

Согласовано:
Председатель ПК МБДОУ д/с №
4 «Колосок»


С.В.Степанова
«15» ноября 2018 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
д/с № 4 «Колосок»


С.В.Учкурова
«15» ноября 2018 г.

**Технологические карты
к примерному
двухнедельному меню
для питания детей
до 3-х лет
в МБДОУ д/с №4 «Колосок»**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В.Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 1

Наименование изделия: **яйцо(яйцо вареное)**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 112

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Яйцо	24 (1/2)	20 (1/2)
Выход		20 (1/2)

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	5,08
Жиры, г	4,6
Углеводы, г	0,28
Калорийность, ккал	62,8

Технология приготовления:

Яйцо отварить, очистить от скорлупы.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 2

Наименование изделия: **омлет с зелёным горошком**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр. 77

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Яйцо	45 (1)	45(1)
Молоко	30	30
Соль	1	1
Масло сливочное	2	2
Зелёный горошек	20	20
Выход		90

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	5,9
Жиры, г	8,16
Углеводы, г	3,6
Калорийность, ккал	110,65

Технология приготовления:

Консервированный зеленый горошек выложить в сотейник с растопленным сливочным маслом, пассеровать 3-5 минут. Взбить яйца с молоком и солью, вылить смесь в пассерованный горошек, поставить посуду в духовку и запекать омлет при температуре 180-200°C до золотистой корочки.

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова

1 ноября 2018 г.



Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 110

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Технология приготовления:

Творог протирают, добавляют яйца, сахар, муку, тщательно перемешивают до получения однородной массы, раскатывают пластом, толщиной около 10 мм, нарезают на кусочки шириной 25 мм. Опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении 4-5 мин, вынимают шумовкой. Подают с маслом и сахаром.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 4

Наименование изделия: **запеканка творожная**

Наименование сборника рецептов: «Рецептура блюд для детских учреждений». Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, стр. 61

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Творог	50	50
Яйцо	5 (1/8)	5
Молоко	15	15
Крупа манная	7	7
Сахар	10	10
Масло сливочное	2	2
Выход		90

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	13,66-19,12
Жиры, г	9,04-12,65
Углеводы, г	9,92-13,88
Калорийность, ккал	181,33-253,86

Технология приготовления:

Творог протереть, влить молоко, добавить яйцо, сахар, манную крупу, хорошо перемешать. Противень смазать сливочным маслом, выложить на него творожную массу слоем 3-4 см, запекать в духовке при температуре 220-280⁰С.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019 г.



Технологическая карта № 5

Наименование изделия: **сырники творожные запеченные**

Наименование сборника рецептов: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, стр. 72

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Творог	50	50
Мука	15	15
сахар	10	10
Яйцо	10 (1/4)	10 (1/4)
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	4	4
Выход		60

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	17,17
Жиры, г	13,47
Углеводы, г	13,06
Калорийность, ккал	249,91

Технология приготовления:

Творог протереть, добавить яйцо, сахар, муку, тщательно перемешать. Из творожной массы сформировать круглые сырники (толщиной 1,5 см), обвалять в муке, выложить на подогретый и смазанный маслом противень, запекать в духовке при температуре 200-220⁰С.

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учукова
«Колосок» 2019г.



Технологическая карта № 6

Наименование изделия: **плов фруктовый**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ», Г.И. Беленова, Т.А. Павлова. Воронеж, 2007г

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Рис	20	20
Яблоки	70	70
Сахар	7	7
Масло сливочное	2	2
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	7,2
Жиры, г	8,0
Углеводы, г	21,0
Калорийность, ккал	208

Технология приготовления:

Рис перебрать, промыть, всыпать в подсоленную воду и варить на слабом огне до мягкости, затем откинуть на сито. Готовый рис положить в кастрюлю, добавить тщательно вымытые фрукты, затем сахар, сливочное масло и варить до готовности в течении 20-30 минут.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 4 «Колосок»

С.В. Уакурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 7

Наименование изделия: **ватрушка с творогом**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ», Г.И. Беленова, Т.А.Павлова, 2010, стр. 146

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мука	45	45
Молоко	30	30
Яйцо	12 (1/4)	10
Творог	50	50
Сахар	10	10
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	3	3
дрожжи	0,3	0,3
Выход		80

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	4,0
Жиры, г	5,7
Углеводы, г	13,1
Калорийность, ккал	205

Технология приготовления:

Дрожжи развести с теплым молоком, добавить растительное масло, ссыпать муку, тщательно вымесить до образования однородной массы, поставить в теплое место. Творог растереть с яйцом, сахаром, сливочным маслом. Готовое тесто раскатать, нарезать кружками, на каждый выложить порцию творожной массы, края загнуть, не закрывая полностью. Выпекать в духовом шкафу при температуре 230-250⁰С в течение 20-30 минут.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 4 «Колосок»

С.В. Ульчурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 8

Наименование изделия: **сдоба**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 111

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мука пшеничная	40	40
Молоко	20	20
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	4	4
Яйцо	4 (1/8)	4 (1/8)
Сахар	10	10
Дрожжи	0,4	0,4
Выход		70

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	4,97-6,62
Жиры, г	4,01-5,34
Углеводы, г	34,64-46,18
Калорийность, ккал	193,11-257,48

