 | 0 | 0,57 | 0 | 4,5 | 1,4 | 16,3 | 1,8 | 1,5 | 1,6 | 0,06 | 0,1 | 0,05 | 1 |
| чай черный байховый | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0,01 | 0,2 | 7,72 | 1,6 | 1,4 | 2,7 | 0,27 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 9,12 | 0 | 9,01 | 2,5 | 35,8 | 5,6 | 4,7 | 6,2 | 0,46 | 0,3 | 0,1 | 11 |

Номер рецептуры: 54-44гн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 12 | 12 | 0,1 | 0 | 8,8 | 35,4 |
| облепиха | 8 | 7,5 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 5,1 |
| смородина черная | 8 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| вода | 220 | 220 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,5 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|----------|-----------|---|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 | 1,5 | 0,3 | 1,9 | 0,08 | 0,2 | 0 | 12 |
| облепиха | 0 | 0 | 11,3 | 0 | 6 | 0,2 | 12 | 1,5 | 2 | 0,6 | 0,09 | 0,1 | 0,06 | 0,9 |
| смородина черная | 0 | 0 | 0,76 | 0 | 6 | 1,8 | 22 | 2,4 | 2 | 2,2 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 1,3 |
| чай черный байховый | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,6 | 21 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 12,3 | 0 | 12 | 3,6 | 58 | 9,7 | 8,1 | 12 | 0,96 | 0,4 | 0,13 | 14 |

Технология приготовления:

Чай заливают кипяченой водой (50% от нормы) и настаивают 5-10 мин. В кипящую воду (50% от нормы) закладывают ягоды смородины, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный, заваренный чай и мед. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и медом.

СМЕСЬ МОЛОЧНАЯ ДЕТСКАЯ**Номер рецептуры: 54-45гн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|------------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сухая молочная смесь, детская | 24 | 24 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| вода | 132 | 132 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---|------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сухая молочная смесь, детская | 0,07 | 0,14 | 50,4 | 1,78 | 5,57 | 38 | 108 | 106 | 8,8 | 57 | 1,61 | 15 | 2,32 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,14 | 50,4 | 1,78 | 5,57 | 38 | 108 | 106 | 8,8 | 57 | 1,61 | 15 | 2,32 | 0 |

Технология приготовления:

Для приготовления одной порции (150г) смеси необходимо растворить 24г или 5 мерных ложек (1 мерная ложка без горки = 4.8 г) смеси в 132 мл кипяченой воды, охлажденной до температуры 40-50 °С. Бутылочку плотно закрыть и потрясти для перемешивания смеси и охладить до температуры кормления (37 °С).

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные молочной смеси, консистенция – жидкая.

3.10 ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|-------------|----------|-------------|---|-------------|-----------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| смесь сухофруктов | 20,1 | 18,8 | 0,4 | 0 | 10,1 | 41,7 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,4 | 0 | 14,9 | 60,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| смесь сухофруктов | 0 | 0 | 11,3 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 37 | 1,6 | 3,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 11,3 | 0 | 0,02 | 0 | 0,13 | 37 | 1,6 | 3,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-1хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|------------|----------|-------------|---|------------|-----------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| смесь сухофруктов | 26,8 | 25 | 0,5 | 0 | 13,4 | 55,6 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| смесь сухофруктов | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 49 | 2,1 | 4,3 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,02 | 0,1 | 0,2 | 50 | 2,1 | 4,3 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;**Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| курага | 16,1 | 15 | 0,7 | 0 | 7 | 31,1 | | | | | | | | |
| вода | 151,5 | 151,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,7 | 0 | 11,8 | 50,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| курага | 0,01 | 0,02 | 52,5 | 0 | 0,24 | 1,9 | 214 | 21 | 14 | 19 | 0,42 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,02 | 52,5 | 0 | 0,24 | 2 | 214 | 21 | 14 | 19 | 0,43 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-2хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-----------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| курага | 21,4 | 20 | 1 | 0,1 | 9,3 | 41,5 | | | | | | | | |
| вода | 202 | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| курага | 0,01 | 0,03 | 70 | 0 | 0,32 | 2,6 | 285 | 28 | 18 | 25 | 0,56 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,03 | 70 | 0 | 0,32 | 2,6 | 285 | 28 | 18 | 25 | 0,58 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА;
Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| чернослив | 20,1 | 18,8 | 0,4 | 0,1 | 9,8 | 41,9 | | | | | | | | |
| вода | 151,5 | 151,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 61 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| чернослив | 0 | 0,02 | 1,12 | 0 | 0,23 | 1,4 | 134 | 13 | 17 | 14 | 0,49 | 0,1 | 0,05 | 0,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,02 | 1,12 | 0 | 0,23 | 1,5 | 135 | 13 | 17 | 14 | 0,5 | 0,1 | 0,05 | 0,8 |

Номер рецептуры: 54-3хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| чернослив | 26,8 | 25 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 55,9 | | | | | | | | |
| вода | 202 | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| чернослив | 0 | 0,02 | 1,5 | 0 | 0,3 | 1,9 | 179 | 18 | 22 | 18 | 0,65 | 0,1 | 0,07 | 1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,02 | 1,5 | 0 | 0,3 | 2 | 179 | 18 | 22 | 18 | 0,67 | 0,1 | 0,07 | 1 |

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.

Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

Номер рецептуры: 54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| изюм | 15,3 | 15 | 0,3 | 0,1 | 9 | 37,8 |
| вода | 151,5 | 151,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | 56,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|----------|----------|--|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| изюм | 0,02 | 0,01 | 0,54 | 0 | 0 | 13 | 103 | 11 | 5,5 | 17 | 0,39 | 0,1 | 0,08 | 35 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 0,54 | 0 | 0 | 13 | 103 | 11 | 5,5 | 17 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 35 |

Номер рецептуры: 54-4хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| изюм | 20,4 | 20 | 0,4 | 0,1 | 12 | 50,4 |
| вода | 202 | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|----------|----------|--|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| изюм | 0,02 | 0,01 | 0,72 | 0 | 0 | 18 | 138 | 14 | 7,3 | 22 | 0,52 | 0,2 | 0,11 | 47 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,01 | 0,72 | 0 | 0 | 18 | 138 | 14 | 7,3 | 22 | 0,54 | 0,2 | 0,11 | 47 |

Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ;

Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| вишня | 15 | 13,5 | 0,1 | 0 | 1,3 | 5,8 |
| яблоко | 18,5 | 17,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7 |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 7,6 | 31,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|------------|----------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0 | 0 | 1,38 | 0 | 0,81 | 2,1 | 28,7 | 4,4 | 3,1 | 3,5 | 0,06 | 0,3 | 0,01 | 1,8 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,52 | 0 | 0,69 | 3,4 | 39,8 | 2,4 | 1,4 | 1,7 | 0,33 | 0,3 | 0,05 | 1,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,9 | 0 | 1,5 | 5,5 | 68,6 | 6,9 | 4,4 | 5,2 | 0,4 | 0,6 | 0,06 | 3,1 |

Номер рецептуры: 54-5хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| вишня | 20 | 18 | 0,1 | 0 | 1,7 | 7,8 | | | | | | | | |
| яблоко | 24,6 | 23 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 9,3 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0 | 0 | 1,84 | 0 | 1,08 | 2,7 | 38 | 5,9 | 4,1 | 4,7 | 0,08 | 0,4 | 0,02 | 2,3 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,69 | 0 | 0,92 | 4,5 | 53 | 3,2 | 1,8 | 2,2 | 0,44 | 0,5 | 0,06 | 1,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 2,53 | 0 | 2 | 7,3 | 91 | 9,2 | 5,9 | 6,9 | 0,54 | 0,8 | 0,08 | 4,2 |

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ;**Номер рецептуры: 54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| вишня | 31,8 | 30 | 0,2 | 0,1 | 2,9 | 13 | | | | | | | | |
| вода | 121,5 | 121,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 7,7 | 32,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 1,8 | 4,6 | 63,7 | 9,8 | 6,8 | 7,8 | 0,13 | 0,6 | 0,03 | 3,9 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 1,88 | 4,6 | 64,1 | 10 | 6,8 | 7,9 | 0,14 | 0,6 | 0,03 | 3,9 |

Номер рецептуры: 54-6хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| вишня | 42,4 | 40 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 17,3 | | | | | | | | |
| вода | 162 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 0 | 2,4 | 6,1 | 85 | 13 | 9,1 | 10 | 0,17 | 0,8 | 0,04 | 5,2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 0 | 2,5 | 6,1 | 85 | 13 | 9,1 | 10 | 0,19 | 0,8 | 0,04 | 5,2 |

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ;**Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| смородина черная | 24,1 | 22,5 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,5 | | | | | | | | |
| вода | 126 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 6,3 | 26,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0,01 | 2,29 | 0 | 18 | 5,5 | 65,4 | 7,1 | 6,1 | 6,5 | 0,25 | 0,2 | 0,22 | 3,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,29 | 0 | 18 | 5,5 | 65,5 | 7,2 | 6,1 | 6,5 | 0,26 | 0,2 | 0,22 | 3,8 |

Номер рецептуры: 54-7хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| смородина черная | 32,1 | 30 | 0,3 | 0,1 | 2 | 10 |
| вода | 168 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|----------|-----------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,3 | 87 | 9,5 | 8,1 | 8,6 | 0,34 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,4 | 87 | 9,6 | 8,1 | 8,6 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ;

Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| малина | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,6 |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 24,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 2,97 | 0 | 1,5 | 1,1 | 27,9 | 5,3 | 2,9 | 4,8 | 0,16 | 0 | 0,03 | 0,5 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,97 | 0 | 1,5 | 1,2 | 28 | 5,4 | 2,9 | 4,8 | 0,17 | 0 | 0,03 | 0,5 |

Номер рецептуры: 54-8хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| малина | 21,4 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,4 |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 32,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|----------|----------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0 | 2 | 1,5 | 37 | 7 | 3,8 | 6,4 | 0,21 | 0,1 | 0,04 | 0,6 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 3,96 | 0 | 2 | 1,6 | 37 | 7,2 | 3,8 | 6,4 | 0,23 | 0,1 | 0,04 | 0,6 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ;**Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|-------------|----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| облепиха | 16,1 | 15 | 0,2 | 0,7 | 0,8 | 10,2 | | | | | | | | |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,7 | 5,6 | 29,3 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 22,5 | 0 | 12 | 0,5 | 24 | 2,9 | 3,9 | 1,2 | 0,18 | 0,2 | 0,13 | 1,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 22,5 | 0 | 12 | 0,5 | 24,2 | 3 | 3,9 | 1,2 | 0,19 | 0,2 | 0,13 | 1,8 |

Номер рецептуры: 54-9хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|------------|----------|------------|--|-----------|----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| облепиха | 21,4 | 20 | 0,2 | 1 | 1 | 13,6 | | | | | | | | |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 1 | 7,4 | 39 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 0,6 | 32 | 3,9 | 5,2 | 1,6 | 0,24 | 0,2 | 0,17 | 2,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 0,7 | 32 | 4 | 5,2 | 1,6 | 0,26 | 0,2 | 0,17 | 2,4 |

Технология приготовления:*Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.**В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.*

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ;**Номер рецептуры: 54-10хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|------------|------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| черника | 16,1 | 15 | 0,2 | 0,1 | 1 | 5,5 | | | | | | | | |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 5,8 | 24,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,7 | 6,35 | 2,1 | 0,8 | 1,7 | 0,09 | 1,6 | 0,01 | 11 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,7 | 6,48 | 2,2 | 0,8 | 1,7 | 0,1 | 1,6 | 0,01 | 11 |

Номер рецептуры: 54-10хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|------------|------------|------------|--|------------|------------|----------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| черника | 21,4 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 7,3 | | | | | | | | |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,8 | 32,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,9 | 8,5 | 2,8 | 1 | 2,3 | 0,12 | 2,2 | 0,02 | 15 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1 | 8,6 | 2,9 | 1 | 2,3 | 0,14 | 2,2 | 0,02 | 15 |

Технология приготовления:*Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.**В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.***Характеристика блюда на выходе:***Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.***КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ;****Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| брусника | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,5 |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 24,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|-------------|----------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,8 | 11,2 | 3,3 | 0,9 | 2,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,8 | 11,3 | 3,4 | 0,9 | 2,1 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-11хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| брусника | 21,4 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 32,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|-------------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,1 | 15 | 4,4 | 1,2 | 2,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,1 | 15 | 4,5 | 1,2 | 2,8 | 0,09 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ;

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| клюква | 16,1 | 15 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|----------|------------|--|-----------|------------|----------|------------|-------------|----------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 14,8 | 1,9 | 2 | 1,4 | 0,08 | 0 | 0,01 | 1,5 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,2 | 15 | 1,9 | 2 | 1,4 | 0,09 | 0 | 0,01 | 1,5 |

Номер рецептуры: 54-12хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|------------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| клюква | 21,4 | 20 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | | | | | | | | |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,1 | 0 | 7,1 | 28,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,2 | 20 | 2,5 | 2,6 | 1,9 | 0,1 | 0 | 0,02 | 2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,2 | 20 | 2,6 | 2,6 | 1,9 | 0,12 | 0 | 0,02 | 2 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА;**Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|----------|------------|------------|------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| шиповник (сухой) | 16,1 | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,6 | 30 | | | | | | | | |
| вода | 172,5 | 172,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,5 | 0,2 | 11,4 | 49,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,04 | 73,5 | 0 | 60 | 1,3 | 6,22 | 7,9 | 2,2 | 2,2 | 0,39 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,04 | 73,5 | 0 | 60 | 1,3 | 6,35 | 8 | 2,2 | 2,2 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-13хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| шиповник (сухой) | 21,4 | 20 | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 39,9 |
| вода | 230 | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-----------|----------|-----------|--|------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,05 | 98 | 0 | 80 | 1,7 | 8,3 | 11 | 3 | 3 | 0,52 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,05 | 98 | 0 | 80 | 1,7 | 8,5 | 11 | 3 | 3 | 0,54 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом шиповника.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|------------------|------------|------------|------------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 |
| смородина черная | 24,1 | 22,5 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,5 |
| вода | 123,8 | 123,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,1 | 7 | 29,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|----------|-----------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| смородина черная | 0 | 0,01 | 2,29 | 0 | 18 | 5,5 | 65,4 | 7,1 | 6,1 | 6,5 | 0,25 | 0,2 | 0,22 | 3,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,29 | 0 | 18 | 6 | 67,6 | 8,1 | 6,3 | 7,6 | 0,3 | 0,4 | 0,22 | 11 |

Номер рецептуры: 54-14хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| смородина черная | 32,1 | 30 | 0,3 | 0,1 | 2 | 10 |
| вода | 165 | 165 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|----------|-----------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| смородина черная | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,3 | 87 | 9,5 | 8,1 | 8,6 | 0,34 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 8,1 | 90 | 11 | 8,4 | 10 | 0,41 | 0,5 | 0,29 | 15 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют мед, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|-------------|------------|------------|----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| малина | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,6 | | | | | | | | |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| малина | 0 | 0,01 | 2,97 | 0 | 1,5 | 1,1 | 27,9 | 5,3 | 2,9 | 4,8 | 0,16 | 0 | 0,03 | 0,5 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 2,97 | 0 | 1,5 | 1,7 | 30,1 | 6,2 | 3,1 | 6 | 0,21 | 0,2 | 0,03 | 8 |

Номер рецептуры: 54-15хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|-----------|------------|------------|----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| малина | 21,4 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,4 | | | | | | | | |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,8 | 36,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0 | 2 | 1,5 | 37 | 7 | 3,8 | 6,4 | 0,21 | 0,1 | 0,04 | 0,6 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 3,96 | 0 | 2 | 2,3 | 40 | 8,3 | 4,1 | 8 | 0,28 | 0,3 | 0,04 | 11 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий, малиновый; запах: малиновый.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 |
| облепиха | 16,1 | 15 | 0,2 | 0,7 | 0,8 | 10,2 |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,7 | 6,3 | 32,3 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-------------|----------|-----------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 22,5 | 0 | 12 | 0,5 | 24 | 2,9 | 3,9 | 1,2 | 0,18 | 0,2 | 0,13 | 1,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 22,5 | 0 | 12 | 1 | 26,3 | 3,8 | 4,1 | 2,3 | 0,23 | 0,3 | 0,13 | 9,3 |

Номер рецептуры: 54-16хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| облепиха | 21,4 | 20 | 0,2 | 1 | 1 | 13,6 |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 1 | 8,3 | 43,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|-----------|----------|-----------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 0,6 | 32 | 3,9 | 5,2 | 1,6 | 0,24 | 0,2 | 0,17 | 2,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 1,4 | 35 | 5,1 | 5,5 | 3,1 | 0,31 | 0,4 | 0,17 | 12 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий облепиховый; запах: облепиховый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-17хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 |
| черника | 16,1 | 15 | 0,2 | 0,1 | 1 | 5,5 |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,1 | 6,5 | 27,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|----------|------------|--|-------------|----------|----------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,7 | 6,35 | 2,1 | 0,8 | 1,7 | 0,09 | 1,6 | 0,01 | 11 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 1,3 | 8,59 | 3 | 1 | 2,9 | 0,14 | 1,8 | 0,01 | 19 |

