

# МЕНЮ

7 день

## Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая	200 г
Кофейный напиток	200 г
Масло сливочное	5 г
Хлеб пшеничный	30 г
Сыр	15 г

## Второй завтрак

Молоко кипяченое	200 г
Кондитерское изделие без крема	50 г

## Обед

Огурец свежий	50 г
Щи с мясом и сметаной	250 г
Рыба тушеная с овощами	110 г
Картофельное пюре	180 г
Компот из свежих фруктов	200 г
Хлеб ржаной	50 г

## Уплотненный полдник

Запеканка творожная	130 г
Сгущенное молоко	50 г
Чай	200 г
Хлеб пшеничный	40 г
Фрукты свежие	100 г

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

**Наименование изделия:** Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

**Номер рецептуры:** 185

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
крупа пшеничная	20	20
молоко	150	150
сахар	10	10
масло сливочное	5	5
Выход:	180/200	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
4,40	4,06	26,99	162,00	17,8	1,88	0,11	0,04	0

**Технология приготовления:** В кипящую жидкость (молоко с водой) добавляют сахар, соль, всыпают промытую пшеничную крупу и варят до загустения, периодически помешивая до готовности. При отпуске кашу поливают маслом сливочным, доведенным до кипения.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность без засохших пленок

**Консистенция:** густая, на тарелке слегка расплывается, крупа хорошо разварена

**Цвет:** сероватый

**Вкус:** характерный пшеничной молочной каше с маслом сливочным, без подгорелости

**Запах:** свойственный пшеничной молочной каше с маслом сливочным, без постороннего

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

**Наименование изделия:** Щи из свежей капусты с картофелем

**Номер рецептуры:** 67

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
говядина	15	12
капуста белокочанная	70/80	45/55
картофель	100	60
морковь	15/20	8/13
лук репчатый	15/20	8/13
масло растительное	5	5
сметана	9/10	9/10
Выход:	200/9 250/10	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,74	4,89	8,48	84,75	44,38	1,19	0,06	0,05	10,29

**Технология приготовления:** капусту нарезают квадратиками, картофель – дольками.

В кипящую воду или бульон закладывают свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный дольками, варят 10-15 минут, кладут припущенные овощи, томатное пюре и варят щи до готовности. За 10-15 минут до окончания варки закладывают соль, сахар. Доводят до готовности.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части щей распределены овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – дольками)

**Консистенция:** капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение

жидкой и плотной части. **Цвет:** жёлтый, жир на поверхности оранжевый, овощей

– натуральный. **Вкус:** капусты в сочетании с входящими в состав овощами, в меру

солёный. **Запах:** продуктов, входящих в щи.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

Наименование изделия: Огурцы свежие

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Огурцы свежие	35/55	30/50
Выход:	30/50	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,63	0,05	0,02	0

Технология приготовления: Обработанные, промытые свежие огурцы нарезают на порции и подают.

Требования к качеству

Внешний вид: не мятые, не сморщенные, без механических повреждений

Консистенция: огурцы крепкие, мякоть плотная, с недоразвитыми водянистыми, некожистыми семенами

Цвет: зеленовато-оливковый разных оттенков без пятен и ожогов

Вкус и запах: характерные для свежих огурцов

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Технологическая карта №**

**Наименование изделия:** Бананы свежие

**Номер рецептуры:** 368

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Бананы, фрукты свежие	175	155
<b>Выход:</b>	155	

### *Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,02	0,00	21,56	96,80	35,2	4,84	0,06	0,06	22

**Технология приготовления:** Бананы/фрукты свежие очищают, нарезают и подают на десертной тарелке или вазочке. Выход порции может быть изменен.