Технология приготовления:

В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, сахар, яйца, муку, масло, тщательно вымесить и поставить в теплое место на 3-4 часа, в процессе брожения 2-3 раза тесто обмять. Из готового теста сформировать шарики, уложить на смазанный маслом противень, смазать яйцом, посыпать сахарным песком и выпекать в духовке.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 9

Наименование изделия: **пирожок с яблоком**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, стр.89

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мука	45	45
Дрожжи	0,3	0,3
Молоко	30	30
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	4	4
Сахар	7	7
Яйцо	10 (1/4)	10
Яблоки	40	40
Выход		100

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	6,5
Жиры, г	10,68
Углеводы, г	37,42
Калорийность, ккал	289,48

Технология приготовления:

Приготовить дрожжевое тесто из муки, молока, масла, соли, яиц и дрожжей, дать ему подняться. Приготовить начинку: яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, перемешать с сахаром. Готовое тесто разделить на пирожки, начинить яблоками, уложить на подогретый и смазанный маслом противень. Сверху пирожки желательно смазать яйцом. Выпекать при температуре 200-240С 8-10 мин.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 10

Наименование изделия: **суп рыбный «Лосось»**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 127

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Горбуша в собственном соку(«Сайра»)	30	30
Пшено (крупа разная)	5	5
Картофель	70	52
Лук	15	12
Морковь	15	12
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	8,0-10,45
Жиры, г	2,2-2,87
Углеводы, г	13,8-18,03
Калорийность, ккал	137,2-179,27

Технология приготовления:

В кипящую воду высыпать хорошо перебранное и промытое пшено и варить до полуготовности, затем добавить рыбные консервы, пассированные лук и морковь, варить до готовности.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 11

Наименование изделия: **Борщ со сметаной**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания в ДОУ» Составители: Беленова Г.И., Павлова Т.А. Воронеж, 2010, стр.-126

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	50	37
Капуста свежая	40	32
Лук	15	12
Морковь	15	12
Свекла	40	32
Томат-паста	10	310
Сметана	8	8
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	2,02
Жиры, г	5,16
Углеводы, г	13,28
Калорийность, ккал	104,48

Технология приготовления:

Очищенные и вымытые капусту, картофель нарезают, закладывают поочередно, добавляют пассерованные морковь, свеклу, лук и томат-пасту. Перед снятием добавляют сметану и доводят до кипения.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В.Учкурова
ноября _____ 2018 г.

Технологическая карта № 12

Наименование изделия: **суп овощной**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 61

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	60	45
Капуста	40	32
Морковь	15	12
Зеленый горошек	15	15
Лук	15	12
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	3	3
Сметана	7	7
Соль	1	1
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	1,76-2,2
Жиры, г	5,22-6,52
Углеводы, г	8,42-10,52
Калорийность, ккал	86,78-108,47

Технология приготовления:

Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой, тушить ее в кастрюле с большим количеством бульона, под крышкой в течение 10 мин, добавить нашинкованную белокочанную капусту, нарезанный мелкими кубиками картофель, зеленый горошек, пассированный лук, залить горячим бульоном и варить до готовности и перед снятием с огня добавить сметану.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
«1» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 13

Наименование изделия: **щи из свежей капусты мясом и сметаной**
Наименование сборника рецептов: «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В. Ростов-на-Дону, 2015г, стр. 196

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Говядина бескостная	15	14
Картофель	50	37
Капуста свежая	40	32
Морковь	15	12
Лук	15	12
Томат-паста	10	10
Масло сливочное	3	3
Сметана	5	5
Вода	100	100
Соль	1	1
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	2,9
Жиры, г	4,8
Углеводы, г	6,8
Калорийность, ккал	94,4

Технология приготовления:

Овощи вымыть и очистить. Вымыть мясо, положить в холодную воду и варить при слабом огне, снимая пену, около 3 часов. Третью часть моркови и лука крупно порезать, добавить в бульон к мясу, посолить и варить ещё 30 минут. Готовое мясо порезать кусочками, залить небольшим количеством бульона, снова прокипятить в течении 5-7 минут. Нарезать квадратиками капусту, картофель дольками. Оставшийся лук и морковь нашинковать соломкой, пассеровать до мягкости. Вскипятить бульон или воду, положить капусту, довести до кипения, добавить картофель, пассированные овощи варить до готовности. Отдельно пассеровать томатное пюре. За 10 минут до окончания варки добавить томатное пюре, сметану и вскипятить. Подавать к столу вместе с мясом.



Технологическая карта № 14

Наименование изделия: **суп картофельный с бобовыми**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр. 178

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	60	45
Бобовые (фасоль, горох)	15	15
Лук	15	12
Морковь	15	12
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд в 100 граммах готового блюда

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	2,05
Жиры, г	2,14
Углеводы, г	6,45
Калорийность, ккал	53,3

Технология приготовления:

Овощи вымыть, очистить. Картофель порезать крупными кубиками, морковь небольшими кубиками, лук- мелко. Морковь и лук положить в кипящую воду (небольшое количество) с растительным маслом, припустить до мягкости. Промыть бобовые, замочить в холодной воде, отварить почти до готовности в той же воде. Затем положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения. Добавить к бобовым картофель, подготовленные морковь и лук и варить суп до готовности.