Номер рецептуры: 54-17хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|------------|------------|------------|---|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | | | | | | | | |
| черника | 21,4 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 7,3 | | | | | | | | |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,7 | 36,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| черника | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,9 | 8,5 | 2,8 | 1 | 2,3 | 0,12 | 2,2 | 0,02 | 15 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,7 | 11 | 4,1 | 1,3 | 3,8 | 0,19 | 2,4 | 0,02 | 25 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий черничный; запах: черничный.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ;**Номер рецептуры: 54-18хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|-------------|------------|------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 | | | | | | | | |
| брусника | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,5 | | | | | | | | |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| брусника | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,8 | 11,2 | 3,3 | 0,9 | 2,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 1,4 | 13,5 | 4,2 | 1,1 | 3,3 | 0,1 | 0,2 | 0 | 7,5 |

Номер рецептуры: 54-18хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| брусника | 21,4 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 8,8 | 36,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|-------------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|----------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,1 | 15 | 4,4 | 1,2 | 2,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,8 | 18 | 5,6 | 1,5 | 4,4 | 0,14 | 0,2 | 0 | 10 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий брусничный; запах: брусничный.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С МЁДОМ;

Номер рецептуры: 54-19хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|----------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 0 | 5,5 | 22,1 |
| клюква | 16,1 | 15 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 6 | 24,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|----------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 2,24 | 0,9 | 0,2 | 1,2 | 0,05 | 0,2 | 0 | 7,5 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 14,8 | 1,9 | 2 | 1,4 | 0,08 | 0 | 0,01 | 1,5 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,7 | 17,1 | 2,8 | 2,2 | 2,6 | 0,13 | 0,2 | 0,01 | 9 |

Номер рецептуры: 54-19хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|---------------|------------------|------------|------------|----------|----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| клюква | 21,4 | 20 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 8 | 32,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 3 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,07 | 0,2 | 0 | 10 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,2 | 20 | 2,5 | 2,6 | 1,9 | 0,1 | 0 | 0,02 | 2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,9 | 23 | 3,7 | 2,9 | 3,5 | 0,17 | 0,2 | 0,02 | 12 |

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий; запах: клюквы.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ;
Номер рецептуры: 54-20хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крахмал картофельный | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 | | | | | | | | |
| апельсин | 55,1 | 37,5 | 0,3 | 0,1 | 2,8 | 12,9 | | | | | | | | |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,1 | 10,8 | 44,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,56 | 1,6 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| апельсин | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0 | 9 | 3,7 | 61,3 | 11 | 4,2 | 7,5 | 0,1 | 0,8 | 0,17 | 6,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 1,8 | 0 | 9,01 | 4 | 62 | 13 | 4,2 | 11 | 0,11 | 0,8 | 0,17 | 6,4 |

Номер рецептуры: 54-20хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | | | | | | | | |
| апельсин | 73,5 | 50 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 17,2 | | | | | | | | |
| вода | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 59,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| апельсин | 0,01 | 0,01 | 2,4 | 0 | 12 | 4,9 | 82 | 15 | 5,7 | 10 | 0,13 | 1 | 0,22 | 8,5 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 2,4 | 0 | 12 | 5,3 | 83 | 17 | 5,7 | 14 | 0,15 | 1 | 0,22 | 8,5 |

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожуры. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах: апельсиновый.

КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ;**Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
| сахар-песок | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 6,8 | 27,2 |
| брусника | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,5 |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 45,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------|-------------|----------|------------|--|-----------|----------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,56 | 1,6 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,19 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,8 | 11,2 | 3,3 | 0,9 | 2,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 1,1 | 12 | 5 | 0,9 | 5,1 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-21хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 |
| брусника | 21,4 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 60,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------|-------------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|------------|----------|----------|----------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,1 | 15 | 4,4 | 1,2 | 2,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,4 | 16 | 6,7 | 1,2 | 6,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ;**Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|----------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| вишня | 19,1 | 18 | 0,1 | 0 | 1,7 | 7,8 |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,7 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------|-------------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,56 | 1,6 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0 | 0 | 1,84 | 0 | 1,08 | 2,7 | 38,3 | 5,9 | 4,1 | 4,7 | 0,08 | 0,4 | 0,02 | 2,3 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,84 | 0 | 1,08 | 3 | 38,9 | 7,5 | 4,1 | 7,7 | 0,09 | 0,4 | 0,02 | 2,3 |

Номер рецептуры: 54-22хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|----------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| вишня | 25,4 | 24 | 0,2 | 0 | 2,3 | 10,4 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| вишня | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,44 | 3,7 | 51 | 7,8 | 5,4 | 6,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 3,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,44 | 4 | 52 | 10 | 5,4 | 10 | 0,12 | 0,5 | 0,02 | 3,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: вишневый.

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ;**Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| смородина черная | 19,3 | 18 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 6 |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,2 | 37,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,56 | 1,6 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0 | 0,01 | 1,84 | 0 | 14,4 | 4,4 | 52,3 | 5,7 | 4,9 | 5,2 | 0,2 | 0,2 | 0,17 | 3,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 1,84 | 0 | 14,4 | 4,6 | 53 | 7,4 | 4,9 | 8,2 | 0,21 | 0,2 | 0,17 | 3,1 |

Номер рецептуры: 54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| смородина черная | 25,7 | 24 | 0,2 | 0,1 | 1,6 | 8 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| смородина черная | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | 19,2 | 5,8 | 70 | 7,6 | 6,5 | 6,9 | 0,27 | 0,2 | 0,23 | 4,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | 19,2 | 6,2 | 71 | 9,8 | 6,5 | 11 | 0,29 | 0,2 | 0,23 | 4,1 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ;**Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
| сахар-песок | 5,2 | 5,2 | 0 | 0 | 4,8 | 19,1 |
| облепиха | 19,3 | 18 | 0,2 | 0,9 | 0,9 | 12,2 |
| вода | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,9 | 8,9 | 44,1 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-----------|----------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,56 | 1,6 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 27 | 0 | 14,4 | 0,6 | 28,8 | 3,5 | 4,7 | 1,4 | 0,22 | 0,2 | 0,15 | 2,1 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 27 | 0 | 14,4 | 0,8 | 29,5 | 5,2 | 4,7 | 4,4 | 0,23 | 0,2 | 0,15 | 2,1 |

Номер рецептуры: 54-24хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------|------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| облепиха | 25,7 | 24 | 0,3 | 1,1 | 1,2 | 16,3 |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-----------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0,01 | 0,01 | 36 | 0 | 19,2 | 0,7 | 38 | 4,7 | 6,3 | 1,9 | 0,29 | 0,3 | 0,2 | 2,9 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 36 | 0 | 19,2 | 1,1 | 39 | 6,9 | 6,3 | 5,9 | 0,31 | 0,3 | 0,2 | 2,9 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ;**Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 1 до 3 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------|----------|-------------|--|-------------|------------|----------|------------|------------|----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крахмал картофельный | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 6,8 | 27,2 | | | | | | | | |
| клюква | 16,1 | 15 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| вода | 142,5 | 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,56 | 1,6 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,19 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 14,8 | 1,9 | 2 | 1,4 | 0,08 | 0 | 0,01 | 1,5 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,4 | 15,6 | 3,6 | 2 | 4,5 | 0,1 | 0 | 0,01 | 1,5 |

Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| крахмал картофельный | 6 | 6 | 0 | 0 | 4,3 | 17,1 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,1 | 36,3 | | | | | | | | |
| клюква | 21,4 | 20 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | | | | | | | | |
| вода | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,8 | 2,1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| клюква | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,2 | 20 | 2,5 | 2,6 | 1,9 | 0,1 | 0 | 0,02 | 2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,5 | 21 | 4,8 | 2,6 | 5,9 | 0,13 | 0 | 0,02 | 2 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: ягодный.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ;**Номер рецептуры: 54-26хн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|---|------------|------------|------------|-------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| яблоко | 33,9 | 30 | 0,1 | 0,1 | 2,7 | 12,1 | | | | | | | | |
| вода | 129 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,1 | 0,1 | 3,8 | 16,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 0,01 | 0 | 0,9 | 0 | 1,2 | 5,9 | 69,2 | 4,2 | 2,4 | 2,9 | 0,57 | 0,6 | 0,08 | 2,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0 | 0,9 | 0 | 1,28 | 5,9 | 69,4 | 4,4 | 2,4 | 2,9 | 0,57 | 0,6 | 0,08 | 2,4 |

Номер рецептуры: 54-26хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|------------|------------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| яблоко | 45,2 | 40 | 0,2 | 0,1 | 3,6 | 16,1 | | | | | | | | |
| вода | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,1 | 22 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яблоко | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 7,9 | 92 | 5,6 | 3,1 | 3,8 | 0,77 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| кислота лимонная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,7 | 7,9 | 93 | 5,9 | 3,2 | 3,9 | 0,77 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стакан, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ;**Номер рецептуры: 54-27хн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп шиповник на сорбите | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 | | | | | | | | |
| шиповник (сухой) | 16,1 | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,6 | 30 | | | | | | | | |
| вода | 172,5 | 172,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,5 | 0,2 | 9,3 | 40,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп шиповник на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,04 | 73,5 | 0 | 60 | 1,3 | 6,22 | 7,9 | 2,2 | 2,2 | 0,39 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,04 | 73,5 | 0 | 60 | 1,3 | 6,22 | 7,9 | 2,2 | 2,2 | 0,39 | 0 | 0 | 0 |

Номер рецептуры: 54-27хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------|------------|-------------|--|------------|-----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп шиповник на сорбите | 5 | 5 | 0 | 0 | 3,6 | 14,6 | | | | | | | | |
| шиповник (сухой) | 21,4 | 20 | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 39,9 | | | | | | | | |
| вода | 230 | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп шиповник на сорбите | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| шиповник (сухой) | 0,01 | 0,05 | 98 | 0 | 80 | 1,7 | 8,3 | 11 | 3 | 3 | 0,52 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0,05 | 98 | 0 | 80 | 1,7 | 8,3 | 11 | 3 | 3 | 0,52 | 0 | 0 | 0 |

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ;**Номер рецептуры: 54-28хн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------------|-------------|------------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| облепиха | 16,1 | 15 | 0,2 | 0,7 | 0,8 | 10,2 | | | | | | | | |
| вода | 151,1 | 151,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 14,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 22,5 | 0 | 12 | 0,5 | 24 | 2,9 | 3,9 | 1,2 | 0,18 | 0,2 | 0,13 | 1,8 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 22,5 | 0 | 12 | 0,5 | 24 | 2,9 | 3,9 | 1,2 | 0,18 | 0,2 | 0,13 | 1,8 |

Номер рецептуры: 54-28хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------------|------------|----------|------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| облепиха | 21,4 | 20 | 0,2 | 1 | 1 | 13,6 | | | | | | | | |
| вода | 201,5 | 201,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| облепиха | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 0,6 | 32 | 3,9 | 5,2 | 1,6 | 0,24 | 0,2 | 0,17 | 2,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 30 | 0 | 16 | 0,6 | 32 | 3,9 | 5,2 | 1,6 | 0,24 | 0,2 | 0,17 | 2,4 |

Технология приготовления:

Подготовленные ягоды (свежие и свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД С СИРОПОМ СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА);

Номер рецептуры: 54-29хн-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|-------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 3,8 | 3,8 | 0 | 0 | 1,1 | 4,4 | | | | | | | | |
| брусника | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,5 | | | | | | | | |
| малина | 15,9 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 5,6 | | | | | | | | |
| смородина черная | 16,1 | 15 | 0,1 | 0,1 | 1 | 5 | | | | | | | | |
| вода | 112,5 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,3 | 0,3 | 4,3 | 20,5 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,72 | 0 | 0,9 | 0,8 | 11,2 | 3,3 | 0,9 | 2,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 2,97 | 0 | 1,5 | 1,1 | 27,9 | 5,3 | 2,9 | 4,8 | 0,16 | 0 | 0,03 | 0,5 |
| смородина черная | 0 | 0 | 1,53 | 0 | 12 | 3,7 | 43,6 | 4,8 | 4,1 | 4,3 | 0,17 | 0,2 | 0,15 | 2,6 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,01 | 5,22 | 0 | 14,4 | 5,6 | 82,7 | 13 | 7,8 | 11 | 0,38 | 0,2 | 0,18 | 3 |

Номер рецептуры: 54-29хн-2020 (от 3 до 7 лет) – для детей с СД

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------|------------|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сироп на стевии | 5 | 5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,8 | | | | | | | | |
| брусника | 21,4 | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7,3 | | | | | | | | |
| малина | 21,2 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 7,4 | | | | | | | | |
| смородина черная | 21,4 | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 6,7 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,8 | 27,2 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.эquiv; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сироп на стевии | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| брусника | 0 | 0 | 0,96 | 0 | 1,2 | 1,1 | 15 | 4,4 | 1,2 | 2,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0 |
| малина | 0 | 0,01 | 3,96 | 0 | 2 | 1,5 | 37 | 7 | 3,8 | 6,4 | 0,21 | 0,1 | 0,04 | 0,6 |
| смородина черная | 0 | 0,01 | 2,04 | 0 | 16 | 4,9 | 58 | 6,3 | 5,4 | 5,7 | 0,23 | 0,2 | 0,19 | 3,4 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0,02 | 6,96 | 0 | 19,2 | 7,4 | 110 | 18 | 10 | 15 | 0,51 | 0,3 | 0,23 | 4 |

Технология приготовления:

Ягоды (свежие и свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды, сироп и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С МЁДОМ;
Номер рецептуры: 54-30хн-2020 (от 1 до 3 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-------------|----------|------------|--|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 11,2 | 11,2 | 0,1 | 0 | 8,2 | 33,2 | | | | | | | | |
| вишня | 15,9 | 15 | 0,1 | 0 | 1,4 | 6,5 | | | | | | | | |
| вода | 152,2 | 152,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 0,2 | 0 | 9,6 | 39,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 3,36 | 1,4 | 0,3 | 1,8 | 0,08 | 0,2 | 0 | 11 |
| вишня | 0 | 0 | 1,53 | 0 | 0,9 | 2,3 | 31,9 | 4,9 | 3,4 | 3,9 | 0,07 | 0,3 | 0,01 | 2 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 1,53 | 0 | 0,9 | 3,1 | 35,2 | 6,3 | 3,7 | 5,7 | 0,15 | 0,5 | 0,01 | 13 |

Номер рецептуры: 54-30хн-2020 (от 3 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|-------------|----------|-------------|--|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| мед пчелиный | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 11 | 44,3 | | | | | | | | |
| вишня | 21,2 | 20 | 0,2 | 0 | 1,9 | 8,6 | | | | | | | | |
| вода | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 200 | 0,3 | 0 | 12,9 | 52,9 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мед пчелиный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 4,5 | 1,9 | 0,4 | 2,4 | 0,1 | 0,3 | 0 | 15 |
| вишня | 0 | 0 | 2,04 | 0 | 1,2 | 3 | 43 | 6,5 | 4,5 | 5,2 | 0,09 | 0,4 | 0,02 | 2,6 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0 | 0 | 2,04 | 0 | 1,2 | 4,2 | 47 | 8,4 | 4,9 | 7,6 | 0,19 | 0,7 | 0,02 | 18 |

Технология приготовления:

Подготовленные ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5-8 мин. и процеживают. В отвар добавляют мед, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый с медом.