### **Требования к качеству**

*Внешний вид:* целые плоды или ягоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку

*Консистенция:* соответствует виду плодов

*Цвет:* соответствует виду плодов

*Вкус:* соответствует виду плодов

*Запах:* соответствует виду плодов

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

Наименование изделия: Пюре картофельное

Номер рецептуры: 321

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
картофель	180/200	122/142
молоко	20/30	20/30
масло сливочное	3/5	3/5
Выход:	130/150	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,06	4,80	20,44	137,50	39,4	1,01	0,14	0,11	18,16

**Технология приготовления:** Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Варёный картофель протирают, температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80С. В горячий протёртый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приёма горячее кипячёное молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однообразной массы.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** протёртая картофельная масса

**Консистенция:** густая пышная, однородная

**Цвет:** белый с кремовым оттенком

**Вкус:** свойственный варённому картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипячёного молока, умеренно солёный, нежный

**Запах:** свежеприготовленного картофельного пюре, кипячёного молока и сливочного масла

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Технологическая карта №**

**Наименование изделия:** Сыр

**Номер рецептуры:** 7

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Сыр	11/16	10/15
<b>Выход:</b>	10/15	

### *Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
2,84	3,58	0,00	43,90	123,46	0,14	0,004	0,037	0,19

**Технология приготовления:** Сыр нарезают тонкими ломтиками прямоугольной формы толщиной 2-3 мм за 30-40 мин до его отпуска и хранят в холодильнике. Не допускается подсыхание. Срок реализации – 1 час.

### **Требования к качеству**

*Внешний вид:* ломтики прямоугольной или треугольной формы

*Консистенция:* мягкая, не крошащаяся

*Цвет:* соответствует виду сыра

*Вкус и запах:* соответствует виду сыра

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

Наименование изделия: Рыба запеченная с овощами

Номер рецептуры: 250

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
рыба треска	70/80	51/61
лук репчатый	30	22
морковь	30	22
мука пшеничная	5	5
масло растительное	5	5
Выход:	100/110	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
11,78	12,91	14,90	223,00	43,9	0,96	0,06	0,1	0,85

**Технология приготовления:** Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, припускают 5-7 минут. Затем выкладывают на смазанный маслом противень, выкладывают сверху пассерованные овощи и запекают.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** филе рыбы в виде целого куска, сохраняющее форму

**Консистенция:** мягкая, сочная

**Цвет:** продуктов, входящих в блюдо

**Вкус:** запеченной рыбы и овощей

**Запах:** продуктов, входящих в блюдо

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

**Наименование изделия:** Запеканка из творога со сгущённым молоком

**Номер рецептуры:** 237

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
творог	75/80	75/80
сахар	6/7	6/7
яйцо	0,2	0,2
масло сливочное	3/6	3/6
молоко	15/30	15/30
мука пшеничная	5	5
крупа манная	5	5
сметана	3/5	3/5
молоко сгущённое	50	50
<b>Выход:</b>	100/130/50	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
17,49	15,43	35,67	351,00	170,4	1,04	1,06	0,09	0,3

**Технология приготовления:** В протёртый творог добавляют муку, яйца, сахар, соль, ванилин (предварительно размочив его в горячей воде), предварительно заваренную в воде охлаждённую манную крупу. Массу хорошо перемешивают, выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы выравнивают, смазывают сметаной, и запекают при температуре 220-250 С в течение 20-30 минут до образования румяной корочки. Отпускают со сгущённым молоком.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** порционные кусочки, без трещин и подгорелых мест

**Консистенция:** однородная, нежная, мягкая

**Цвет:** корочки – золотисто-жёлтый, на разрезе белый

**Вкус:** сладкий, свойственный творогу, продуктов, входящих в блюдо

**Запах:** продуктов, входящих в блюдо

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Технологическая карта №**

**Наименование изделия:** Масло сливочное

**Номер рецептуры:** 6

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Масло сливочное	5/6	5/6
Выход:	5/6	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,02	0,001	0,012	0

**Технология приготовления:** Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы. Масло нарезают не ранее чем за 30-40 минут до отпуска и хранят в холодильнике. Срок реализации – 1 час