Технологическая карта № 15

Наименование изделия: **суп картофельный с макаронными изделиями**
 Наименование сборника рецептов: «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, ст189

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Вода или бульон	150	150
Картофель	70	52
Макаронные изделия	15	15
Морковь	15	12
Лук	15	12
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	1,08
Жиры, г	1,13
Углеводы, г	6,86
Калорийность, ккал	41,9

Технология приготовления

Овощи вымыть в проточной воде и очистить. Порезать кубиками или соломкой(в соответствии с видом используемых макаронных изделий). Припустить морковь и лук в небольшом количестве воды и масла. Вскипятить бульон или воду, положить макароны и варить 10-15 минут. Добавить картофель, припущенные овощи, посолить и варить до готовности.



Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

« 1 » ноября 2018 г.

Технологическая карта № 16

Наименование изделия: **суп картофельный с мясными фрикадельками**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр. 181

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	60	45
Лук	15	12
Морковь	20	16
Масло сливочное	3	3
Бульон или вода	150	150
Соль	1,5	1,5
Фарш для фрикаделек		
Мясо гов	15	14
Лук	15	12
Вода питьевая	4,5	4,5
яйцо	10(1/4)	10
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	6,5
Жиры, г	5,3
Углеводы, г	14,5
Калорийность, ккал	191,1

Технология приготовления:

Овощи вымыть и очистить. Приготовить фрикадельки: очистить лук, порезать мелкими кубиками, бланшировать в кипящей воде 2-3 мин. Мясо пропустить через мясорубку 2-3 раза, добавить в мясной фарш лук и посолить, вбить яйцо. Сформировать фрикадельки, припустить партиями в небольшом количестве бульона или воды до готовности. Бульон из-под фрикаделек добавить в суп. Картофель порезать кубиками. Лук и морковь нашинковать, с пассеровать до мягкости. Вскипятить бульон или воду, положить картофель, довести до кипения, добавить подготовленные овощи и варить до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавить соль. Подавать суп с фрикадельками.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова

« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 17

Наименование изделия: **суп картофельный с клецками, с мясом птицы**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр. 180

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	60	45
Куры потрошенные охлажденные	30	21
Морковь	15	12
Лук	15	12
Масло сливочное	1,5	1,5
Соль	1	1
Клецки		
Мука	12	12
Масло сливочное	1,5	1,5
Яйцо	5(1/8)	5(1/8)
Молоко или вода	22,5	22,5
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	4,12
Жиры, г	5,6
Углеводы, г	15,13
Калорийность, ккал	139,6

Технология приготовления:

Овощи вымыть и очистить, третью часть от количества лука и моркови крупно нарезать для бульона. Вымыть в проточной воде куриную тушку, положить в горячую воду (2-2,5 л. на 1 кг), довести до кипения, снять пену, добавить подготовленную морковь, лук, посолить и варить на слабом кипении под крышкой до готовности. Готовую курицу вынуть из бульона, остудить и порезать на порции. Залить небольшим количеством бульона, прокипятить в течении 5-7 минут. Приготовить клецки: в воду или молоко положить сливочное масло, соль, довести до кипения. Помешивая, всыпать муку, заварить тесто, продолжая помешивать, прогревать в течении 5- 10 мин. Затем охладить до теплого состояния, добавить в 3-4 приема яйца и перемешать. Полученное тесто скатать жгутиком, порезать кусочками. Отварить при слабом кипении в течение 5-7 мин. В бульоне или подсоленной воде небольшими порциями. Оставшуюся морковь и лук нашинковать соломкой, спассеровать до мягкости. Очищенный картофель порезать кубиками, положить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить приготовленные овощи и варить суп до готовности. За 5-10 минут до окончания варки положить соль. Подавать суп вместе с клецками и куриным мясом. Отдельно отварить в бульоне или подсоленной воде клецки, положить в тарелку и залить горячим супом.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
ноября 2018 г.

Технологическая карта № 18

Наименование изделия: **рыба, тушенная в томате с овощами**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 111

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Рыба свежемороженая	120	60
Масло растительное	3	3
Морковь	50	40
Лук	50	40
Томат-паста	10	10
Соль	1	1
Выход		120

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	10,6
Жиры, г	2,4
Углеводы, г	10,6
Калорийность, ккал	139

Технология приготовления:

Рыбу освободить от кожи и костей, нарезать на порционные куски. Морковь, лук очистить и мелко нарезать. Рыбу разложить на противень с овощами, залить бульоном, добавить растительное масло, томат-пасту и тушить в духовом шкафу.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
ноября 2018 г.



Технологическая карта № 19

Наименование изделия: **котлета мясная**

Наименование сборника рецептур: Наименование сборника рецептур:

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, 130

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мясо говядина	60	50
Хлеб пшеничный	10	10
Лук	15	12
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
Выход		60

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	11,8
Жиры, г	8,2
Углеводы, г	14,9
Калорийность, ккал	138,3

Технология приготовления:

Мясо зачистить от сухожилий и жира, пропустить через мясорубку с размоченной булкой и луком. Из полученной массы сформировать котлеты. Затем обжарить не менее 5 мин с обеих сторон и довести до готовности при температуре 250-280 С 5-7 мин.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
1 » ноября 2018 г.