3.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ

Номер рецептуры: 54-1в-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 1,9 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 13,3 | 13,3 | 1,4 | 0,2 | 8,5 | 40,7 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,4 | 21,8 | | | | | | | | |
| творог | 33,3 | 33,3 | 6,6 | 1,5 | 0,9 | 43,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 13,3 | 13,3 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 77,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная пищевая | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| масса полуфабриката: | | 67,9 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 50 | 8,3 | 10,4 | 15 | 185,7 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 2,7 | 0,04 | 0 | 1,8 | 2,01 | 0,8 | 0,2 | 2,9 | 0,04 | 0,4 | 0,47 | 1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 13,5 | 2,1 | 1,9 | 10 | 0,14 | 0,2 | 0,7 | 2,9 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| творог | 0,01 | 0,07 | 6,6 | 0 | 0,07 | 10 | 31 | 48 | 6,7 | 64 | 0,12 | 3 | 8,8 | 11 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 36 | 0,17 | 0 | 1,5 | 3,32 | 2,8 | 0 | 3,5 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 |
| соль поваренная пищевая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 0,04 | 1,3 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,09 | 45,3 | 0,21 | 0,07 | 99 | 50 | 55 | 9 | 80 | 0,37 | 3,6 | 10,1 | 15 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

Номер рецептуры: 54-2в-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|------------------|-------------|------------|----------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| яйцо куриное | 2,2 | 2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,8 |
| молоко | 4 | 4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 1,9 |
| мука пшеничная высший сорт | 22,5 | 22,5 | 2,3 | 0,3 | 14,3 | 68,8 |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 0 | 3,4 | 0,1 | 31 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масса полуфабриката: | | 41,1 | | | | |
| Выход: | | 40 | 2,6 | 4 | 21 | 129,9 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|--|-------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|
| | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,17 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 3,12 | 0,04 | 0 | 2 | 2,32 | 1 | 0,2 | 3,3 | 0,04 | 0,4 | 0,54 | 1,1 |
| молоко | 0 | 0 | 0,53 | 0 | 0,02 | 1,5 | 4,85 | 4,2 | 0,5 | 3,1 | 0 | 0,4 | 0,07 | 0,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 22,8 | 3,6 | 3,1 | 17 | 0,24 | 0,3 | 1,19 | 5 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 14,4 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,33 | 1,1 | 0 | 1,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,2 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 18 | 0,11 | 0,02 | 67 | 31,5 | 10 | 3,8 | 25 | 0,31 | 1,1 | 1,85 | 7 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»

Номер рецептуры: 54-Зв-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| мука пшеничная высший сорт | 12,2 | 12,2 | 1,2 | 0,1 | 7,8 | 37,3 |
| сахар-песок | 8,3 | 8,3 | 0 | 0 | 7,5 | 30,2 |
| цукаты | 8,2 | 7,7 | 0 | 0 | 5,7 | 22,8 |
| яйцо куриное | 11,4 | 10,4 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,7 |
| сыворотка молочная | 2 | 2 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| крахмал картофельный | 3,1 | 3,1 | 0 | 0 | 2,2 | 8,8 |
| масло подсолнечное | 9,9 | 9,9 | 0 | 8,7 | 0 | 78,2 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 6,2 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масса полуфабриката: | | 60,3 | | | | |
| Выход: | | 50 | 2,4 | 9,9 | 23,4 | 192,4 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|----------|--|-------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|
| | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| мука пшеничная высший сорт | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 12,4 | 1,9 | 1,7 | 9,1 | 0,13 | 0,2 | 0,64 | 2,7 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| цукаты | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 5,7 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,04 | 16,2 | 0,23 | 0 | 11 | 12,1 | 5 | 1,1 | 17 | 0,23 | 2,1 | 2,81 | 5,7 |
| сыворотка молочная | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,7 | 2,4 | 1,8 | 0,2 | 1,4 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 6 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,04 | 16,3 | 0,23 | 0 | 141 | 27,4 | 12 | 3,3 | 31 | 0,39 | 8,3 | 3,52 | 8,4 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитуемую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (или в духовом шкафу). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякоти плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесвепеченного теста, приятный.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»

Номер рецептуры: 54-4в-2020 (от 1 до 7 лет)

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| изюм | 9,5 | 9,3 | 0,2 | 0 | 5,6 | 23,5 |
| яйцо куриное | 7,3 | 6,7 | 0,8 | 0,7 | 0 | 9,4 |
| мука пшеничная высший сорт | 16 | 16 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 48,9 |
| пудра рафинадная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1,9 |
| сахар-песок | 8,3 | 8,3 | 0 | 0 | 7,5 | 30,2 |
| масло сливочное | 11,7 | 11,7 | 0,1 | 7,4 | 0,1 | 67,9 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масса полуфабриката: | | 52,7 | | | | |
| Выход: | | 50 | 2,7 | 8,3 | 23,9 | 181,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|------------|----------|--|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|--|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| изюм | 0,01 | 0,01 | 0,34 | 0 | 0 | 8,3 | 64,3 | 6,6 | 3,4 | 10 | 0,24 | 0,1 | 0,05 | 22 | |
| яйцо куриное | 0 | 0,02 | 10,4 | 0,15 | 0 | 6,8 | 7,75 | 3,2 | 0,7 | 11 | 0,15 | 1,3 | 1,8 | 3,7 | |
| мука пшеничная высший сорт | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 16,2 | 2,5 | 2,2 | 12 | 0,17 | 0,2 | 0,84 | 3,5 | |
| пудра рафинадная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 31,5 | 0,15 | 0 | 1,3 | 2,91 | 2,5 | 0 | 3,1 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 | |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Выход: | 0,03 | 0,05 | 42,3 | 0,3 | 0 | 42 | 91,4 | 15 | 6,4 | 37 | 0,6 | 3,6 | 2,79 | 29 | |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 градусов в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий; запах свежесвепеченного теста, приятный.

КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»**Номер рецептуры: 54-5в-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| творог | 16,7 | 16,7 | 3,3 | 0,7 | 0,5 | 21,6 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 3,7 | 3,3 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,7 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 19,3 | 19,3 | 2 | 0,2 | 12,3 | 59 | | | | | | | | |
| пудра рафинадная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 8,3 | 8,3 | 0 | 0 | 7,5 | 30,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| масса полуфабриката: | | 58,4 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 50 | 5,8 | 7,6 | 21 | 176,1 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0 | 0,03 | 3,3 | 0 | 0,03 | 5,2 | 15,5 | 24 | 3,3 | 32 | 0,06 | 1,5 | 4,4 | 5,3 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,19 | 0,07 | 0 | 3,4 | 3,87 | 1,6 | 0,4 | 5,6 | 0,07 | 0,7 | 0,9 | 1,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 19,6 | 3,1 | 2,7 | 14 | 0,2 | 0,3 | 1,02 | 4,3 |
| пудра рафинадная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,49 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,06 | 35,5 | 0,2 | 0,03 | 46 | 41,7 | 31 | 6,4 | 55 | 0,37 | 6,5 | 6,41 | 12 |

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий; запах свежесыпеченного теста, приятный.

КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ**Номер рецептуры: 54-6в-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5,4 | 5,4 | 0 | 0 | 4,9 | 19,6 |
| груша | 16,9 | 15 | 0,1 | 0 | 1,4 | 6,2 |
| мука рисовая | 15 | 15 | 1 | 0,1 | 10,9 | 48,7 |
| крахмал картофельный | 5,4 | 5,4 | 0 | 0 | 3,8 | 15,4 |
| масло подсолнечное | 5,4 | 5,4 | 0 | 4,7 | 0 | 42,7 |
| соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масса полуфабриката: | | 64,3 | | | | |
| Выход: | | 60 | 1,1 | 4,8 | 21 | 132,6 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|----------|-------------|----------|------------|--|-------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|----------|------------|
| | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| груша | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 0,3 | 1,6 | 19,3 | 2,5 | 1,6 | 2,1 | 0,3 | 0,2 | 0,01 | 1,5 |
| мука рисовая | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 6,22 | 2,6 | 3,9 | 16 | 0,17 | 0 | 1,99 | 0 |
| крахмал картофельный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,67 | 1,9 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 624 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,01 | 0 | 0,18 | 0 | 0,3 | 658 | 26,3 | 7,5 | 5,5 | 21 | 0,48 | 4,2 | 2 | 1,5 |

Технология приготовления:

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 градусов в течение 55-60 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая. Консистенция: мякоти плотный. Вкус: сладкий.

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ

Номер рецептуры: 54-7в-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| яблоко | 31,8 | 29,7 | 0,1 | 0,1 | 2,7 | 12 |
| яйцо куриное | 13,8 | 13,8 | 1,7 | 1,4 | 0,1 | 19,6 |
| кунжут | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 5,8 |
| мука кокосовая | 9,2 | 9,2 | 1,7 | 0,8 | 0,3 | 15,6 |
| тыква | 32,6 | 28,9 | 0,3 | 0 | 1,2 | 5,9 |
| куриная грудка (филе) | 17,9 | 15,8 | 3,5 | 0,3 | 0,1 | 16,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масса полуфабриката: | | 99,7 | | | | |
| Выход: | | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,5 | 75,5 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| яблоко | 0,01 | 0 | 0,89 | 0 | 1,19 | 5,9 | 68,6 | 4,2 | 2,3 | 2,9 | 0,57 | 0,6 | 0,08 | 2,4 |
| яйцо куриное | 0,01 | 0,05 | 21,6 | 0,3 | 0 | 14 | 16,1 | 6,7 | 1,5 | 23 | 0,3 | 2,8 | 3,74 | 7,6 |
| кунжут | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 4,74 | 15 | 5,4 | 7,2 | 0,16 | 0,1 | 0,35 | 0 |
| мука кокосовая | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,06 | 2,6 | 41,6 | 2,1 | 7,2 | 17 | 0,27 | 0 | 1,5 | 0 |
| тыква | 0,01 | 0,01 | 43,3 | 0 | 0,92 | 0,9 | 48,9 | 6,4 | 3,5 | 6,3 | 0,1 | 0,3 | 0,08 | 25 |
| куриная грудка (филе) | 0,01 | 0,01 | 0,85 | 0 | 0,11 | 7,2 | 38,3 | 1,1 | 12 | 24 | 0,19 | 1 | 3,17 | 21 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 171 | 0,04 | 1,9 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 23 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,08 | 66,6 | 0,3 | 2,28 | 323 | 218 | 37 | 32 | 80 | 1,6 | 28 | 8,92 | 55 |

Технология приготовления:

Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.

Тыкву моют, очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.

Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают. Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Запах свежесвыпеченного теста, курицы.

БУЛОЧКА МАКОВАЯ

Номер рецептуры: 54-8в-2020 (от 1 до 7 лет) – для детей с целиакией

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки (г.) | Жиры (г.) | Углеводы (г.) | Эн. ценность (ккал.) |
|------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------|
| | брутто | нетто | | | | |
| творог | 17,6 | 17,6 | 3,5 | 0,8 | 0,5 | 22,8 |
| яблоко | 12,7 | 11,2 | 0 | 0 | 1 | 4,5 |
| мука рисовая | 12,8 | 12,8 | 0,9 | 0,1 | 9,3 | 41,5 |
| яйцо куриное | 10,6 | 9,6 | 1,1 | 1 | 0,1 | 13,6 |
| мак | 2,4 | 2,4 | 0,4 | 1 | 0,3 | 11,9 |
| сахар-песок | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 10,2 | 40,7 |
| сметана | 4,8 | 4,8 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 6,8 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| масса полуфабриката: | | 70,3 | | | | |
| Выход: | | 60 | 6 | 3,5 | 21,6 | 141,8 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| творог | 0,01 | 0,04 | 3,48 | 0 | 0,04 | 5,5 | 16,4 | 25 | 3,5 | 34 | 0,06 | 1,6 | 4,65 | 5,6 |
| яблоко | 0 | 0 | 0,34 | 0 | 0,45 | 2,2 | 25,8 | 1,6 | 0,9 | 1,1 | 0,21 | 0,2 | 0,03 | 0,9 |
| мука рисовая | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 5,31 | 2,3 | 3,3 | 13 | 0,14 | 0 | 1,7 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,03 | 15 | 0,21 | 0 | 9,8 | 11,2 | 4,7 | 1 | 16 | 0,21 | 1,9 | 2,59 | 5,3 |
| мак | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 11,7 | 35 | 9,2 | 19 | 0,21 | 0,2 | 0,29 | 0,6 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,28 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| сметана | 0 | 0 | 3,08 | 0 | 0,01 | 1,5 | 4,62 | 3,7 | 0,4 | 2,5 | 0,01 | 0,4 | 0,02 | 0,7 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 12 | 0 | 0 |
| натрий двууглекислый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,02 | 0,07 | 21,9 | 0,21 | 0,5 | 193 | 75,3 | 74 | 18 | 86 | 0,88 | 16 | 9,28 | 13 |

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.

Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.

Всыпают рисовую муку и перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 градусов.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякши хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ**Номер рецептуры: 54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------|--|-------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) | | | | | | | | |
| сахар-песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 | | | | | | | | |
| дрожжи прессованные | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,5 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 49 | 49 | 5 | 0,6 | 31,2 | 149,6 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,5 | 1,5 | 0 | 1 | 0 | 8,7 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 1,9 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| масса полуфабриката: | | 79,9 | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | | | | | | | | |
| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
| | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| дрожжи прессованные | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 7,35 | 0,4 | 0,7 | 5,2 | 0,04 | 0,1 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 49,6 | 7,8 | 6,8 | 37 | 0,51 | 0,7 | 2,59 | 11 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 4,05 | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,37 | 0,3 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 206 | 0,05 | 2,3 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 28 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,03 | 4,05 | 0,02 | 0 | 207 | 57,5 | 11 | 7,6 | 43 | 0,58 | 29 | 2,6 | 11 |

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом листы на расстоянии 10 мм один от другого и ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. Выпекают в увлажненной камере 21-23 мин при температуре 170-200 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью. Мякиш хорошо пропечен, пористый. Цвет от золотистого до светло -коричневого. Вкус и запах свойственные свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ**Номер рецептуры: 54-10в-2020 (от 1 до 7 лет)**

| Продукты | Расход сырья(г.) | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------------------|------------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | брутто | нетто | (г.) | (г.) | (г.) | (ккал.) |
| сахар-песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,5 | 18,2 |
| яйцо куриное | 4 | 3,6 | 0,4 | 0,4 | 0 | 5,1 |
| дрожжи прессованные | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 |
| мука пшеничная высший сорт | 40,5 | 40,5 | 4,1 | 0,5 | 25,8 | 123,7 |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вода | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| масса полуфабриката: | | 73,7 | | | | |
| Выход: | | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 |

| Продукты | Витамины(В1,В2,С - в мг; | | | | | Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|----------|--|-------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| яйцо куриное | 0 | 0,01 | 5,62 | 0,08 | 0 | 3,7 | 4,18 | 1,7 | 0,4 | 6 | 0,08 | 0,7 | 0,97 | 2 |
| дрожжи прессованные | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,92 | 0,2 | 0,4 | 2,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 41 | 6,4 | 5,6 | 30 | 0,42 | 0,6 | 2,14 | 8,9 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,25 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 235 | 0,06 | 2,6 | 0,2 | 0,5 | 0,02 | 32 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ванилин | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,02 | 19,1 | 0,15 | 0 | 241 | 50,5 | 12 | 6,5 | 41 | 0,56 | 33 | 3,15 | 11 |

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формируют шарики массой 70 г., кладут их швом вниз на смазанные маслом листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков смазывают яйцами (1/3 от общей массы) и выпекают 8-10 минут при температуре 230-240 градусов Цельсия. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Булочка круглой формы, поверхность блестящая, светло-коричневого цвета. Мякиш ровный, хорошо пропечен. Вкус приятный, с ароматом ванилина.

Приложение 1

Меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 120 | 4,9 | 5,5 | 23,2 | 162,2 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 150 | 0,2 | 0,4 | 6 | 28,8 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 370 | 7,4 | 6,6 | 48 | 280,8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Молоко | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3,5 | 4,2 | 4,3 | 69,2 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 120 | 3,6 | 4,4 | 21,2 | 138,9 |
| 54-6р-2020 | Суфле рыбное (горбуша) | 60 | 12,8 | 7,1 | 2,6 | 125,6 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,7 | 56,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 550 | 23 | 16,3 | 58,4 | 473 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 105 |
| Пром. | Сок морковный | 180 | 2 | 0,2 | 22,7 | 100,3 |
| | Итого за Полдник | 210 | 2,8 | 1,2 | 45,9 | 205,3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 22,9 | 10,8 | 15,4 | 250,4 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 5,1 | 21,1 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 400 | 25,6 | 11,3 | 37,7 | 354,7 |
| | Итого за день | 1680 | 63,2 | 39,2 | 197,2 | 1393,8 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 120 | 5 | 6,1 | 22,6 | 164,9 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 150 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 |
| Пром. | Фруктовое пюре | 80 | 0 | 0 | 12 | 48 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 380 | 7,2 | 6,5 | 47,8 | 277,8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-45гн-2020 | Смесь молочная детская | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,4 | 1,3 | 2,3 | 22,8 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 150 | 3,5 | 2,5 | 8,5 | 70,2 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 120 | 2,3 | 6 | 10,9 | 106,7 |
| 54-26м-2020 | Печень тертая | 60 | 8,5 | 13,6 | 3,6 | 170,6 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 550 | 17,4 | 23,9 | 46,4 | 470,1 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники | 50 | 9,8 | 2,9 | 10,3 | 106,7 |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Итого за Полдник | 200 | 14,9 | 6,7 | 18,6 | 193,9 |

| | | | | | | |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Ужин | | | | | |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 120 | 3,8 | 5 | 21,2 | 144,6 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 400 | 8,4 | 6,2 | 61,9 | 336,6 |
| | Итого за день | 1680 | 50,4 | 48,6 | 186,7 | 1384,3 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 120 | 5 | 6,5 | 23 | 170,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| | Итого за Завтрак | 370 | 7,4 | 7,1 | 46,9 | 280,5 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 150 | 0,3 | 0 | 15,5 | 63 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0,3 | 0 | 15,5 | 63 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 150 | 3,4 | 4,3 | 8,7 | 87,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,1 | 28,7 | 187 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,2 | 5 | 117 |
| 54-5хн-2020 | Компот из яблок и вишни | 150 | 0,2 | 0,1 | 7,6 | 31,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
| | Итого за Обед | 545 | 21 | 17,2 | 65 | 497,9 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,2 | 37,9 |
| 54-3в-2020 | Кекс "Здоровье" | 50 | 2,5 | 9,9 | 23,3 | 192,4 |
| | Итого за Полдник | 200 | 2,7 | 10 | 32,5 | 230,3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,6 | 26 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13,2 | 13,2 | 8 | 203,7 |
| Пром. | Ряженка | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 76,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 400 | 20,2 | 17,6 | 31,8 | 364,8 |
| | Итого за день | 1665 | 51,6 | 51,9 | 191,7 | 1436,5 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 360 | 13,2 | 15,7 | 25,9 | 296,1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 |
| | Обед | | | | | |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 28,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3,5 | 4,3 | 7,6 | 82,8 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 4,2 | 15,9 | 111,5 |
| 54-9р-2020 | Тефтели рыбные (горбуша) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 150 | 0,7 | 0 | 11,7 | 50,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 570 | 19,8 | 16,7 | 66 | 492,7 |
| | Полдник | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
| Пром. | Сок виноградный | 180 | 0,5 | 0,4 | 29,3 | 122,8 |
| | Итого за Полдник | 200 | 2 | 2,4 | 44,2 | 206 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 150 | 11,5 | 6,9 | 23,3 | 201,2 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 150 | 0,1 | 0,1 | 5,5 | 22,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | Итого за Ужин | 400 | 14,2 | 7,5 | 46 | 307,3 |
| | Итого за день | 1680 | 53,6 | 46,1 | 189,3 | 1382,1 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,1 | 3,4 | 13,4 | 100,7 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 150 | 0,2 | 0,4 | 5,3 | 25,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Банан | 80 | 1,2 | 0 | 17,9 | 76,5 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 7,5 | 4,2 | 48,5 | 261,6 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-45гн-2020 | Смесь молочная детская | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30 | 0,3 | 1,5 | 0,9 | 18,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3,5 | 4,2 | 4,3 | 69,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 120 | 2,9 | 3,9 | 29,2 | 162,8 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 60 | 8,2 | 7,3 | 4,1 | 114,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 150 | 0,2 | 0,1 | 7,7 | 32,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
| | Итого за Обед | 545 | 17,4 | 17,4 | 60,1 | 466 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 45,5 |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| | Итого за Полдник | 210 | 4,8 | 4,1 | 41,6 | 222,4 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 110 | 6,3 | 4,6 | 18,8 | 141,9 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 60 | 13,4 | 5,5 | 0,3 | 104,3 |
| 54-8гн-2020 | Чай с черникой и сахаром | 150 | 0,2 | 0,1 | 5,4 | 22,9 |
| Пром. | Фруктовое пюре | 80 | 0 | 0 | 12 | 48 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 430 | 21,9 | 10,6 | 48,4 | 375,8 |
| | Итого за день | 1745 | 54,1 | 41,6 | 210,6 | 1431,7 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,1 | 3,4 | 13,4 | 100,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,6 | 1,9 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 11,3 | 8,9 | 40,8 | 287,9 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-45гн-2020 | Смесь молочная детская | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 150 | 3,6 | 4,3 | 10,2 | 94,2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,1 | 28,7 | 187 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,2 | 5 | 117 |

| | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-10хн-2020 | Компот из черники | 150 | 0,2 | 0,1 | 5,8 | 24,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
| | Итого за Обед | 545 | 21,2 | 17,2 | 64,7 | 497,7 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок морковный | 180 | 2 | 0,2 | 22,7 | 100,3 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 105 |
| | Итого за Полдник | 210 | 2,8 | 1,2 | 45,9 | 205,3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,5 | 0,2 | 5,1 | 24 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 120 | 3,8 | 5 | 21,2 | 144,6 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 60 | 13,4 | 5,5 | 0,3 | 104,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 460 | 19,8 | 11,1 | 43,3 | 351,2 |
| | Итого за день | 1775 | 57,6 | 43,7 | 206,7 | 1448 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 120 | 4,9 | 5,5 | 23,2 | 162,2 |
| 54-8гн-2020 | Чай с черникой и сахаром | 150 | 0,2 | 0,1 | 5,4 | 22,9 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Завтрак | 370 | 7,4 | 6,3 | 47,4 | 274,9 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 30 | 0,5 | 1,6 | 5 | 36,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3,5 | 4,2 | 4,3 | 69,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 4,2 | 15,9 | 111,5 |
| 54-6р-2020 | Суфле рыбное (горбуша) | 60 | 12,8 | 7,1 | 2,6 | 125,6 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
| | Итого за Обед | 545 | 22 | 17,5 | 56,5 | 472,2 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | 40 | 2,7 | 3,9 | 20,9 | 130 |
| Пром. | Молоко | 160 | 4,6 | 4 | 7,7 | 85,3 |
| | Итого за Полдник | 200 | 7,3 | 7,9 | 28,6 | 215,3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16,5 | 16,5 | 10 | 254,6 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 150 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 400 | 19,3 | 17 | 28,5 | 344 |
| | Итого за день | 1665 | 61,1 | 52,5 | 169,3 | 1393,6 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,1 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 150 | 0,1 | 0,1 | 5,5 | 22,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Фруктовое пюре | 80 | 0 | 0 | 12 | 48 |
| | Итого за Завтрак | 360 | 10,6 | 12,5 | 31,6 | 279,7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 79,2 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 79,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-6з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,7 | 3,3 | 1,1 | 36,8 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | с помидорами и огурцами | | | | | |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 150 | 5 | 3,4 | 12,2 | 99,9 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 120 | 2,3 | 6 | 10,9 | 106,7 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 60 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 177,1 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
| | Итого за Обед | 545 | 21,3 | 23,5 | 53,3 | 510,6 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
| Пром. | Сок виноградный | 180 | 0,5 | 0,4 | 29,3 | 122,8 |
| | Итого за Полдник | 200 | 2 | 2,4 | 44,2 | 206 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 150 | 11,5 | 6,9 | 23,3 | 201,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 |
| Пром. | Банан | 80 | 1,2 | 0 | 17,9 | 76,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 410 | 15,8 | 8,1 | 59,5 | 374,1 |
| | Итого за день | 1665 | 50,5 | 46,5 | 207,7 | 1449,6 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 120 | 4,3 | 5,3 | 28,6 | 178,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | Итого за Завтрак | 370 | 7 | 5,8 | 50,6 | 281,7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-45гн-2020 | Смесь молочная детская | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 2,5 | 5,3 | 12 | 105,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 150 | 3,8 | 4,3 | 8,1 | 86,7 |
| 54-26г-2020 | Картофельный пудинг | 120 | 4,3 | 6,3 | 21 | 158 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 60 | 11,5 | 2,6 | 8 | 101,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Обед | 540 | 22,2 | 13,6 | 64,6 | 469,5 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 15,3 | 7,2 | 10,2 | 166,9 |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,2 | 37,9 |
| | Итого за Полдник | 250 | 15,5 | 7,3 | 19,4 | 204,8 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,6 | 26 |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 120 | 6,9 | 5 | 20,5 | 154,8 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,2 | 5 | 117 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Ужин | 460 | 17,8 | 12,8 | 47,9 | 376,9 |
| | Итого за день | 1770 | 65 | 44,8 | 194,5 | 1438,8 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,3 | 3,6 | 11,9 | 97,4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,6 | 1,9 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 11,5 | 9,1 | 39,3 | 284,6 |
| | Второй завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Напиток тыквенный | 150 | 0,3 | 0 | 15,5 | 63 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0,3 | 0 | 15,5 | 63 |
| | Обед | | | | | |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 30 | 0,5 | 1,6 | 5 | 36,7 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 150 | 3,6 | 4,3 | 10,2 | 94,2 |
| 54-2г-2020 | Макаронные отварные с овощами | 120 | 3,8 | 5 | 21,2 | 144,6 |
| 54-9р-2020 | Тефтели рыбные (горбуша) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 61 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за Обед | 540 | 19,8 | 18,2 | 70,5 | 524,3 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | 40 | 2,7 | 3,9 | 20,9 | 130 |
| Пром. | Молоко | 160 | 4,6 | 4 | 7,7 | 85,3 |
| | Итого за Полдник | 200 | 7,3 | 7,9 | 28,6 | 215,3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 120 | 12,5 | 7,3 | 21 | 199,7 |
| 54-19гн-2020 | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 150 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| | Итого за Ужин | 370 | 15 | 8,1 | 41 | 295,5 |
| | Итого за день | 1670 | 53,9 | 43,3 | 194,9 | 1382,7 |
| | Средние показатели за Завтрак | 381 | 9,05 | 8,27 | 42,68 | 280,56 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 150 | 2,53 | 3,26 | 12,08 | 87,6 |
| | Средние показатели за Обед | 547,5 | 20,51 | 18,15 | 60,55 | 487,4 |
| | Средние показатели за Полдник | 208 | 6,21 | 5,11 | 34,95 | 210,46 |
| | Средние показатели за Ужин | 413 | 17,8 | 11,03 | 44,6 | 348,09 |
| | Средние показатели за период | 1699,5 | 56,1 | 45,8 | 194,9 | 1414,1 |