### Требования к качеству

**Внешний вид:** кусочки прямоугольной или другой формы

**Консистенция:** мягкая, однородная (поверхность масла на разрезе слабоблестящая и сухая на вид или с наличием одиночных мельчайших капелек влаги)

**Цвет:** от белого и желтого, однородный по всей массе

**Вкус и запах:** чистый, хорошо выраженный вкус и запах сливок, подвергнутых пастеризации при высоких температурах, без посторонних привкусов и запахов

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

Наименование изделия: Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 395

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
сахар-песок	7/10	7/10
кофейный напиток	1,5/1,8	1,5/1,8
молоко	100	100
Выход:	180/200	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,85	2,41	14,36	91,00	113,2	0,12	0,036	0,135	1,17

**Технология приготовления:** В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** кофейный напиток налит в стакан или чашку

**Консистенция:** жидкая

**Цвет:** светло-коричневый

**Вкус:** сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока

**Запах:** аромат кофейного напитка и кипяченого молока

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Технологическая карта №**

**Наименование изделия:** Чай с сахаром

**Номер рецептуры:** 392

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
сахар-песок	8/10	8/10
чай	0,5/1	0,5/1
Выход:	180/200	

### *Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
0,06	0,02	9,99	28,00	8	0,19	8	0,01	0,02

**Технология приготовления:** В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно.

### **Требования к качеству**

*Внешний вид:* жидкость золотисто-коричневого цвета, налита в стакан или чашку

*Консистенция:* жидкая

*Цвет:* золотисто-коричневый

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий

*Запах:* свойственный чаю

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

Наименование изделия: Хлеб пшеничный

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб пшеничный	25/40	25/40
Выход:	25/40	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	3,86

**Технология приготовления:** Готовый продукт промышленного производства. Хлеб пшеничный нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см. Нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветривался и не черствел. Срок реализации – не более 1 часа после нарезки.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** соответствующий хлебной форме, в которой производилась выпечка, с несколько выпуклой верхней коркой, без боковых выплывов

**Консистенция мякиша:** пропеченный не влажный на ощупь (эластичный, после легкого надавливания пальцами мякиш должен принимать первоначальную форму)

**Цвет:** от светло-жёлтого до тёмно-коричневого (на верхней корке)

**Вкус:** свойственный данному виду изделия, без постороннего привкуса

**Запах:** свойственный данному виду изделия, без постороннего запаха

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Технологическая карта №

**Наименование изделия:** Хлеб ржаной

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов – *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб ржаной	40/50	40/50
Выход:	40/50	

### *Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	1,95	0,09	0,04	0

**Технология приготовления:** Готовый продукт промышленного производства. Хлеб ржаной нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см. Нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветривался и не черствел. Срок реализации – не более 1 часа после нарезки.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** соответствующий хлебной форме, в которой производилась выпечка, с несколько выпуклой верхней коркой, без боковых выпльвов

**Консистенция мякиша:** пропеченный не влажный на ощупь (эластичный, после легкого надавливания пальцами мякиш должен принимать первоначальную форму)

**Цвет:** тёмно-коричневый

**Вкус:** свойственный данному виду изделия, без постороннего привкуса

**Запах:** свойственный данному виду изделия, без постороннего запаха

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Технологическая карта №**

**Наименование изделия:** Печенье фабричное

**Номер рецептуры:**

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Печенье фабричное	10/25	10/25
<b>Выход:</b>	155	

### *Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,70	0,80	18,60	85,00	58	0,42	0,02	0,01	0

**Технология приготовления:** Печенье выдают порционно. Выход порции может быть изменен.

### **Требования к качеству**

*Внешний вид:* целое фабричное печенье, уложенное на десертную тарелку

*Консистенция:* соответствует виду печенья

*Цвет:* соответствует виду фабричного печенья

*Вкус:* соответствует виду фабричного печенья

*Запах:* соответствует виду фабричного печенья