Технологическая карта № 20

Наименование изделия: **тефтели из говядины**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр. 37

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мясо говядина	55	46
Хлеб пшеничный	10	10
Лук	15	12
Яйцо куриное	1/8	1/8
Молоко или вода	15	15
Масло сливочное	2	2
Соль йодированная	1	1
Выход		80

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	15,62
Жиры, г	13,5
Углеводы, г	6,09
Калорийность, ккал	211,23

Технология приготовления:

Мясо промыть, дважды пропустить через мясорубку. Добавить заранее размоченный в воде и отжатый пшеничный хлеб, нарезанный репчатый лук, ещё раз пропустить через мясорубку. Фарш посолить, вбить яйцо, хорошо перемешать. Сформировать тефтели в виде шариков, поместить на смазанный маслом противень, залить горячей водой и варит до готовности.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Чакурова
« ноября 2018 г.



Технологическая карта № 21

Наименование изделия: **запеканка картофельная с отварным мясом**

Наименование сборника рецептов: «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, ст 157

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	140	105
Мясо гов.	50	47
Лук	15	12
Яйцо	1/4(10)	1/4(10)
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
Выход		110

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	8,84
Жиры, г	5,68
Углеводы, г	12,53
Калорийность, ккал	136,67

Технология приготовления:

Очистить лук, порезать соломкой, бланшировать в кипящей воде 1-2 мин. Заранее отварить говядину целым куском, остудить и пропустить через мясорубку. Бланшированный лук положить в мясной фарш, посолить, перемешать и прогреть на небольшом огне около 5 мин. Очистить картофель, отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Размять или протереть горячий картофель, остудить массу до теплого состояния, смешать с яйцами. Форму смазать маслом, выложить половину количества картофельной массы, разровнять. Покрыть мясным фаршем, сверху положить оставшуюся картофельную массу. Полить растопленным сливочным маслом. Запечь в духовке при температуре 200-250 С до образования золотистой корочки. Подавать с растопленным сливочным маслом.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В.Учкурова
«11» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 22

Наименование изделия: **бефстроганов в томатно-сметанном соусе**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 89

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мясо гов	60	57
Лук	15	12
Морковь	20	16
Томат – паста	10	10
Сметана	5	5
Масло растительное	3	3
Мука	7	7
Соль	1	1
Выход		65

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	18,87
Жиры, г	19,42
Углеводы, г	5,54
Калорийность, ккал	270,98

Технология приготовления:

Мясо отваривают и нарезают брусочками длиной 3-4 см, толщиной 0,3см., заливают сметанным соусом, пассируют нарезанный соломкой лук и морковь на растительном масле, при пассировке добавляют томат-пасту, вводят в соус и кипятят 5-10 мин.

Соус сметанный: муку слегка пассируют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут сметану, доведенную до кипения. Все размешивают, заправляют солью, варят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 23

Наименование изделия: **курица отварная**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 118

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Курица (тушка)	70	49
Выход		40

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	18,75
Жиры, г	18,95
Углеводы, г	0,72
Калорийность, ккал	248,33

Технология приготовления:

Приготовленную тушку курицы опускаем в горячую воду, и варить до готовности, затем вынуть из бульона, нарубить на порционные куски, залить небольшим количеством бульона, довести до готовности.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

 С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.

Технологическая карта № 24

Наименование изделия: **гуляш**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 82

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мясо гов.	75	70
Лук	20	16
Масло сливочное	2	2
Мука	6	6
Соль	1	1
Выход		70

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	18,35
Жиры, г	19,53
Углеводы, г	3,16
Калорийность, ккал	261,68

Технология приготовления:

Говядину нарезают кусочками по 20-30г, укладывают в разогретый, смазанный маслом противень, слоем не более 1,5 см, припускают, затем заливают водой и тушат до готовности. Муку пассеруют на сливочном масле, разводят водой. в соус добавляют нарезанный соломкой пассерованный репчатый лук. В готовый гуляш добавляют соус и тушат еще 10-15 мин.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

«1» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 25

Наименование изделия: **жаркое по-домашнему**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания в ДОУ» Воронеж, 2007, стр. 137

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Мясо гов.	60	57
Лук	20	16
Томат-паста	10	10
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	3	3
Картофель	130	97
Соль	1	1
Выход		140

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	13,7
Жиры, г	15,6
Углеводы, г	15,68
Калорийность, ккал	221,1

Технология приготовления:

Мясо нарезать на мелкие кусочки, обжарить до образования румяной корочки. Картофель и лук нарезать кубиками. Мясо, овощи положить в подготовленную посуду, залить бульоном до уровня овощей, добавить томат-пасту и тушить до готовности в течение 20 мин.



Технологическая карта № 26

Наименование изделия: **плов с курицей**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 119

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Курица	70	49
Рис	20	20
Лук	20	16
Морковь	30	24
Масло сливочное	3	3
Масло растительное	3	3
Соль	1	1
Выход		160

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	21,04
Жиры, г	12,3
Углеводы, г	33,36
Калорийность, ккал	323,52

Технология приготовления:

Куриную мякоть нарезать на кусочки, обжарить. Лук мелко нарезать, слегка пассировать, морковь нарезать мелкими кубиками, слегка пассировать. Рис перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Обжаренное мясо соединить с овощами, горячей водой, довести до кипения, добавить рис и варить до загустения, довести до готовности.