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации

| Показатели | Фактические значения по меню | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %) | Рекомендуемые значения на сутки |
|---------------------|------------------------------|---|---------------------------------|
| Калорийность, ккал. | 1414,1 | 101,0 | 1400 |
| Витамин С, мг | 55,9 | 124,2 | 45 |
| Витамин В1, мг | 0,8 | 100,0 | 0,8 |
| Витамин В2, мг | 1,1 | 122,2 | 0,9 |
| Витамин А, мкг рэ | 565,3 | 125,6 | 450 |
| Кальций, мг | 785,7 | 98,2 | 800 |
| Фосфор, мг | 906,5 | 129,5 | 700 |
| Магний, мг | 252 | 315,0 | 80 |
| Железо, мг | 13,8 | 138,0 | 10 |
| Калий, мг | 570 | 142,5 | 400 |
| Йод, мкг | 148,4 | 27,4 | 70 |
| Селен, мкг | 4,2 | 101,0 | 1,5 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 300 | 30,0 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 1,2 |
| крупа кукурузная | - | - | - | - | - | - | - | - | 33 | - | 33 | 3,3 |
| крупа овсяная | - | - | 29 | - | - | - | - | - | - | - | 29 | 2,9 |
| крупа пшеничная | 30 | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | 60 | 6,0 |
| крупа пшеничная | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 3,0 |
| макаронные изделия | - | - | - | - | 12 | 12 | - | - | - | - | 24 | 2,4 |
| апельсин | - | 11 | - | - | - | - | - | - | - | - | 11 | 1,1 |
| банан | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | 80 | 8,0 |
| груша | - | 8 | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 70 | 218 | 21,9 |
| лимон | - | - | - | 6 | - | - | - | - | - | - | 6 | 0,6 |
| мандарин | - | - | - | - | - | - | - | - | 70 | - | 70 | 7,0 |
| яблоко | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 210 | 21,0 |
| фруктовое пюре | - | 80 | - | - | - | - | - | 80 | - | - | 160 | 16,0 |
| малина | - | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | 10 | 1,0 |
| облепиха | 10 | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 19 | 1,9 |
| черника | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | 10 | 1,0 |
| изюм | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - | 12 | 1,2 |
| молоко | 64 | 62 | 57 | 38 | 105 | 180 | 64 | 38 | 57 | 180 | 846 | 84,6 |
| сыр | - | - | - | 10 | - | 10 | - | - | - | 10 | 31 | 3,1 |
| масло сливочное | 6 | 6 | 6 | 8 | 2 | 2 | 6 | 8 | 6 | 2 | 49 | 4,9 |
| яйцо куриное | - | - | - | 68 | - | - | - | 68 | - | - | 135 | 13,5 |
| сахар-песок | 2 | 2 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 7 | 6 | 54 | 5,4 |
| мед пчелиный | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | - | 0,4 | 0,4 | 0,4 | - | 3,0 | 0,3 |
| какао-порошок | - | - | - | - | - | 2,3 | - | - | - | 2,3 | 4,5 | 0,5 |
| соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,3 | 0,6 | 0,2 | 4,1 | 0,4 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-------------------------------|----------------|----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| напиток тыквенный | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | 150 | 300 | 30 |
| сок абрикосовый | - | - | - | - | - | - | - | 150 | - | - | 150 | 15 |
| молоко | 150 | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | 300 | 30 |
| сухая молочная смесь, детская | - | 24 | - | - | 24 | 24 | - | - | 24 | - | 96 | 9,6 |
| йогурт | - | - | - | - | - | - | 150 | - | - | - | 150 | 15 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 40 | 40 | 43 | 48 | 44 | 43 | 35 | 46 | 37 | 38 | 415 | 41,5 |
| сухари панировочные | - | - | - | - | - | - | - | 7 | 7 | - | 13 | 1,3 |
| мука пшеничная высший сорт | 10 | 6 | - | 6 | 2 | - | 4 | 1 | 7 | 5 | 40 | 4,0 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 43 | 3 | - | - | - | 3 | 49 | 4,9 |
| крупа перловая | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | 6 | 0,6 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | 55 | - | - | 55 | - | - | - | - | 110 | 11,0 |
| горох | - | - | - | - | - | - | - | 12 | - | - | 12 | 1,2 |
| макаронные изделия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 29 | 29 | 2,9 |
| картофель | 145 | 93 | 61 | 153 | - | 61 | 137 | 103 | 161 | 61 | 976 | 97,6 |
| огурец соленый | - | - | 11 | - | - | 11 | - | - | - | 11 | 34 | 3,4 |
| укроп | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 0,1 |
| томат | - | - | 34 | - | 16 | 34 | - | 8 | - | - | 92 | 9,2 |
| свекла | - | 36 | - | 30 | - | - | 28 | - | - | 28 | 122 | 12,2 |
| репа | - | 24 | - | - | - | - | - | 24 | - | - | 48 | 4,8 |
| петрушка (корень) | 0 | - | - | 1 | 0 | - | 0 | 2 | - | - | 4 | 0,4 |
| огурец | 34 | - | - | - | 12 | - | - | 8 | 34 | - | 87 | 8,7 |
| морковь | 8 | 32 | 8 | 38 | 8 | 8 | 8 | 32 | 8 | 29 | 174 | 17,4 |
| лук репчатый | 8 | 40 | 32 | 19 | 8 | 32 | 8 | 20 | 24 | 18 | 207 | 20,7 |
| лук зеленый | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 0,4 |
| капуста белокочанная | 53 | 30 | 15 | 15 | 53 | - | 53 | 48 | 23 | - | 288 | 28,8 |
| томатное пюре | 1 | - | - | 5 | 1 | - | 1 | - | - | 7 | 14 | 1,4 |
| горошек зеленый консерв. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 | 0,8 |
| черника | - | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | 16 | 1,6 |
| клюква | - | 16 | - | - | - | - | - | 16 | - | - | 32 | 3,2 |
| яблоко | - | - | 18 | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 1,9 |
| вишня | - | - | 15 | - | 32 | - | - | - | - | - | 47 | 4,7 |
| чернослив | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 20 | 28 | 2,8 |
| смесь сухофруктов | - | - | - | - | - | - | 20 | - | 20 | - | 40 | 4,0 |
| курага | - | - | - | 16 | - | - | 3 | - | - | 3 | 22 | 2,3 |
| изюм | 15 | - | - | - | - | - | 3 | - | - | 3 | 21 | 2,1 |
| говядина I категории | - | - | 47 | - | 49 | 47 | - | 58 | - | - | 202 | 20,2 |
| печень говяжья | - | 46 | - | - | - | - | - | - | - | - | 46 | 4,6 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | - | - | - | - | 51 | - | 51 | 5,1 |
| горбуша (филе) | 62 | - | - | 46 | - | - | 62 | - | - | 46 | 215 | 21,5 |
| молоко | 57 | - | - | 19 | - | - | 40 | 14 | 10 | - | 141 | 14,1 |
| сметана | 8 | 18 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 18 | 8 | 8 | 96 | 9,6 |
| масло сливочное | 4 | 19 | 7 | 6 | 7 | 7 | 9 | 5 | 7 | 7 | 80 | 8,0 |
| масло подсолнечное | 7 | 6 | 3 | 8 | 5 | 3 | 5 | 9 | 5 | 9 | 59 | 5,9 |
| яйцо куриное | 13 | 8 | - | 4 | - | - | 13 | 3 | 13 | 4 | 58 | 5,8 |
| сахар-песок | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 | 5,5 |
| соль поваренная йодированная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 | 1,1 |
| лавровый лист | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,14 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,4 | 0,04 |
| кислота лимонная | - | - | - | 0,15 | 0,15 | - | - | 0,05 | - | - | 0,4 | 0,04 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-------------------------------------|---------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| сухари панировочные | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 4 | 0,4 |
| мука пшеничная | - | 3 | 12 | - | 41 | - | 23 | - | - | 23 | 101 | 10,1 |
| крупа манная | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,4 |
| яблоко | - | - | - | - | - | - | - | - | 26 | - | 26 | 2,6 |
| брусника | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | 16 | 1,6 |
| смородина черная | - | - | 19 | - | - | - | - | - | 19 | - | 39 | 3,9 |
| цукаты | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| сок виноградный | - | - | - | 180 | - | - | - | 180 | - | - | 360 | 36,0 |
| сок морковный | 180 | - | - | - | - | 180 | - | - | - | - | 360 | 36,0 |
| молоко | - | - | - | - | - | - | 164 | - | - | 164 | 328 | 32,8 |
| йогурт | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | 150 | 15,0 |
| сыворотка молочная | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 0,2 |
| творог | - | 45 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 113 | 11,3 |
| сметана | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 6 | 0,6 |
| масло сливочное | - | 1 | - | - | 5 | - | 5 | - | 4 | 5 | 20 | 2,0 |
| масло подсолнечное | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 1,0 |
| яйцо куриное | - | 2 | 11 | - | 4 | - | 2 | - | 11 | 2 | 33 | 3,3 |
| сахар-песок | - | 5 | 14 | - | 13 | - | 7 | - | 9 | 7 | 54 | 5,4 |
| вафли с фруктово-ягодными начинками | 30 | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | 60 | 6,0 |
| печенье | - | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 40 | 4,0 |
| дрожжи прессованные | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 0,1 |
| крахмал картофельный | - | - | 8 | - | 5 | - | - | - | 5 | - | 17 | 1,7 |
| соль поваренная йодированная | - | 0,1 | 0,15 | - | 0,8 | - | - | - | 0,2 | - | 1,3 | 0,1 |
| ванилин | - | 0,01 | - | - | 0,03 | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,01 | 0,07 | 0,01 |
| натрий двууглекислый | - | - | 0,4 | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,3 | 1,0 | 0,1 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | УЖИН | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|--------------------------|------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 38 | 30 | 308 | 30,8 |
| сухари панировочные | 6 | - | - | 6 | - | - | - | 6 | - | 3 | 20 | 2,0 |
| мука пшеничная | - | - | 1 | - | 9 | - | 1 | - | 10 | - | 21 | 2,1 |
| крупа манная | - | - | - | 7 | 11 | - | - | 7 | 12 | 12 | 49 | 4,9 |
| макаронные изделия | - | 29 | - | - | - | 29 | - | - | - | - | 59 | 5,9 |
| горошек зеленый консерв. | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 15 | 1,5 |
| томатное пюре | - | 7 | 5 | - | - | 7 | 6 | - | - | - | 25 | 2,5 |
| капуста белокочанная | - | - | 115 | - | 147 | - | 143 | - | 160 | - | 565 | 56,5 |
| лук репчатый | - | - | 8 | - | - | - | 10 | - | 25 | - | 43 | 4,3 |
| морковь | - | 21 | 50 | 119 | - | 59 | 5 | 119 | 46 | 94 | 513 | 51,3 |
| укроп | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|------|
| апельсин | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | 11 | 1,1 |
| банан | - | 100 | - | - | - | - | - | 80 | - | - | 180 | 18,0 |
| вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 | 0,5 |
| груша | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | 8 | 0,9 |
| лимон | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | 6 | 0,6 |
| мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 210 | 21,0 |
| яблоко | 39 | - | 41 | - | - | 39 | - | - | 41 | 75 | 236 | 23,6 |
| фруктовое пюре | - | - | - | - | 80 | - | - | - | - | - | 80 | 8,0 |
| клюква | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 1,0 |
| малина | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 5 | 14 | 1,5 |
| черника | - | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 10 | 1,0 |
| говядина I категории | - | - | 72 | - | - | - | 90 | - | 47 | - | 210 | 21,0 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | 61 | 61 | - | - | - | - | 123 | 12,3 |
| молоко | - | 38 | - | 21 | 22 | - | - | 58 | 24 | 18 | 180 | 18,0 |
| ряженка | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | 150 | 15,0 |
| творог | 102 | - | - | 34 | - | - | - | 34 | - | 45 | 215 | 21,5 |
| сметана | 6 | - | - | 6 | - | - | - | 6 | - | 3 | 20 | 2,0 |
| масло сливочное | 6 | 7 | 6 | 4 | 9 | 13 | 8 | 4 | 6 | 6 | 68 | 6,9 |
| масло подсолнечное | - | - | 0 | - | - | - | 0 | - | - | - | 1 | 0,1 |
| яйцо куриное | 17 | - | - | 15 | 27 | 11 | - | 15 | 18 | 5 | 107 | 10,7 |
| сахар-песок | 11 | 5 | 2 | 13 | 5 | 5 | 3 | 13 | 5 | 5 | 69 | 6,9 |
| чай черный байховый | 0,4 | 0,4 | - | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 3,4 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 0,3 | 4,9 | 0,5 |
| лавровый лист | - | - | 0,06 | - | - | - | 0,08 | - | - | - | 0,14 | 0,01 |
| ванилин | 0,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,02 | 0 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | СУТКИ | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 100 | 100 | 103 | 108 | 104 | 103 | 95 | 106 | 105 | 98 | 1023 | 102,3 |
| сухари панировочные | 6 | - | - | 6 | - | - | - | 12 | 11 | 3 | 37 | 3,8 |
| мука пшеничная | 10 | 9 | 13 | 6 | 51 | - | 28 | 1 | 17 | 28 | 162 | 16,2 |
| горох | - | - | - | - | - | - | - | 12 | - | - | 12 | 1,2 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | 55 | - | - | 55 | - | - | - | 12 | 122 | 12,2 |
| крупа кукурузная | - | - | - | - | - | - | - | - | 33 | - | 33 | 3,3 |
| крупа манная | - | 4 | - | 7 | 11 | - | - | 7 | 12 | 12 | 52 | 5,2 |
| крупа овсяная | - | - | 29 | - | - | - | - | - | - | - | 29 | 2,9 |
| крупа перловая | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | 6 | 0,6 |
| крупа пшеничная | 30 | - | - | - | - | - | 30 | - | - | - | 60 | 6,0 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 43 | 3 | - | - | - | 3 | 49 | 4,9 |
| крупа пшеничная | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 3,0 |
| макаронные изделия | - | 29 | - | - | 12 | 41 | - | - | - | 29 | 112 | 11,2 |
| картофель | 145 | 93 | 61 | 153 | - | 61 | 137 | 103 | 161 | 61 | 976 | 97,6 |
| укроп | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 2 | 0,2 |
| огурец соленый | - | - | 11 | - | - | 11 | - | - | - | 11 | 34 | 3,4 |
| томат | - | - | 34 | - | 16 | 34 | - | 8 | - | - | 92 | 9,2 |
| томатное пюре | 1 | 7 | 5 | 5 | 1 | 7 | 7 | - | - | 7 | 40 | 4,0 |
| капуста белокочанная | 53 | 30 | 130 | 15 | 199 | - | 196 | 48 | 183 | - | 853 | 85,3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| лук зеленый | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | 4 | 0,4 |
| лук репчатый | 8 | 40 | 40 | 19 | 8 | 32 | 18 | 20 | 49 | 18 | 250 | 25,0 |
| морковь | 8 | 53 | 57 | 157 | 8 | 66 | 12 | 151 | 53 | 123 | 687 | 68,7 |
| огурец | 34 | - | - | - | 12 | - | - | 8 | 34 | - | 87 | 8,7 |
| петрушка (корень) | 0 | - | - | 1 | 0 | - | 0 | 2 | - | - | 4 | 0,4 |
| репа | - | 24 | - | - | - | - | - | 24 | - | - | 48 | 4,8 |
| горошек зеленый консерв. | - | 8 | - | - | - | 8 | - | - | - | 8 | 23 | 2,3 |
| свекла | - | 36 | - | 30 | - | - | 28 | - | - | 28 | 122 | 12,2 |
| апельсин | - | 11 | - | - | - | - | 11 | - | - | - | 22 | 2,2 |
| облепиха | 10 | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 19 | 1,9 |
| смородина черная | - | - | 19 | - | - | - | - | - | 19 | - | 39 | 3,9 |
| черника | - | - | - | - | 10 | 16 | 10 | - | - | - | 35 | 3,5 |
| малина | - | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | 5 | 24 | 2,4 |
| клюква | 10 | 16 | - | - | - | - | - | 16 | - | - | 42 | 4,2 |
| банан | - | 100 | - | - | 80 | - | - | 80 | - | - | 260 | 26,0 |
| вишня | - | - | 15 | - | 32 | - | - | - | - | 5 | 52 | 5,2 |
| груша | - | 8 | 70 | - | - | 70 | 8 | - | - | 70 | 227 | 22,7 |
| лимон | - | - | - | 6 | - | - | - | - | 6 | - | 11 | 1,1 |
| мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | 70 | - | 280 | 28,0 |
| яблоко | 109 | - | 60 | 70 | - | 39 | 70 | - | 67 | 75 | 490 | 49,0 |
| фруктовое пюре | - | 80 | - | - | 80 | - | - | 80 | - | - | 240 | 24,0 |
| брусника | - | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | 16 | 1,6 |
| чернослив | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 20 | 28 | 2,8 |
| смесь сухофруктов | - | - | - | - | - | - | 20 | - | 20 | - | 40 | 4,0 |
| курага | - | - | - | 16 | - | - | 3 | - | - | 3 | 22 | 2,3 |
| изюм | 15 | - | 6 | - | - | - | 3 | - | 6 | 3 | 33 | 3,3 |
| пукаты | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| сок морковный | 180 | - | - | - | - | 180 | - | - | - | - | 360 | 36,0 |
| сок абрикосовый | - | - | - | - | - | - | - | 150 | - | - | 150 | 15,0 |
| сок виноградный | - | - | - | 180 | - | - | - | 180 | - | - | 360 | 36,0 |
| напиток тыквенный | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | 150 | 300 | 30,0 |
| говядина 1 кат. | - | - | 120 | - | 49 | 47 | 90 | 58 | 47 | - | 412 | 41,2 |
| печень говяжья | - | 46 | - | - | - | - | - | - | - | - | 46 | 4,6 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | 61 | 61 | - | - | 51 | - | 173 | 17,3 |
| горбуша (филе) | 62 | - | - | 46 | - | - | 62 | - | - | 46 | 215 | 21,5 |
| сухая молочная смесь, детская | - | 24 | - | - | 24 | 24 | - | - | 24 | - | 96 | 9,6 |
| молоко | 271 | 100 | 57 | 228 | 127 | 180 | 268 | 110 | 91 | 362 | 1795 | 179,5 |
| сыворотка молочная | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 0,2 |
| йогурт | - | 150 | - | - | - | - | 150 | - | - | - | 300 | 30,0 |
| ряженка | - | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | 150 | 15,0 |
| творог | 102 | 45 | - | 34 | - | - | - | 34 | 68 | 45 | 328 | 32,8 |
| сыр | - | - | - | 10 | - | 10 | - | - | - | 10 | 31 | 3,1 |
| сметана | 14 | 20 | 8 | 13 | 8 | 8 | 8 | 24 | 12 | 11 | 122 | 12,2 |
| масло сливочное | 16 | 33 | 19 | 18 | 23 | 21 | 28 | 17 | 23 | 20 | 218 | 21,8 |
| масло подсолнечное | 7 | 6 | 13 | 8 | 5 | 3 | 5 | 9 | 5 | 9 | 69 | 6,9 |
| яйцо куриное | 30 | 10 | 11 | 87 | 31 | 11 | 15 | 85 | 42 | 11 | 334 | 33,4 |
| сахар-песок | 18 | 17 | 28 | 26 | 29 | 17 | 22 | 24 | 27 | 24 | 233 | 23,3 |
| печенье | - | - | - | 20 | - | - | - | 20 | - | - | 40 | 4,0 |
| вафли с фруктово-ягодными начинками | 30 | - | - | - | - | 30 | - | - | - | - | 60 | 6,0 |
| мед пчелиный | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| чай черный байховый | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 6,4 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| какао-порошок | - | - | - | - | - | 2,25 | - | - | - | 2,25 | 4,5 | 0,5 |
| дрожжи прессованные | - | - | - | - | 0,8 | - | - | - | - | - | 0,8 | 0,1 |
| крахмал картофельный | - | - | 7,6 | - | 4,5 | - | - | - | 4,5 | - | 16,6 | 1,7 |
| соль поваренная йодированная | 2,0 | 2,3 | 2,0 | 2,1 | 2,7 | 1,7 | 2,4 | 1,7 | 2,1 | 2,0 | 21,0 | 2,1 |
| лавровый лист | 0,03 | 0,03 | 0,09 | 0,14 | 0,03 | 0,03 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,6 | 0,06 |
| ванилин | 0,02 | 0,01 | - | - | 0,03 | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 0,01 |
| кислота лимонная | - | - | - | 0,2 | 0,2 | - | - | 0,05 | - | - | 0,4 | 0,04 |
| натрий двууглекислый | - | - | 0,4 | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,3 | 1,0 | 0,1 |

Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,3 | 0,6 | 8 | 38,4 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Завтрак | 460 | 9,3 | 8,3 | 59,7 | 350,4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
| | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-6р-2020 | Суфле рыбное (горбуша) | 80 | 17,1 | 9,5 | 3,4 | 167,4 |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 |
| | Итого за Обед | 755 | 30,9 | 22,8 | 75,1 | 629,5 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 175,1 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| | Итого за Полдник | 250 | 3,6 | 1,9 | 63,9 | 286,5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 30,5 | 14,4 | 20,5 | 333,9 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,8 | 28,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | Итого за Ужин | 510 | 33,9 | 15 | 48,4 | 464,8 |
| | Итого за день | 2155 | 82,9 | 52,5 | 255,7 | 1827,1 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206,2 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0,1 | 0 | 13 | 52,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 9,1 | 8,2 | 58,7 | 345 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Бифидок | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-26м-2020 | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 730 | 22,4 | 32,1 | 57,2 | 607 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники | 50 | 9,8 | 2,9 | 10,3 | 106,7 |
| 54-7соус-2020 | Соус шоколадный | 20 | 1,1 | 0,9 | 8,4 | 46,5 |
| Пром. | Йогурт | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |

| | | | | | | |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за Полдник | 250 | 17 | 8,3 | 28,6 | 257,8 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-2г-2020 | Макаронаты отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| | Итого за Ужин | 510 | 12,5 | 9,3 | 80,2 | 454,6 |
| | Итого за день | 2050 | 66,1 | 61,7 | 233 | 1751,6 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 150 | 6,3 | 8,1 | 28,8 | 212,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| | Итого за Завтрак | 460 | 9,3 | 8,8 | 58,2 | 349,1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 |
| 54-5хн-2020 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 42,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 730 | 27,2 | 22,2 | 82,4 | 639,3 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| 54-3в-2020 | Кекс "Здоровье" | 50 | 2,5 | 9,9 | 23,3 | 192,4 |
| | Итого за Полдник | 250 | 2,7 | 10 | 35,5 | 243 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,6 | 26 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16,5 | 16,5 | 10 | 254,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| | Итого за Ужин | 490 | 25,5 | 22,2 | 39,8 | 460,6 |
| | Итого за день | 2130 | 65,1 | 63,2 | 236,5 | 1776 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| | Итого за Завтрак | 460 | 17,5 | 21,6 | 28,6 | 378 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
| | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-9р-2020 | Тефтели рыбные (горбуша) | 80 | 12,6 | 9 | 10,1 | 172,2 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 30 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 760 | 25,7 | 21,9 | 85,6 | 642,6 |

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,3 |
| | Итого за Полдник | 240 | 5,2 | 4,1 | 55 | 277,7 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 200 | 15,3 | 9,2 | 31,1 | 268,3 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,3 | 30,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | Итого за Ужин | 510 | 18,7 | 9,9 | 59,5 | 401,6 |
| | Итого за день | 2150 | 72,3 | 62 | 237,3 | 1795,8 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,6 | 7 | 34,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 9,8 | 5,6 | 63,1 | 342,3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-1с-2020 | Ши из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,4 | 152,9 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 730 | 22,7 | 23,8 | 75,3 | 607,1 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за Полдник | 260 | 5,7 | 4,2 | 50,7 | 263,5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 150 | 8,6 | 6,3 | 25,6 | 193,5 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 80 | 17,9 | 7,3 | 0,4 | 139,1 |
| 54-8гн-2020 | Чай с черникой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,2 | 30,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Ужин | 470 | 29,3 | 14,2 | 49 | 441,3 |
| | Итого за день | 2150 | 72,6 | 51,6 | 246,4 | 1741,4 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 11,8 | 11,4 | 52 | 358,3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 |

| | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-10хн-2020 | Компот из черники | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,7 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 730 | 27,4 | 22,3 | 82 | 638,9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 175,1 |
| | Итого за Полдник | 250 | 3,6 | 1,9 | 63,9 | 286,5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-2г-2020 | Макаронаты отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,5 | 0,2 | 5,1 | 24 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 80 | 17,9 | 7,3 | 0,4 | 139,1 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Ужин | 570 | 25,8 | 14,2 | 54,2 | 448,1 |
| | Итого за день | 2265 | 69,6 | 50 | 272,3 | 1818,4 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |
| 54-8гн-2020 | Чай с черникой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,2 | 30,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| | Итого за Завтрак | 460 | 9,2 | 7,8 | 58,9 | 342,5 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Снежок | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
| | Итого за Второй завтрак | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,1 | 3,2 | 10 | 73,4 |
| 54-1с-2020 | Ши из свежей капусты со сметаной | 180 | 4,2 | 5,1 | 5,1 | 83 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-6р-2020 | Суфле рыбное (горбуша) | 80 | 17,1 | 9,5 | 3,4 | 167,4 |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 730 | 29,3 | 25,1 | 75,8 | 646,2 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| | Итого за Полдник | 260 | 10,5 | 9 | 40,1 | 283,5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16,5 | 16,5 | 10 | 254,6 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,6 | 7 | 34,3 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Ужин | 475 | 23,4 | 22,1 | 38,1 | 445,3 |
| | Итого за день | 2045 | 75,6 | 67 | 225,9 | 1809,3 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,3 | 30,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Завтрак | 420 | 16,4 | 18,6 | 28,1 | 345,1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 95 |
| | Итого за Второй завтрак | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 95 |

| | | | | | | |
|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 54-6з-2020 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 725 | 27,4 | 32,2 | 67,1 | 668,3 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,3 |
| | Итого за Полдник | 240 | 5,2 | 4,1 | 55 | 277,7 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 150 | 11,5 | 6,9 | 23,3 | 201,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Ужин | 510 | 17,4 | 8,5 | 74,6 | 444,3 |
| | Итого за день | 2075 | 67,3 | 63,4 | 247,7 | 1830,4 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 150 | 5,3 | 6,6 | 35,7 | 223,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| | Итого за Завтрак | 460 | 8,6 | 7,2 | 63,2 | 352,4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-26г-2020 | Картофельный пудинг | 150 | 5,4 | 7,8 | 26,3 | 197,4 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Обед | 725 | 28,4 | 17,4 | 84,2 | 607,2 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 15,3 | 7,2 | 10,2 | 166,9 |
| Пром. | Сок вишневый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 |
| | Итого за Полдник | 300 | 16,7 | 7,6 | 33 | 267,3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 150 | 8,6 | 6,3 | 25,6 | 193,5 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Ужин | 470 | 22,3 | 16,3 | 54,7 | 454,9 |
| | Итого за день | 2135 | 81,2 | 53 | 242,7 | 1773,4 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| | Итого за Завтрак | 525 | 15,5 | 12,5 | 49,9 | 374,7 |

| | | Второй завтрак | | | | |
|---------------|---|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| | | Обед | | | | |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,1 | 3,2 | 10 | 73,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 180 | 4,3 | 5,2 | 12,3 | 113 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-9р-2020 | Тефтели рыбные (горбуша) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
| | Итого за Обед | 705 | 22,9 | 22,8 | 90,6 | 658,5 |
| | | Полдник | | | | |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
| | Итого за Полдник | 240 | 9,9 | 8,5 | 39,1 | 272,8 |
| | | Ужин | | | | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| 54-19гн-2020 | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,6 | 7,9 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| | Итого за Ужин | 510 | 23,9 | 13,1 | 59,3 | 450 |
| | Итого за день | 2180 | 72,6 | 56,9 | 259,5 | 1840 |
| | Средние показатели за Завтрак | 471 | 11,65 | 11 | 52,04 | 353,78 |
| | Средние показатели за Второй завтрак | 174 | 3,17 | 2,43 | 13,87 | 89,92 |
| | Средние показатели за Обед | 732 | 26,43 | 24,26 | 77,53 | 634,46 |
| | Средние показатели за Полдник | 254 | 8,01 | 5,96 | 46,48 | 271,63 |
| | Средние показатели за Ужин | 502,5 | 23,27 | 14,48 | 55,78 | 446,55 |
| | Средние показатели за период | 2133,5 | 72,5 | 58,1 | 245,7 | 1796,3 |

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

| Показатели | Фактические значения по меню | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (в %) | Рекомендуемые значения на сутки |
|---------------------|------------------------------|---|---------------------------------|
| Калорийность, ккал. | 1796,3 | 99,8 | 1800 |
| Витамин С, мг | 69,3 | 138,6 | 50 |
| Витамин В1, мг | 0,9 | 100,0 | 0,9 |
| Витамин В2, мг | 1,4 | 140,0 | 1,0 |
| Витамин А, мкг рэ | 642,6 | 128,5 | 500 |
| Кальций, мг | 982,1 | 109,1 | 900 |
| Фосфор, мг | 1186,7 | 148,3 | 800 |
| Магний, мг | 326,7 | 163,4 | 200 |
| Железо, мг | 17,4 | 174,0 | 10 |
| Калий, мг | 855 | 142,5 | 600 |
| Йод, мкг | 192,2 | 192,2 | 100 |
| Селен, мкг | 62,4 | 3120,0 | 2,0 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|----------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 390 | 39,0 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 16 | 1,6 |
| крупа кукурузная | - | - | - | - | - | - | - | - | 41 | - | 41 | 4,1 |
| крупа овсяная | - | - | 36 | - | - | - | - | - | - | - | 36 | 3,6 |
| крупа пшеничная | 38 | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | 75 | 7,5 |
| крупа пшеничная | - | 38 | - | - | - | - | - | - | - | - | 38 | 3,8 |
| макаронные изделия высшего сорта | - | - | - | - | 16 | 16 | - | - | - | - | 32 | 3,2 |
| горошек зеленый консерв. | - | - | - | - | - | - | - | 47 | - | - | 47 | 4,7 |
| повидло яблочное | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 2,0 |
| апельсин | - | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 1,5 |
| банан | - | - | - | - | 100 | - | - | - | - | - | 100 | 10,0 |
| груша | - | 11 | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 70 | 221 | 22,1 |
| лимон | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | 7 | 0,8 |
| мандарин | - | - | - | - | - | - | - | - | 70 | - | 70 | 7,0 |
| яблоко | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 210 | 21,0 |
| малина | - | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | 13 | 1,3 |
| облепиха | 13 | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 26 | 2,6 |
| черника | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | 13 | 1,3 |
| изюм | - | - | 7 | - | - | - | - | - | 7 | - | 15 | 1,5 |
| молоко | 80 | 78 | 71 | 58 | 140 | 240 | 80 | 58 | 71 | 240 | 1115 | 111,5 |
| сыр | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - | 16 | 26 | 2,6 |
| масло сливочное | 8 | 8 | 7 | 12 | 2 | 7 | 8 | 12 | 7 | 2 | 71 | 7,1 |
| яйцо куриное | - | - | - | 102 | - | - | - | 102 | - | - | 203 | 20,3 |
| сахар-песок | 2 | 2 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 72 | 7,2 |
| мед пчелиный | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 1,0 |
| чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 4 | 0,4 |
| какао-порошок | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | 6 | 0,6 |
| соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 0,5 | 0,7 | 0,2 | 5,3 | 0,5 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| напиток тыквенный | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | 400 | 40 |
| сок абрикосовый | - | - | - | - | - | - | - | 180 | - | - | 180 | 18 |
| сок яблочный | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 20 |
| молоко | 180 | - | - | 180 | - | - | - | - | - | - | 360 | 36 |
| бифидок | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | 150 | 15 |
| йогурт | - | - | - | - | 150 | - | - | - | - | - | 150 | 15 |
| ряженка | - | - | - | - | - | - | - | - | 180 | - | 180 | 18 |
| снежок | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 | 12 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ОБЕД | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 45 | 40 | 50 | 51 | 52 | 50 | 40 | 54 | 49 | 43 | 476 | 47,6 |
| сухари панировочные | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 | - | 17 | 1,7 |
| мука пшеничная | 14 | 7 | - | 8 | 2 | - | 7 | 1 | 9 | 6 | 55 | 5,5 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 54 | 4 | - | - | - | 4 | 62 | 6,2 |
| крупа перловая | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 | - | 8 | 0,8 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | 69 | - | - | 69 | - | - | - | - | 138 | 13,8 |
| горох | - | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | 16 | 1,6 |
| макаронные изделия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 37 | 37 | 3,7 |
| картофель | 182 | 120 | 82 | 193 | - | 82 | 171 | 133 | 203 | 73 | 1238 | 123,8 |
| огурец соленый | - | - | 15 | - | - | 15 | - | - | - | 14 | 44 | 4,4 |
| укроп | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 0,1 |
| томат | - | - | 68 | - | 33 | 68 | - | 15 | - | - | 183 | 18,3 |
| свекла | - | 71 | - | 40 | - | - | 56 | - | - | 56 | 224 | 22,4 |
| репа | - | 30 | - | - | - | - | - | 30 | - | - | 60 | 6,0 |
| петрушка (корень) | 1 | - | - | 2 | 1 | - | 0 | 3 | - | 1 | 6 | 0,6 |
| огурец | 68 | - | - | - | 24 | - | - | 15 | 68 | - | 174 | 17,4 |
| морковь | 10 | 40 | 10 | 69 | 10 | 10 | 9 | 40 | 10 | 35 | 243 | 24,3 |
| лук репчатый | 10 | 52 | 43 | 25 | 10 | 43 | 9 | 25 | 31 | 20 | 268 | 26,8 |
| лук зеленый | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| капуста белокочанная | 70 | 38 | 20 | 20 | 70 | - | 63 | 74 | 30 | - | 384 | 38,4 |
| томатное пюре | 1 | - | - | 6 | 1 | - | 1 | - | - | 9 | 18 | 1,9 |
| горошек зеленый консерв. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 9 | 0,9 |
| черника | - | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | 21 | 2,1 |
| клюква | - | 21 | - | - | - | - | - | 21 | - | - | 43 | 4,3 |
| яблоко | - | - | 25 | - | - | - | - | - | - | - | 25 | 2,5 |
| вишня | - | - | 20 | - | 42 | - | - | - | - | - | 62 | 6,2 |
| чернослив | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | 27 | 43 | 4,3 |
| смесь сухофруктов | - | - | - | - | - | - | 27 | - | 27 | - | 54 | 5,4 |
| курага | - | - | - | 21 | - | - | 6 | - | - | 6 | 34 | 3,4 |
| изюм | 20 | - | - | - | - | - | 6 | - | - | 6 | 33 | 3,3 |
| говядина I категории | - | - | 63 | - | 65 | 63 | - | 73 | - | - | 265 | 26,5 |
| печень говяжья | - | 62 | - | - | - | - | - | - | - | - | 62 | 6,2 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | - | - | - | - | 63 | - | 63 | 6,3 |
| горбуша (филе) | 82 | - | - | 61 | - | - | 82 | - | - | 46 | 271 | 27,1 |
| молоко | 93 | - | - | 24 | - | - | 72 | 17 | 13 | - | 219 | 21,9 |
| сметана | 10 | 23 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 23 | 10 | 9 | 123 | 12,3 |
| масло сливочное | 6 | 26 | 9 | 8 | 9 | 9 | 13 | 6 | 9 | 10 | 107 | 10,7 |
| масло подсолнечное | 9 | 9 | 4 | 10 | 7 | 4 | 7 | 14 | 6 | 12 | 82 | 8,2 |
| яйцо куриное | 18 | 11 | - | 5 | - | - | 18 | 5 | 17 | 4 | 77 | 7,7 |
| сахар-песок | 7 | 7 | 7 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 73 | 7,3 |
| соль поваренная йодированная | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 14 | 1,4 |
| лавровый лист | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,14 | 0,7 | 0,07 |
| кислота лимонная | - | - | - | 0,2 | 0,2 | - | - | 0,1 | - | - | 0,5 | 0,05 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|-------------------------------------|---------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| сухари панировочные | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 4 | 0,4 |
| мука пшеничная | - | 3 | 12 | - | 41 | - | 41 | - | - | 41 | 137 | 13,7 |
| крупа манная | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,4 |
| яблоко | - | - | - | - | - | - | - | - | 26 | - | 26 | 2,6 |
| смородина черная | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | - | 26 | 2,6 |
| цукаты | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| сок вишневый | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 200 | 20,0 |
| сок морковный | 200 | - | - | 200 | - | 200 | - | 200 | - | - | 800 | 80,0 |
| сок яблочный | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 200 | 20,0 |
| молоко | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | 180 | 380 | 38,0 |
| молоко сгущенное с сахаром | - | 9 | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 0,9 |
| йогурт | - | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - | 180 | 18,0 |
| сыворотка молочная | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 0,2 |
| творог | - | 45 | - | - | - | - | - | - | 68 | - | 113 | 11,3 |
| сметана | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 6 | 0,6 |
| масло сливочное | - | 1 | - | - | 5 | - | 5 | - | 4 | 5 | 20 | 2,0 |
| масло подсолнечное | - | - | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 1,0 |
| яйцо куриное | - | 2 | 11 | - | 4 | - | 4 | - | 11 | 4 | 36 | 3,6 |
| сахар-песок | - | 9 | 15 | - | 5 | - | 5 | - | 4 | 5 | 43 | 4,3 |
| вафли с фруктово-ягодными начинками | 50 | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | 100 | 10,0 |
| печенье | - | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 80 | 8,0 |
| какао-порошок | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 0,2 |
| дрожжи прессованные | - | - | - | - | 0,8 | - | 0,8 | - | - | 0,8 | 2,4 | 0,2 |
| крахмал картофельный | - | - | 9,1 | - | - | - | - | - | - | - | 9,1 | 0,9 |
| соль поваренная йодированная | - | 0,1 | 0,15 | - | 0,8 | - | 0,8 | - | 0,2 | 0,8 | 2,9 | 0,3 |
| ванилин | - | 0,01 | - | - | 0,03 | - | 0,03 | - | 0,01 | 0,03 | 0,1 | 0,01 |
| натрий двууглекислый | - | - | 0,4 | - | - | - | - | - | - | - | 0,4 | 0,04 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | УЖИН | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|--------------------------|------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 50 | 40 | 410 | 41,0 |
| сухари панировочные | 8 | - | - | 7 | - | - | - | 6 | - | 5 | 26 | 2,6 |
| мука пшеничная | - | - | 1 | - | 12 | - | 1 | - | 12 | - | 26 | 2,6 |
| крупа манная | - | - | - | 9 | 15 | - | - | 7 | 15 | 20 | 66 | 6,6 |
| макаронные изделия | - | 37 | - | - | - | 37 | - | - | - | - | 74 | 7,4 |
| горошек зеленый консерв. | - | 9 | - | - | - | 9 | - | - | - | - | 19 | 1,9 |
| томатное пюре | - | 9 | 6 | - | - | 9 | 6 | - | - | - | 30 | 3,0 |
| капуста | - | - | 143 | - | 200 | - | 143 | - | 200 | - | 687 | 68,7 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|------|
| белокочанная | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | - | - | 10 | - | - | - | 10 | - | 33 | - | 53 | 5,3 |
| морковь | - | 26 | 51 | 159 | - | 64 | 5 | 119 | - | 157 | 581 | 58,1 |
| укроп | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | 0,2 |
| банан | - | 120 | - | - | - | - | - | 120 | - | - | 240 | 24,0 |
| вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 | 0,6 |
| лимон | - | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | 7 | 0,8 |
| мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 210 | 21,0 |
| яблоко | 52 | - | 41 | - | - | 39 | - | - | - | 77 | 209 | 20,9 |
| клюква | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 13 | 1,3 |
| малина | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 6 | 19 | 1,9 |
| облепиха | - | - | - | - | - | - | 13 | - | - | - | 13 | 1,3 |
| черника | - | - | - | - | 13 | - | - | - | - | - | 13 | 1,3 |
| говядина I категории | - | - | 90 | - | - | - | 90 | - | 63 | - | 244 | 24,4 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | 82 | 82 | - | - | - | - | 164 | 16,4 |
| молоко | - | 100 | - | 27 | 30 | - | - | 71 | 30 | 31 | 289 | 28,9 |
| ряженка | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 20,0 |
| творог | 136 | - | - | 45 | - | - | - | 34 | - | 75 | 290 | 29,0 |
| сыр | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | - | 16 | 1,6 |
| сметана | 8 | - | - | 7 | - | - | - | 6 | - | 5 | 26 | 2,6 |
| масло сливочное | 8 | 9 | 8 | 5 | 12 | 16 | 8 | 4 | 7 | 10 | 88 | 8,8 |
| масло подсолнечное | - | - | 0 | - | - | - | 0 | - | - | - | 1 | 0,1 |
| яйцо куриное | 22 | - | - | 20 | 37 | 15 | - | 15 | 22 | 9 | 139 | 13,9 |
| сахар-песок | 15 | 7 | 3 | 18 | 7 | 7 | 10 | 15 | 7 | 8 | 97 | 9,7 |
| чай черный байховый | 0,5 | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 4 | 0,4 |
| какао-порошок | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 0,9 | 0,6 | 0,4 | 0,7 | 0,5 | 6,2 | 0,62 |
| лавровый лист | - | - | 0,08 | - | - | - | 0,08 | - | - | - | 0,2 | 0,02 |
| ванилин | 0,03 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,03 | 0 |