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С.В. Учкурова
 « 14 » января 2019г.

Технологическая карта № 27

Наименование изделия: **рыба по-польски**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 103

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Рыба	100	50
Яйцо	24 (1/2)	22 (1/2)
Молоко	20	20
Масло растительное	3	3
Выход		90

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	21,27
Жиры, г	8,72
Углеводы, г	3,5
Калорийность, ккал	178,2

Технология приготовления:

Рыбу очистить, нарезать на порционные куски, сделать на коже 2-3 насечки, залить горячей водой и варить 10-15 мин. Готовую рыбу вынуть, залить яйцами, смешанными с молоком и запечь в духовке. При подаче полить маслом.

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С.В. Учкурова
 « 1 » ноября 2018 г.

Технологическая карта № 28

Наименование изделия: **рагу овощное**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Составители: Беленова Г.И., Павлова Т.А. Воронеж, 2010, стр:136-137

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	100	75
Капуста	150	120
Лук	15	12
Масло растительное	5	5
Морковь	40	32
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	5,7
Жиры, г	8,6
Углеводы, г	13,7
Калорийность, ккал	139

Технология приготовления:

Картофель тщательно вымытый, очищенный, нарезают дольками. Морковь и лук пассеруют и тушат вместе с картофелем в небольшом количестве воды под крышкой в течении 10-15 минут. Затем добавляют припущенную капусту и продолжают тушить ещё 10-15 мин



Технологическая карта № 29

Наименование изделия: **овощи тушенные**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 75

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Капуста	150	120
Морковь	20	16
Лук	15	12
Томат-паста	10	10
Масло растительное	5	5
Соль	1	1
Выход		130

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

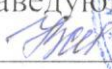
Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	2,85
Жиры, г	6,15
Углеводы, г	9,14
Калорийность, ккал	102,05

Технология приготовления:

Овощи тушат в воде, в процессе тушения добавляют томат, пассированные корни. Перед тушением овощи можно припустить до полуготовности. Тушить их нужно при слабом кипении в плотно закрытой посуде.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

 С.В.Учкурова

« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 30

Наименование изделия: **икра свекольная**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 123

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Свекла	190	150
Масло растительное	3	3
Лук	15	12
Морковь	15	12
Выход		140

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	2,28
Жиры, г	5,1
Углеводы, г	14,28
Калорийность, ккал	134,9

Технология приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и тушить в кастрюле с небольшим количеством воды с добавлением пассированных лук, моркови, до готовности.

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С.В.Учкурова
 11 ноября 2018 г.



Технологическая карта № 31

Наименование изделия: **макароны**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 99

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Макароны	25	25
Масло сливочное	2	2
Выход		80

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,13
Жиры, г	1,92
Углеводы, г	22,58
Калорийность, ккал	114,56

Технология приготовления:

Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. В процессе варки помешивают веялкой. Готовые макаронные изделия откидывают на дуршлаг или сито вместе с отваром. Когда отвар стечет, макароны перекладывают в посуду, заправляют сливочным маслом и перемешивают.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.

Технологическая карта № 32

Наименование изделия: **картофель отварной**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, стр. 146

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	150	112
Масло сливочное	3	3
Выход		100

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	1,93
Жиры, г	2,82
Углеводы, г	10,78
Калорийность, ккал	96,29

Технология приготовления:

Картофель хорошо вымыть, очистить. Положить картофель в кипящую воду, всыпать соль и варить при слабом кипении 15-20 минут под крышкой. Картофельный отвар слить, посуду с картофелем поставить на малый огонь на 1-2 минуты, встряхивая, обсушить картофель. Растопить сливочное масло.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
«1» ноября 2018 г.



Технологическая карта № 33

Наименование изделия: **капуста тушеная**

Наименование сборника рецептов: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 142

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Капуста	150	120
Масло растительное	3	3
Лук	15	12
Морковь	20	16
Томатная паста	10	10
Соль	1	1
Выход		130

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,61
Жиры, г	5,23
Углеводы, г	18,46
Калорийность, ккал	134,9

Технология приготовления:

Капусту, морковь, лук очистить, нашинковать, потушить в небольшом количестве воды или бульона в течение 10-15 мин. Перед снятием с огня добавить масло. Перемешать.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова
«1» ноября 2018 г.



Технологическая карта № 34

Наименование изделия: **каша гречневая (другая крупа) с маслом сливочным**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 130

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Гречка (крупа разная)	20	20
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1
Выход		100

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,03
Жиры, г	4,44
Углеводы, г	21,1
Калорийность, ккал	187

Технология приготовления:

Крупу перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова
«1__» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 35

Наименование изделия: **картофельное пюре**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр. 157

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Картофель	150	112
Молоко	35	35
Масло сливочное	3	3
соль	1	1
Выход		120

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	1,93
Жиры, г	2,82-
Углеводы, г	10,78
Калорийность, ккал	96,29

Технология приготовления:

Картофель хорошо вымыть, очистить. Положить картофель в кипящую воду, всыпать соль и варить при слабом кипении 15-20 минут под крышкой. Картофельный отвар слить, протереть, влить в массу горячее молоко, растопленное сливочное масло, тщательно взбить до пышной однородной массы, посуду с пюре поставить на малый огонь на 1-2 минуты.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

«Колосок» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 36

Наименование изделия: **зеленый горошек отварной**

Наименование сборника рецептов: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на –Дону, 2015г, стр.97

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Горошек зеленый консервированный натуральный	50	50
Выход		50

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,1
Жиры, г	0,2
Углеводы, г	6,5
Калорийность, ккал	40

Технология приготовления:

Переложить зеленый горошек с соком из банки в небольшую кастрюлю, кипятить в течении 3-5 минут, затем отвар слить, горошек остудить.