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

| Название продукта | СУТКИ | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
|------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| хлеб | 125 | 120 | 130 | 121 | 132 | 130 | 120 | 134 | 140 | 123 | 1276 | 127,6 |
| сухари панировочные | 8 | - | - | 7 | - | - | - | 14 | 12 | 5 | 47 | 4,7 |
| мука пшеничная | 14 | 11 | 13 | 8 | 55 | - | 48 | 1 | 21 | 47 | 218 | 21,8 |
| горох | - | - | - | - | - | - | - | 16 | - | - | 16 | 1,6 |
| крупа гречневая ядрица | - | - | 69 | - | - | 69 | - | - | - | 16 | 154 | 15,4 |
| крупа кукурузная | - | - | - | - | - | - | - | - | 41 | - | 41 | 4,1 |
| крупа манная | - | 4 | - | 9 | 15 | - | - | 7 | 15 | 20 | 70 | 7,0 |
| крупа овсяная | - | - | 36 | - | - | - | - | - | - | - | 36 | 3,6 |
| крупа перловая | - | - | - | - | - | - | - | - | 8 | - | 8 | 0,8 |
| крупа пшеничная | 38 | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | 75 | 7,5 |
| крупа рисовая | - | - | - | - | 54 | 4 | - | - | - | 4 | 62 | 6,2 |
| крупа пшеничная | - | 38 | - | - | - | - | - | - | - | - | 38 | 3,8 |
| макаронные изделия | - | 37 | - | - | 16 | 53 | - | - | - | 37 | 142 | 14,2 |
| картофель | 182 | 120 | 82 | 193 | - | 82 | 171 | 133 | 203 | 73 | 1238 | 123,8 |
| свекла | - | 71 | - | 40 | - | - | 56 | - | - | 56 | 224 | 22,4 |
| томат | - | - | 68 | - | 33 | 68 | - | 15 | - | - | 183 | 18,3 |
| укроп | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 3 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| огурец соленый | - | - | 15 | - | - | 15 | - | - | - | 14 | 44 | 4,4 |
| репа | - | 30 | - | - | - | - | - | 30 | - | - | 60 | 6,0 |
| горошек зеленый консерв. | - | 9 | - | - | - | 9 | - | 47 | - | 9 | 75 | 7,5 |
| томатное пюре | 1 | 9 | 6 | 6 | 1 | 9 | 7 | - | - | 9 | 48 | 4,9 |
| капуста белокочанная | 70 | 38 | 163 | 20 | 270 | - | 206 | 74 | 230 | - | 1071 | 107,1 |
| лук зеленый | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| лук репчатый | 10 | 52 | 53 | 25 | 10 | 43 | 19 | 25 | 64 | 20 | 321 | 32,1 |
| морковь | 10 | 66 | 61 | 228 | 10 | 74 | 14 | 159 | 10 | 192 | 824 | 82,4 |
| огурец | 68 | - | - | - | 24 | - | - | 15 | 68 | - | 174 | 17,4 |
| петрушка (корень) | 1 | - | - | 2 | 1 | - | 0 | 3 | - | 1 | 6 | 0,6 |
| малина | - | - | - | 13 | - | - | - | 13 | - | 6 | 32 | 3,2 |
| облепиха | 13 | - | - | - | 13 | - | 13 | - | - | - | 39 | 3,9 |
| смородина черная | - | - | 26 | - | - | - | - | - | - | - | 26 | 2,6 |
| черника | - | - | - | - | 13 | 21 | 13 | - | - | - | 47 | 4,7 |
| клюква | 13 | 21 | - | - | - | - | - | 21 | - | - | 56 | 5,6 |
| яблоко | 122 | - | 66 | 70 | - | 39 | 70 | - | 26 | 77 | 470 | 47,0 |
| мандарин | 70 | - | - | 70 | - | - | 70 | - | 70 | - | 280 | 28,0 |
| повидло яблочное | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 2,0 |
| апельсин | - | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 1,5 |
| банан | - | 120 | - | - | 100 | - | - | 120 | - | - | 340 | 34,0 |
| вишня | - | - | 20 | - | 42 | - | - | - | - | 6 | 69 | 6,9 |
| груша | - | 11 | 70 | - | - | 70 | - | - | - | 70 | 221 | 22,1 |
| лимон | - | - | - | 7 | - | - | - | - | 7 | - | 15 | 1,5 |
| чернослив | - | - | - | 16 | - | - | - | - | - | 27 | 43 | 4,3 |
| смесь сухофруктов | - | - | - | - | - | - | 27 | - | 27 | - | 54 | 5,4 |
| курага | - | - | - | 21 | - | - | 6 | - | - | 6 | 34 | 3,4 |
| изюм | 20 | - | 7 | - | - | - | 6 | - | 7 | 6 | 47 | 4,7 |
| цукаты | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 0,8 |
| сок яблочный | - | - | - | - | 200 | 200 | - | - | - | - | 400 | 40,0 |
| сок морковный | 200 | - | - | 200 | - | 200 | - | 200 | - | - | 800 | 80,0 |
| сок вишневый | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 200 | 20,0 |
| сок абрикосовый | - | - | - | - | - | - | - | 180 | - | - | 180 | 18,0 |
| напиток тыквенный | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | 200 | 400 | 40,0 |
| говядина I категории | - | - | 154 | - | 65 | 63 | 90 | 73 | 63 | - | 509 | 50,9 |
| печень говяжья | - | 62 | - | - | - | - | - | - | - | - | 62 | 6,2 |
| куриная грудка (филе) | - | - | - | - | 82 | 82 | - | - | 63 | - | 227 | 22,7 |
| горбуша (филе) | 82 | - | - | 61 | - | - | 82 | - | - | 46 | 271 | 27,1 |
| молоко | 180 | - | - | 180 | - | - | 200 | - | - | 180 | 740 | 74,0 |
| молоко сгущенное с сахаром | - | 9 | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 0,9 |
| молоко | 173 | 178 | 71 | 109 | 170 | 240 | 152 | 146 | 114 | 271 | 1623 | 162,3 |
| сыворотка молочная | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 0,2 |
| снежок | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 | 12,0 |
| ряженка | - | - | 200 | - | - | - | - | - | 180 | - | 380 | 38,0 |
| бифидок | - | 150 | - | - | - | - | - | - | - | - | 150 | 15,0 |
| йогурт | - | 180 | - | - | 150 | - | - | - | - | - | 330 | 33,0 |
| творог | 136 | 45 | - | 45 | - | - | - | 34 | 68 | 75 | 403 | 40,3 |
| сыр | - | - | - | 10 | - | - | 16 | - | - | 16 | 42 | 4,2 |
| сметана | 18 | 24 | 10 | 17 | 10 | 10 | 9 | 28 | 14 | 14 | 155 | 15,5 |
| масло сливочное | 22 | 43 | 24 | 25 | 28 | 32 | 33 | 22 | 28 | 27 | 285 | 28,5 |
| масло подсолнечное | 9 | 9 | 14 | 10 | 7 | 4 | 8 | 14 | 6 | 12 | 92 | 9,2 |
| яйцо куриное | 40 | 13 | 11 | 127 | 41 | 15 | 22 | 122 | 50 | 17 | 455 | 45,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| сахар-песок | 24 | 25 | 34 | 35 | 28 | 23 | 31 | 29 | 27 | 29 | 285 | 28,6 |
| вафли с фруктово-ягодными начинками | 50 | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | 100 | 10,0 |
| печенье | - | - | - | 40 | - | - | - | 40 | - | - | 80 | 8,0 |
| мед пчелиный | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 1,0 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 0,8 |
| какао-порошок | - | 5 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | 11 | 1,1 |
| дрожжи прессованные | - | - | - | - | 0,8 | - | 0,8 | - | - | 0,8 | 2,4 | 0,2 |
| крахмал картофельный | - | - | 9,1 | - | - | - | - | - | - | - | 9,1 | 0,9 |
| соль поваренная йодированная | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 28 | 2,9 |
| лавровый лист | 0,04 | 0,04 | 0,12 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 0,11 | 0,04 | 0,04 | 0,14 | 0,81 | 0,08 |
| ванилин | 0,03 | 0,01 | - | - | 0,03 | - | 0,03 | - | 0,01 | 0,03 | 0,14 | 0,01 |
| кислота лимонная | - | - | - | 0,2 | 0,2 | - | - | 0,1 | - | - | 0,5 | 0,05 |
| натрий двууглекислый | - | - | 0,4 | - | - | - | - | - | - | - | 0,4 | 0,04 |

Приложение 2. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)

Табл.1. - Перечень пищевых продуктов для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|--------------------------------|--|--|
| Говядина (телятина) 1 кат. | ГОСТ 31799-2012 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия», ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Класс А – мясо жилованное, замороженное в блоках: массовая доля соединительной и жировой ткани не более 9,0% |
| Субпродукты говяжьи | | Класс Б – субпродукты обработанные, замороженные в блоках, вырабатывают следующих наименований: печень, язык, сердце |
| Мясо кур | ГОСТ 31962-2013 «Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части)» ГОСТ 32607-2013 «Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Сорт первый – грудки, окорочка, бедра, филе. Мясо кур по возрасту забоя должно относиться ко второй категории (возраст кур не дату забоя менее 12 недель); Мясо кур может быть охлажденным с температурой от минус 2°С до плюс 4°С включительно; замороженным с температурой не выше минус 12°С; глубокозамороженным с температурой не выше минус 18°С (нужное указывается). Система откорма птицы – без АСР (без антибиотиков, стимуляторов роста), без ГМО. |
| Рыба мороженая | ГОСТ 3948-2016 «Филе рыбы мороженое. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Филе без кожи и костей – рыба, разрезанная по длине на две продольные части, у которой удалены голова, позвоночная, плечевые, крупные и мелкие реберные кости, остатки костей оснований брюшных и спинных плавников, плавники, внутренности, в том числе икра или молоки, кожа, черная пленка (при наличии); сгустки крови зачищены. |
| | ГОСТ 32366-2013 «Рыба мороженая. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Рыба, у которой срезана брюшная часть; удалены голова с плечевыми костями и анальный плавник с прилегающим к нему мясом; остатки внутренностей, сгустки крови и почки зачищены |
| Молоко | ГОСТ 32252-2013 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия» | Массовая доля жира: 2,5%; 3,0%; 3,2%; 3,5%. Режим термической обработки: пастеризация; стерилизация; ультрапастеризация. Рекомендуется использовать продукт с обогащающими компонентами: на обогащенный витамином(ами); обогащенный витамином(ами) и йодом. |
| Йогурт | ГОСТ 31981-2013 «Йогурты. Общие технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Йогурты, йогурты обогащенные (без немолочных компонентов и с немолочными компонентами), био йогурты (с пробиотиками и/или пребиотиками). |
| Творог | ГОСТ 31453-2013 «Творог. Технические условия» | Кисломолочный продукт, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов (лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков) методами кислотной или кислотно-сычужной коагуляции белков с последующим удалением |

| | | |
|--------------------|--|---|
| | | сыворожки путем самопрессования и (или) прессования. Продукты изготовленный из цельного или нормализованного молока. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. |
| Сыр | ГОСТ 32260-2013 «Сыры полутвердые. Технические условия». | Полутвердые сыры с массовой долей влаги в обезжиренном веществе* от 54,0% до 69,0% (далее – сыры), изготавливаемые из коровьего молока и продуктов, полученных из коровьего молока: обезжиренного молока и сливок, предназначенные для непосредственного употребления в пищу или дальнейшей переработки. Сыры с низкой и высокой температурой второго нагревания. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир |
| | ГОСТ Р 52686-2006 «Сыры. Общие технические условия» | Сыры полутвердые с массовой долей влаги от 54,0 до 69,0%. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир |
| Сметана | ГОСТ 31452-2012 «Сметана. Технические условия» | Кисломолочный продукт, который произведен путем сквашивания сливок с добавлением молочных продуктов или без их добавления с использованием заквасочных микроорганизмов – лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков, массовая доля жира в котором составляет не менее чем 10%. Молочное сырье – нормализованные сливки. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. При производстве продукта не допускается применять стабилизаторы и загустители. |
| Масло сливочное | ГОСТ 32261-2013 «Масло сливочное. Технические условия» | Продукт должен обладать термоустойчивостью (от 0,70 до 1,00) – способность масла сохранять форму (не деформироваться под воздействием собственной массы) при температуре (30±1)°С. Сливочное масло может быть сладко-сливочным и кисло-сливочным. Сливочное масло должно быть несоленым. По жирности сливочное масло может быть традиционным (массовая доля жира не менее 82,5%), любительским (массовая доля жира не менее 80,0%) и крестьянским (массовая доля жира не менее 72,5%). Жировая фаза масла должна содержать только молочный жир коровьего молока |
| Масло подсолнечное | ГОСТ 1129-2013 «Масло подсолнечное. Технические условия» | Рафинированное дезодорированное «премиум» и «высший сорт». |
| Яйцо куриное | ГОСТ 31654-2012 «Яйца куриные пищевые. Технические условия» | Яйца – диетические (срок хранения которых не превышает 7 сут.) и столовые (срок хранения которых при температуре от 0 °С до 20 °С – не более 25 сут.). Категории яйца – высшая (масса одного яйца 75 г. и более), отборная (масса одного яйца 65 г. – 74,9 г.); первая (масса одного яйца 55 г. – 64,9 г.). |
| Крупа пшеничная | ГОСТ 572-2016 «Крупа пшеничная шлифованная. Технические условия» | Пшеница шлифованная: ядра зерна пшеницы, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых, семенных оболочек и зародыша в результате шелушения и шлифования зерна пшеницы. Крупа должна вырабатываться из зерна пшеницы по ГОСТ 22983. |
| Крупа рисовая | ГОСТ 6292-93 «Крупа рисовая». | Рис шлифованный – сорт «экстра», «высший» и «первый». |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | Технические условия» | Рисовая крупа, используемая для производства продуктов детского питания, вырабатывают из риса, выращенного на полях без применения пестицидов и отвечающего требованиям ГОСТ 6293 . |
| Крупа овсяная | ГОСТ 3034-75 «Крупа овсяная. Технические условия» | Крупа высшего и первого сорта, недробленая и плющенная, выработанная из овса, поставляемого на переработку в крупу по ГОСТ 28673 . |
| Крупа манная | ГОСТ 7022-97 «Крупа манная. Технические условия» | Крупа вырабатывается из твердой или мягкой пшеницы или из мягкой пшеницы, с примесью твердой до 20% и предназначенной для пищевых целей. В зависимости от типа пшеницы, поступающей на помол, манная крупа может быть трех марок: М – из мягкой пшеницы; МТ – из мягкой пшеницы с примесью твердой (дурум) до 20%; Т – из твердой пшеницы (дурум). |
| Крупа кукурузная | ГОСТ 6002-69 «Крупа кукурузная. Технические условия» | Кукурузная шлифованная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы, полученные путем отделения плодовых оболочек и зародыша, зашлифованные с закругленными гранями, в зависимости от размеров частиц может быть пяти номеров. |
| Крупа перловая | ГОСТ 5784-60 «Крупа ячменная. Технические условия» | Ядро, освобожденное от цветковых пленок, хорошо отшлифованное Ячмень для выработки ячменной крупы по качеству должен соответствовать требованиям ГОСТ 28672 |
| Крупа гречневая ядрица | ГОСТ Р 55290-2012 «Крупа гречневая. Общие технические условия» | Гречневая крупа должна вырабатываться из гречихи по ГОСТ 19092 . Для детского питания используется ядрица быстро разваривающаяся (пропаренная) – целые и надколотые ядра гречихи, размером более 1,6 x 20,0 мм. Для производства гречневой быстроразваривающейся крупы используют зерно гречихи, которое в процессе переработки в крупу подвергают пропариванию. Гречневую крупу – быстроразваривающуюся ядрицу высшего и первого сортов, используемую для производства детского питания, вырабатывают из гречихи, выращенной на полях без применения пестицидов. |
| Булгур | ГОСТ 9353-2016 «Пшеница. Технические условия»/ ТУ на булгур (пропаренное и дробленое зерно пшеницы) | Пшеничная крупа должна вырабатываться из поставляемой твердой пшеницы, соответствующей требованиям ГОСТ 9353 -2016 . |
| Горох | ГОСТ 28674-2019 «Горох. Технические условия» | Особых требований нет |
| Макаронные изделия | ГОСТ 31743-2017 «Изделия макаронные. Общие технические условия» | Макаронные изделия группы А – макаронные изделия, изготовленные из муки из твердой пшеницы; сорт – высший. Макаронные изделия по форме могут быть трубчатые, нитевидные, ленточные и фигурные |
| Картофель | ГОСТ 7176-2017 «Картофель продовольственный. Технические условия» | Клубни должны быть целыми, чистыми, не проросшими, не увядшими, не позеленевшие, без коричневых пятен. |

| | | |
|----------------------|--|---|
| Капуста белокочанная | <u>ГОСТ Р 51809-2001</u> «Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия» | Класс качества: первый. |
| Томат | <u>ГОСТ 34298-2017</u> «Томаты свежие. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Свекла | <u>ГОСТ 32285-2013</u> «Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия» | Сорта: высший, первый |
| Огурец | <u>ГОСТ 33932-2016</u> «Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Огурец соленый | <u>ГОСТ 34220-2017</u> «Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия» | Огурцы – целые, одного размерного ряда в одной упаковочной единице, формы и окраски, свойственной данному ботаническому сорту, не мятые, не пожелтевшие, без кожистых семян, не увядшие, не сморщенные, без механических повреждений. |
| Морковь | <u>ГОСТ 32284-2013</u> «Морковь столовая свежая, реализуемая в торговой розничной сети. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Перец сладкий | <u>ГОСТ 34325-2017</u> Перец сладкий свежий. Технические условия | Товарный сорт: высший |
| Лук репчатый | <u>ГОСТ 34306-2017</u> «Лук репчатый свежий. Технические условия» | Товарный сорт: первый. |
| Петрушка (корень) | <u>ГОСТ 34212-2017</u> «Петрушка свежая. Технические условия» | Корнеплоды свежие, целые, здоровые, не вялые, не загрязненные, без насекомых вредителей, без излишней внешней влажности. |
| Банан | <u>ГОСТ Р 51603-2000</u> «Бананы свежие. Технические условия» | Классы качества: экстра и первый. |
| Яблоко | <u>ГОСТ 34314-2017</u> «Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия» | Товарный сорт – высший; цветовые группы: А – красной окраски; В – неоднородной красной окраски; С – розоватой окраски, неоднородной красной окраски или с полосками красного цвета; Д – требований к окраске нет. |
| Мандарин, лимон | <u>ГОСТ 34307-2017</u> «Плоды цитрусовых культур. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Груша | <u>ГОСТ 33499-2015</u> «Груши свежие. Технические условия» | Товарный сорт: высший |
| Вишня | <u>ГОСТ 33801-2016</u> «Вишня и черешня свежие. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Смородина черная | <u>ГОСТ 6829-2015</u> «Смородина черная свежая. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Облепиха, клюква, брусника, вишня | ГОСТ 33823-2016 «Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Изюм | ГОСТ 6882-88 «Виноград сушеный. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Курага, чернослив, смесь сухофруктов | ГОСТ 32896-2014 «Фрукты сушеные. Общие технические условия» | Товарные сорта: экстра, высший. |
| Малина | ГОСТ 33915-2016 Малина и ежевика свежие. Технические условия | Товарный сорт: высший. |
| Шиповник (сухой) | ГОСТ 1994-93 «Плоды шиповника. Технические условия» | Цельные, очищенные от чашелистиков и плодоножек ложные плоды разнообразной формы: от шаровидной, яйцевидной или овальной до сильно вытянутой веретеновидной; длина плодов 0,7-3 см, диаметр – 0,6-1,7 см. |
| Лук зеленый | ГОСТ 34214-2017 «Лук свежий зеленый. Технические условия» | Товарный сорт: первый |
| Репа | ГОСТ 32791-2014 «Репа столовая молодая свежая. Технические условия» | Корнеплоды свежие, целые, молодые, здоровые, чистые, не застрелковавшиеся, не увядшие, не треснувшие, не одревеневшие, без признаков прорастания, без повреждений сельскохозяйственными вредителями, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски, с черешками листьев длиной не более 20 мм или без них, но без повреждения плечиков корнеплодов. |
| Капуста цветная | ГОСТ 33952-2016 «Капуста цветная свежая. Технические условия» | Головки капусты свежие с листьями, без листьев или подрезанные, целые, чистые, здоровые, типичной для ботанического сорта формы и окраски, без механических повреждений, без излишней внешней влажности; с кочерыжкой не более 2 см ниже последнего кроющего листа |
| Сок | ГОСТ Р 52186-2003 «Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия» | Допускается для корректировки вкуса добавление сахара по ГОСТ Р 53396 , ГОСТ 21 , ГОСТ 22 в количестве не более чем 1,5% от массы готовой продукции или регулятора кислотности (лимонной кислоты по ГОСТ 9087) в количестве не более 3 г/дм в расчете на безводную лимонную кислоту. |
| Джем фруктовый | ГОСТ 31712-2012 «Джемы. Общие технические условия» | Стерилизованные, витаминизированные. |
| Томатное пюре (паста) | ГОСТ 3343-2017 «Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия» | Категория – экстра (из свежего сырья) |
| Горошек зеленый консервированный | ГОСТ 34112-2017 «Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия» | Товарный сорт: высший. |
| Икра из кабачков (консерв.) | ГОСТ 2654-2017 «Консервы. Икра овощная. Технические условия» | Массовая доля сухих веществ, %, не менее 18. |
| Сахар-песок | ГОСТ 33222-2015 «Сахар белый. Технические условия» . | В зависимости от вида используемого сырья сахар м.б. свекловичным и из тростникового сахара-сырца. |

| | | |
|--|---|--|
| | | В зависимости от способа производства белый сахар подразделяют на кристаллический и кусковой. |
| Мед пчелиный | ГОСТ 19792-2017 «Мед натуральный. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ) | Виды меда могут включать в наименование место сбора, с которого мед собран пчелами: луговой, полевой, степной, лесной, горный, таежный и др. Мед может иметь название географической местности, связанной с его происхождением: башкирский, дальневосточный, алтайский, сибирский и др. Диастазное число – не менее 8 ед. Готе |
| Чай черный байховый | ГОСТ 32573-2013 «Чай черный. Технические условия» | Способ технологической обработки чайного листа – листовый (крупный, средний и мелкий); |
| Какао-порошок | ГОСТ 108-2014 «Какао-порошок. Технические условия» | Какао-порошок – порошок из тонкоизмельченного, частично обезжиренного тертого какао, содержащий от 12% до 20% масла какао и не более 7,5% влаги. |
| Соль йодированная | ГОСТ Р 51574-2000. Соль поваренная пищевая. Технические условия. | Сорта поваренной соли – экстра, высший с добавкой йодид калия (йодированная соль). Массовая доля йода (40±15) мкг/г. |
| Хлеб | ГОСТ 31752-2012 «Изделия хлебобулочные в упаковке» | Особых требований нет |
| Крахмал картофельный | ГОСТ Р 53876-2010 «Крахмал картофельный. Технические условия» | Особых требований нет |
| Лавровый лист | ГОСТ 17594-81 «Лист лавровый сухой. Технические условия» | Особых требований нет |
| Кислота лимонная | ГОСТ 31726-2012 «Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия» | Особых требований нет |
| Сухари панировочные | ГОСТ 28402-89. «Сухари панировочные. Общие технические условия» | Особых требований нет |
| Мука пшеничная | ГОСТ 26574-2017 «Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия» | Сорта: экстра, высший |
| Полуфабрикаты (мясные, рыбные, овощные, творожные) | ТУ (разработанные на основе ГОСТ по сырью) и рецептурам блюд для детского питания | Соответствие рецептуры сборнику рецептур для детского питания |

Табл.2. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с сахарным диабетом

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|-------------------------------------|--|--|
| сиропы на сорбите, фруктозе, стевии | ГОСТ 28499-2014 «Сиропы. Общие технические условия.» / ГОСТ 18077-2013 | Формы: сироп - концентрированный продукт, изготовленный из пищевых ингредиентов с массовой долей сухих веществ не менее 50,0%; сироп с соком - сироп, изготовленный с использованием натурального и (или) концентрированного сока (содержание сока по объему в готовом сиропе составляет (в пересчете на натуральный сок) не менее 6% с использованием сока citrusовых плодов и 10% с использованием сока других плодов и ягод; сироп на растительном сырье - сироп, изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужно – указать. |
| | ГОСТ 18077-2013. Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия | Формы: фруктовые консервы - продукты переработки фруктов в герметичной упаковке, подвергнутые обработке физическими методами, обеспечивающими микробиологическую стабильность и сохранение качества более 6 мес в зависимости от ассортимента; фруктовый соус - фруктовые консервы, изготовленные из протертых и/или измельченных свежих фруктов, или их полуфабрикатов, или из смеси фруктов, пряноароматических растений. Нужно – указать. |

Табл.3. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с целиакией

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|----------------------------------|---|--|
| Макаронные изделия безглютеновые | ГОСТ 32908-2014 Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия | Макаронные изделия, уровень глютена в которых не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен. При изготовлении безглютеновых макаронных изделий может быть использовано следующее основное сырье: мука кукурузная - ГОСТ 14176 ; мука для продуктов детского питания - ГОСТ 31645 ; крахмал картофельный - ГОСТ 7699 ; крахмал кукурузный - ГОСТ 32159 ; дополнительное сырье: овощи сушеные по государственным стандартам и другой нормативной документации, действующей на территории государства, принявшего стандарт; фрукты косточковые сушеные по ГОСТ 32896 ; картофель сушеный по ГОСТ 28432 . |
| Хлеб безглютеновый | ГОСТ 25832-89 Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия | Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен |

| | | |
|--|--|---|
| Мука рисовая, мука гречневая мука овсяная | ГОСТ 31645-2012 «Мука для продуктов детского питания. Технические условия» | При изготовлении муки для продуктов детского питания применяют следующее сырье: крупу рисовую по ГОСТ 6292* ; крупу гречневую по ГОСТ 5550* ; крупу овсяную по ГОСТ 3034* . Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен |
|--|--|---|

Табл.4. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с муковисцидозом

| Наименование пищевой продукции | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|--------------------------------------|---|
| Высокобелковый кисломолочный продукт | Содержание белка не менее 10 г. на 100 г. продукта |

Табл.5. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с фенилкетонурией

| Наименование пищевой продукции | Стандарт качества (Соответствие требованиям) | Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания) |
|---|---|---|
| Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь) | ГОСТ 33933-2016 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия» | Сухие белковые композитные смеси - специализированные пищевые продукты с содержанием белка от 40% до 75%, состоящие из белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока), или изолята соевого белка, или смеси белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока) и изолята соевого белка, с добавлением одного или нескольких нижеперечисленных ингредиентов: мальтодекстрина, лецитина, полиненасыщенных жирных кислот, среднецепочечных триглицеридов, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пробиотиков и пребиотиков. |
| Молочный десерт, молочно-фруктовый (низкобелковый), | Содержание белка менее 1 г. на 100 г. продукта | |

Приложение 3. КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАТЬ В ХОДЕ БРАКЕРАЖА СЫРОЙ ПРОДУКЦИИ

1. Мясо и мясопродукты:

1.1. Говядина 1 кат. - мясо должно иметь плотную, упругую консистенцию и аромат, свойственный говядине, без постороннего запаха. Отношение мышечной массы к костной 80%: 20%. Поверхность туш, полутуш и четвертин: от розового до красного цвета; жир белый или белый с желтоватым оттенком.

1.2. Печень говяжья - цвет ровный, темно-красный с коричневым оттенком, без наружных кровеносных сосудов, без желто-коричневых пятен, без лимфатических узлов, желчного пузыря, посторонних тканей и загрязнений, без посторонних запахов. При размораживании консистенция плотная и упругая. Вкус и запах характерный свежему продукту, не допускается посторонних запахов и привкусов.

2. Рыба и рыбопродукты:

2.1. Рыба мороженая – блоки - целые, плотные с ровной поверхностью, поверхность чистая; филе, рыба замороженная поштучно, без деформации; поверхность чистая, ровная, естественной окраски, консистенция (после размораживания) - плотная или мягкая, свойственная данному виду рыбы; цвет мяса - свойственный данному виду рыбы; без постороннего запаха. Вкус и запах (после варки) - свойственный данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха.

3. Молочные продукты:

3.1. Молоко – цвет белый (может быть с синеватым оттенком для обезжиренного молока, со светло-кремовым оттенком для стерилизованного молока, с кремовым оттенком для топленого молока), консистенция однородная, без включений. Вкус и запах характерные для молока. Допускается сладковатый привкус.

3.2. Йогурт - кисломолочный продукт, консистенция однородная, в меру вязкая. Вкус и запах кисломолочный, с соответствующим вкусом и ароматом внесенных компонентов. Йогурт производят с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов. Цвет молочно-белый или обусловленный цветом внесенных компонентов, однородный или с вкраплениями нерастворимых частиц. Йогурты хранят при температуре (4±2) С. Срок годности продукта устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции.

3.3. Творог – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущая или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.

3.4. Сыр – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов.

3.5. Сметана - однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция - густая, слегка вязкая; вкус и запах - кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов.

3.6. Масло сливочное - консистенция - плотная, пластичная, однородная; вкус и запах – сливочный с привкусом пастеризации, без посторонних привкусов и запахов; поверхность на срезе блестящая, сухая на вид.

4. Масло подсолнечное - прозрачное без осадка, без запаха, либо с запахом, характерным для подсолнечного масла, без посторонних включений, запаха и привкуса.

5. Яйцо куриное - скорлупа яиц должна быть чистой и неповрежденной. Маркировка яиц должна быть четкой, легко читаемой.

6. Крупы и макаронные изделия:

6.1. Крупа пшеничная - цвет желтый; вкус и запах - свойственный пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.2. Крупа рисовая - цвет-белый или белый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.3. Крупа овсяная - цвет- сероватый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.4. Крупа манная - непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус - свойственный манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.5. Крупа кукурузная - дробленые частицы ядра кукурузы различной формы (в наибольшем линейном измерении не более 0,3 мм); цвет - белый или желтый с оттенками; запах и вкус - свойственный кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.6. Крупа гречневая ядрица - целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетчатого полотна с продолговатыми отверстиями 1,6x20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус - свойственный гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.7. Макароны изделия в/с – цвет белый с желтоватым оттенком, цвет изделий с использованием дополнительного сырья изменяется в зависимости от вида этого сырья; форма - соответствует типу изделий; вкус и запах - свойственный данному изделию, без постороннего вкуса и запаха.

7. Мед пчелиный - внешний вид (консистенция) жидкий, частично или полностью закристаллизованный; аромат приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха; вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса.

8. Чай черный байховый – внешний вид листового чая - однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса.

9. Какао-порошок – цвет от светло-коричневого до темно-коричневого цвета; не допускается серый оттенок; при растирании между пальцами не оставляет ощущения крупинок; вкус и аромат - свойственные какао-порошку, без посторонних привкусов и запахов.

10. Соль йодированная - сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус соленый, без постороннего привкуса; цвет белый, бежевый или серый с оттенками других цветов в зависимости от происхождения и способа производства соли, без посторонних запахов.

11. Сахар – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов.

**Приложение 4. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки
продуктов при приготовлении готовых блюд для завтраков и обедов
обучающихся**

| Наименование продуктов | Вид обработки | Назначение | Продолжительность тепловой обработки |
|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Говядина | | | |
| Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг) | Варка | Вторые и холодные блюда | 2 ч. 30 мин. - 3 ч. |
| Плечевая и заплечная части, покромка, грудинка | Варка | Супы, вторые и холодные блюда | 2 ч. - 2 ч. 30 мин. |
| Фрикадельки | Варка в бульоне | Супы | 10 мин. |
| Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг) | Тушение | Вторые блюда | 2 ч. - 2ч. 30 мин. |
| Грудинка, боковой, наружный мелкие куски | Тушение | » | 1 ч. - 1 ч. 30 мин. |
| 2. Куры (целиком) | | | |
| | Варка | Супы и вторые блюда | 50-60 мин |
| 3. Изделия из рыбной котлетной массы | | | |
| | Запекание | Вторые блюда | 10-15 мин. |
| 4. Картофель | | | |
| Очищенный (целый) | Варка в воде | Вторые блюда, гарниры | 30 мин. |
| | Варка на пару | | 45 мин. |
| Очищенный (целый), молодой картофель | Варка в воде | | 10-15 мин. |
| Картофель, нарезанный брусочками, кубиками | Варка в бульоне, в воде | Супы | 12-15 мин. |
| Картофель, нарезанный кубиками | Варка в воде | Вторые блюда, гарниры | 20 мин. |
| 5. Свекла | | | |
| Свекла неочищенная | Варка в воде | Холодные блюда и гарниры | 1 ч. 30 мин. |
| Свекла, нарезанная соломкой | Припускание | Борщи | 30 мин. |
| 6. Морковь | | | |
| Морковь неочищенная | Варка в воде | Салаты, гарниры | 25 мин. |
| Морковь, нарезанная ломтиками | Припускание | | 15-20 мин. |
| Морковь, нарезанная соломкой | Пассерование | Супы, вторые блюда, соусы | 10 мин. |
| 7. Капуста | | | |
| Капуста белокочанная ранняя шинкованная | Варка в воде | Вторые блюда | 10-15 мин. |
| Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой | Тушение | Вторые блюда | 45 мин. -1 ч. 30 мин. |
| 8. Горох сушеный | | | |
| | Варка | Гарниры | 1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин. |

Приложение 5. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

| Пищевое вещество | Величина потерь (в %) |
|-----------------------------|------------------------------|
| Белки | 6 |
| Жиры | 12 |
| Углеводы | 9 |
| Минеральные вещества | |
| Натрий | 24 |
| Калий | 17 |
| Кальций | 12 |
| Магний | 13 |
| Фосфор | 13 |
| Железо | 13 |
| Селен | 12 |
| Витамины | |
| А | 40 |
| В ₁ | 28 |
| В ₂ | 20 |
| РР | 20 |
| С | 60 |

Приложение 6. Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| | Чай с медом | | Чай с сахаром | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 38,3 | 1,5-1,8% | 26,8 | 1-1,3% |
| Белки (г) | 0,4 | 0,4-0,5% | 0,2 | 0,2-0,3% |
| Углеводы (г) | 9 | 2,5-3,2% | 6,4 | 1,8-2,2% |
| Mg (мг) | 4,9-6,0 | 2,2% | 3,8 | 1,5% |
| P (мг) | 10,4-11,0 | 1% | 7,2 | 0,65% |
| I (мкг) | 0,2-0,3 | 0,23% | 0 | 0% |
| Витамин С (мг) | 1,2-4,6 | 11,3% | 0,04 | 0,06% |
| Витамин В2 (мг) | 0,02 | 0,7% | 0 | 0% |

2. Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Чай с молоком и стевией | | Чай с молоком и сахаром | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 33,9 | 1,3-1,60% | 53,5 | 2,07-2,53% |
| Углеводы (г) | 3,7 | 1,04-1,27% | 8,6 | 2,4-2,95% |
| Fe (мг) | 0,76 | 6,33% | 0,78 | 6,50% |

3. Омлет с цветной капустой и проростками кольраби / Омлет натуральный

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| | Омлет с цветной капустой и проростками кольраби | | Омлет натуральный | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 168,2 | 6,51-7,95% | 237 | 9,2-11,21% |
| Белки (г) | 10,6 | 11,9-14,52% | 12,7 | 14,3-17,4% |
| Жиры (г) | 11,3 | 12,7-15,48% | 19,3 | 21,7-26,44% |
| Углеводы (г) | 6,1 | 1,7-2,09% | 3,1 | 0,87-1,06% |
| Витамин С (мг) | 22,2 | 37% | 0,3 | 0,5% |
| Витамин В1 (мг) | 0,12 | 10,9% | 0,06 | 5,45% |
| Витамин А (мкг рет.экв) | 108 | 15,43% | 6,9 | 0,99% |

4. Запеканка из творога с проростками пшеницы/Запеканка из творога

| Показатель | Сравнительная характеристика блюд | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| | Запеканка из творога с проростками пшеницы | | Запеканка из творога | |
| | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки | На одну порцию | % от рекомендуемой величины за сутки |
| Энергетическая ценность (ккал) | 468,3 | 18,1-22,14% | 463,1 | 17,9-21,9% |
| Na (мг) | 277,6 | 27,76% | 241,3 | 24,13% |
| K (мг) | 311,75 | 34,64% | 211,7 | 23,52% |
| Fe (мг) | 2 | 16,67% | 1,14 | 9,5% |
| Витамин А (мкг рет.эquiv) | 128,4 | 18,34% | 95,5 | 13,64% |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
3. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
4. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
5. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/.
6. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
7. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
8. Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
9. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
10. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
13. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании»;
14. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей, проживающих в Арктической зоне»;
15. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».
16. МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
17. ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.

18. ГОСТ 32692-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.

19. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.

20. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.