Подавать как гарнир, можно размять в пюре

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С. В. Учкурова
 « 1 » ноября 2018 г.



Технологическая карта № 37

Наименование изделия: **икра кабачковая**

Наименование сборника рецептур:

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Икра кабачковая	50	50
Выход		50

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	1
Жиры, г	7
Углеводы, г	7
Калорийность, ккал	97

Технология приготовления:



Технологическая карта № 38

Наименование изделия: **помидор свежий (соленый)**

Наименование сборника рецептов: промышленное производство

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Помидор соленый	50	50
Помидор свежий	50	50
Выход		50

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд в 100 граммах по рецептуре производителя

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	
Жиры, г	
Углеводы, г	
Калорийность, ккал	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова

« 1 » ноября 2018 г.



Технологическая карта № 39

Наименование изделия: **огурец соленый**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 77

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Огурец соленый	50	50
Выход		50

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,21
Жиры, г	
Углеводы, г	0,39
Калорийность, ккал	2,47

Технология приготовления:

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 40

Наименование изделия: **каша геркулесовая молочная**

Наименование сборника рецептов: «Организация рационального питания в ДОУ», Воронеж 2010, стр. 112

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Масло сливочное	3	3
Геркулес	18	18
Сахар	10	10
Молоко	150	150
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	5,5-6,11
Жиры, г	5,5-6,11
Углеводы, г	27,3-30,33
Калорийность, ккал	129,6-144,0

Технология приготовления:

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу «Геркулес», добавить сахар, немного посолить и варить при помешивании 10-15 минут. В готовую кашу добавить растопленное сливочное масло.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
В.В. Учкурова
«12» января 2019г.



Технологическая карта № 41

Наименование изделия: **суп молочный с макаронными изделиями**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений» Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, стр. 173

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Молоко	130	130
Вода	12	12
Макаронные изделия	15	15
Сахар	10	10
Масло сливочное	3	3
Соль	0,5	0,5
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,3
Жиры, г	4,5
Углеводы, г	10,32
Калорийность, ккал	93,52

Технология приготовления:

Вскипятить воду, всыпать макаронные изделия и отварить до готовности. Вскипятить молоко, добавить сахар и отваренные макароны, довести до кипения и варить 5 минут. Сливочное масло растопить, добавить в готовый суп, тщательно перемешать и прокипятить.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Ушкурова
«Колосок»
« 14 » января 2019г.

Технологическая карта № 42

Наименование изделия: **каша молочная «Дружба»**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 96

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Рис	15	15
Пшено	15	15
Молоко	130	130
Сахар	7	7
Масло сливочное	3	3
Выход		180

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,16
Жиры, г	5,09
Углеводы, г	13,17
Калорийность, ккал	11,58

Технология приготовления:

Крупу по отдельности промыть сначала теплой водой, затем горячей водой. Вскипятить воду, всыпать пшеничную крупу и варить 10-15 минут, помешивая. Затем добавить рисовую крупу и варить всё вместе 5-10 минут. Влить горячее молоко, всыпать сахар, довести, периодически помешивая, до готовности. Готовую кашу снять с плиты, влить растопленное сливочное масло, всё тщательно перемешать.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

Е.В. Удмурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 43

Наименование изделия: **каша манная молочная**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 97

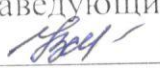
Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Крупа манная	20	20
Молоко	130	130
Сахар	10	10
Масло сливочное	6	6
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	6,22
Жиры, г	9,57
Углеводы, г	31,22
Калорийность, ккал	228,68

Технология приготовления:

Часть молока (примерно на 1/4) соединить с таким же количеством воды, довести до кипения, сыпать просеянную манную муку и варить при помешивании до загустения, затем добавить остальное подогретое молоко, сахар, соль и варить до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 4 «Колосок»

« 14 » января 2019 г.



Технологическая карта № 44

Наименование изделия: **каша пшеничная/ пшеничная, ячневая молочная /**
Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 98

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Пшено / пшеничная, ячневая	15	15
Молоко	150	150
Сахар	8	8
Масло сливочное	2	2
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	8,58-10,72
Жиры, г	8,28-10,35
Углеводы, г	42,98-53,72
Калорийность, ккал	282,35-352,93

Технология приготовления:

Пшено перебрать, тщательно промыть, засыпать в кипящую воду, довести до кипения, воду слить, добавить немного кипятку и варить до готовности, затем добавить горячее молоко, соль, сахар и варить на слабом огне до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова

« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 45

Наименование изделия: **суфле творожное**

Наименование сборника рецептур: «Рецептура блюд для детских учреждений», Плотникова Т.В., Ростов- на -Дону, 2015г, стр. 67

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Творог	50	50
Мука	15	15
Молоко	20	20
Яйцо	10 (1/4)	10
Сахар	7	7
Масло сливочное	3	3
Выход		90

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	14,3
Жиры, г	8,97
Углеводы, г	12,28
Калорийность, ккал	192,8

Технология приготовления:

Отделить белки от желтков, желтки растереть с сахаром, белки охладить и взбить до пены. Творог протереть через сито, добавить молоко, просеянную муку, яичные желтки и перемешать. Осторожно ввести взбитые белки, массу выложить слоем не более 3-4 см на смазанный маслом противень и готовить суфле на пару. Или запечь в духовке в течение 20-30 минут при температуре 220-280⁰С.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
«1» ноября 2018 г.



Технологическая карта № 46

Наименование изделия: **хлеб с маслом и сыром**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 122

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Хлеб	15	15
Масло	5	5
Сыр	4	4
Выход		15/5/4

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	7,38-9,47
Жиры, г	12,41-15,92
Углеводы, г	19,28-24,74
Калорийность, ккал	218,35-280,22

Технология приготовления:

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С.В.Учкурова
 «1» ноября 2018 г.



Технологическая карта № 47

Наименование изделия: **хлеб с маслом**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007,стр. 121

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Хлеб	15	15
Масло	5	5
Выход		15/5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,9
Жиры, г	9,75
Углеводы, г	24,98
Калорийность, ккал	205,8

Технология приготовления:



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

« 1 » ноября 2018 г.

Технологическая карта № 48

Наименование изделия: **хлеб пшеничный**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 120

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
хлеб пшеничный.	10	10
Выход		10

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,32-4,98
Жиры, г	0,52-0,78
Углеводы, г	19,24-28,86
Калорийность, ккал	90,8-136,2

Технология приготовления:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова

«1» ноября 2018 г.



Технологическая карта № 49

Наименование изделия: **хлеб ржаной**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 121

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Хлеб ржаной	30	30
Выход		30

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	1,88-2,82
Жиры, г	0,28-0,42
Углеводы, г	19,92-29,88
Калорийность, ккал	85,6-90,0

Технология приготовления:

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В.Учкурова
18 ноября 2018 г.



Технологическая карта № 50

Наименование изделия: **вафли (с фруктовой начинкой)**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 119

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
вафли (с фруктовой начинкой)	12	12
Выход		12

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,64
Жиры, г	0,56
Углеводы, г	16,02
Калорийность, ккал	70

Технология приготовления:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

« 1 » ноября 2018 г.



Технологическая карта № 51

Наименование изделия: **печенье сахарное**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 120

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
печенье сахарное(разное)	12	12
Выход		12

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,74
Жиры, г	1,0
Углеводы, г	7,62
Калорийность, ккал	4,60

Технология приготовления:



Утверждаю.
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
«1» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 52

Наименование изделия: **конфеты (шоколадно-вафельные)**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 120

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Конфеты (шоколадно-вафельные)	12	12
Выход		12

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,74
Жиры, г	1,0
Углеводы, г	7,62
Калорийность, ккал	4,60

Технология приготовления:



Технологическая карта № 53

Наименование изделия: **яблоки**

Наименование сборника рецептур:

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Яблоки	190	180
Выход		180

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,21-0,55
Жиры, г	
Углеводы, г	7,14-18,58
Калорийность, ккал	28,98-75,44

Технология приготовления:

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С.В.Учкурова
 «детский сад № 4
 «Колосок»» _____ 2018 г.



Технологическая карта № 54

Наименование изделия: **макароны с маслом и сыром**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 100

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Макароны	25	25
Масло сливочное	5	5
Сыр	6	6
Выход		80

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	4,33
Жиры, г	5,39
Углеводы, г	24,94
Калорийность, ккал	169,95

Технология приготовления:

Макароны перебрать, разломить на небольшие кусочки и опустить в кипящую воду. Когда вода закипит, слить ее, макароны сполоснуть холодной водой. Снова залить кипятком и помешивая вилкой варить до мягкости (около 30 мин). Готовые макароны откинуть на дуршлаг, вымыть горячей кипяченой водой, подавать с маслом и тертым сыром.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

« 1 » ноября 2018 г.



Технологическая карта № 55

Наименование изделия: **молоко цельное сгущенное с сахаром**

Наименование сборника рецептур:

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Молоко сгущенное	20	20
Выход		20

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд (в 100г)

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	7,2
Жиры, г	8,8
Углеводы, г	56
Калорийность, ккал	328,0

Технология приготовления:



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В.Учкурова

«1» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 56

Наименование изделия: **сметана**

Наименование сборника рецептур:

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Сметана	12	12
Выход		12

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд (в 100г)

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	7,2
Жиры, г	8,8
Углеводы, г	56
Калорийность, ккал	328,0

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 57

Наименование изделия: **чай с сахаром**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 94

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Чай	1,5	1,5
Сахар	10	10
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	
Жиры, г	
Углеводы, г	14,97-16,46
Калорийность, ккал	56,1-61,71

Технология приготовления:

Чай заварить крутым кипятком в небольшом количестве воды, дать немного настояться в течение 5-6 минут, процедить, добавить кипятка и сахар.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»


С.В. Учуева
« 14 » января 2019г.

Технологическая карта № 58

Наименование изделия: **компот из сухофруктов**

Наименование сборника рецептур: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж, 2007, стр. 151

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Сухофрукты	12	12
Сахар	10	10
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,4
Жиры, г	
Углеводы, г	20,9
Калорийность, ккал	80,7

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, сортируют, отделяя яблоки и груши, которые варятся значительно дольше (груши до 2-х часов, яблоки 20-30 мин, чернослив, курага – 10 минут, изюм -5 минут). В кипящую воду закладывают поочередно, соблюдая необходимую последовательность. В конце варки добавляют сахар.

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 59

Наименование изделия: **кисель из свежих яблок**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 90

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
яблоки	40	36,6
Сахар	10	10
Мука картофельная	5	5
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	0,86
Жиры, г	0,09
Углеводы, г	24,17
Калорийность, ккал	95,69

Технология приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить горячей водой, сварить до готовности, протереть через сито, соединить с процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку и сразу снять с огня.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В.Учкурова
1 ноября 2018 г.

Технологическая карта № 60

Наименование изделия: **молочный кисель**

Наименование сборника рецептур: «Питание детей раннего и дошкольного возраста», В.Г.Кисляковская, Л.П.Васильева, М. Просвещение, 1983, стр.113

Расчет продукта на выход блюда 100 грамм

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Молоко	100	100
Мука крахмальная	4	4
сахар	7	7
Выход		100

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	2,8
Жиры, г	3,2
Углеводы, г	14,8
Калорийность, ккал	96,9

Технология приготовления:

Половину порции молока вскипятить, сахар прожечь на сковороде до кремового цвета и растворить в молоке. Во второй половине молока размешать крахмал и, быстро помешивая, постепенно влить в горячее молоко с сахаром, довести до кипения. Готовый кисель остудить (готовить за 2-3 часа до еды).

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Учкурова
« 14 » января 2019 г.



Технологическая карта № 61

Наименование изделия: **кофе на молоком**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 92

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Кофейный напиток	2	2
Сахар	10	10
Молоко	150	150
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	4,2
Жиры, г	4,8
Углеводы, г	22,02
Калорийность, ккал	143,1

Технология приготовления:

Кофейный напиток сварить в небольшом количестве воды, процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Унжурова
« 14 » января 2019г.



Технологическая карта № 62

Наименование изделия: **какао с молоком**

Наименование сборника рецептов: «Организация рационального питания в ДОУ», Воронеж 2007, стр. 150

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Какао	2	2
Сахар	10	10
Молоко	150	150
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	4,2
Жиры, г	4,8
Углеводы, г	12,1
Калорийность, ккал	134,9

Технология приготовления:

Небольшое количество воды прокипятить 2-3 мин., развести какао, добавить горячие молоко, сахар, довести до кипения.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 4 «Колосок»
С.В. Ушурова
« 14 » января 2019 г.



Технологическая карта № 63

Наименование изделия: **кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)**

Наименование сборника рецептур:

Продукт	Брутто, г	Нетто, г
Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)	100	100
Выход		100

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	5,6-7,0
Жиры, г	6,4-8,0
Углеводы, г	9,4-11,75
Калорийность, ккал	116-145

Технология приготовления:

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
С.В. Ушкурова
« 14 » января 2019 г.



Технологическая карта № 64

Наименование изделия: **сок**

Наименование сборника рецептур:

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Сок	140	140
Выход		140

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	
Жиры, г	
Углеводы, г	11,0
Калорийность, ккал	44,0

Технология приготовления:

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
 С.В.Учкурова
 «1» ноября 2018 г.



Технологическая карта №65

Наименование изделия: **молоко кипяченое с сахаром**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 94

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
Молоко	150	150
Сахар	8	8
Выход		150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	5,88
Жиры, г	6,72
Углеводы, г	24,84
Калорийность, ккал	174,00

Технология приготовления:

Молоко вскипятить, добавить сахар, перемешать, довести до кипения.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»
В.Учкурова
«1» ноября 2018 г.

Технологическая карта № 66

Наименование изделия: **хлеб пшеничный**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 120

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
хлеб пшеничный	15	15
Выход		15

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,32-4,98
Жиры, г	0,52-0,78
Углеводы, г	19,24-28,86
Калорийность, ккал	90,8-136,2

Технология приготовления:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»

С.В. Учкурова

ноября 2018 г.



Технологическая карта № 67

Наименование изделия: **хлеб пшеничный**

Наименование сборника рецептур: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 120

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
хлеб пшеничный	25	25
Выход		25

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,32-4,98
Жиры, г	0,52-0,78
Углеводы, г	19,24-28,86
Калорийность, ккал	90,8-136,2

Технология приготовления:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 4 «Колосок»



С.В. Учкурова

1 » ноября 2018 г.

Технологическая карта № 68

Наименование изделия: **хлеб пшеничный**

Наименование сборника рецептов: «Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Н.В.Злобина, Н.А.Киселёва. Краснодар, 2007, стр. 120

Продукт	Брутто,г	Нетто,г
хлеб пшеничный	35	35
Выход		35

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюд

Наименование показателя	Содержание питательных веществ
Белки, г	3,32-4,98
Жиры, г	0,52-0,78
Углеводы, г	19,24-28,86
Калорийность, ккал	90,8-136,2

Технология приготовления: